

## Fiche conseil pour Régime du Diabétique

Au point de vue pratique, il existe pour le diabétique 3 grandes catégories d'aliments

**a) Aliments pauvres en glucides (5%) pouvant être consommés librement**

Toutes les viandes.

Poissons, mollusques, crustacés.

Œufs, fromages et matières grasses (librement mais avec modération).

**Certains légumes verts** : aubergine, asperge, cèleri en branche, choux blanc et rouge, chou-fleur, champignon, chicorée, concombre, cresson, courgette, endive, épinard, laitue, scarole frisée, poivron, tomate, mâche, côte de bette, radis.

**Certains fruits** : pamplemousse, orange, melon, pastèque, mandarine, fraise, framboise, mûre.

**b) Aliments à teneur moyenne en glucides (10 à 20%) dont la consommation doit être contrôlée**

Lait frais, yaourt nature.

**Légumes frais** : betterave, carotte, radis rave, choux de Bruxelles navet, salsifis, artichaut, petits pois, topinambour, légumes secs et pomme de terre.

**Fruits** : abricot, ananas, poire, pomme, cerise, mirabelle, prune.

**Céréales**: pains blanc et complet, pâte, riz, semoule, biscotte.




















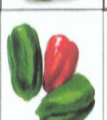




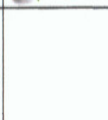
























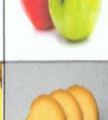










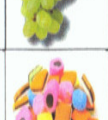










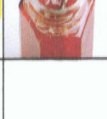



**c) Aliments interdits**


**Fruits** : banane, raisin, figue fraîche, marron ou châtaigne, datte et tous les fruits secs et séchés, fruits confits et en conserve.


**Desserts** : sucre et sucreries, bonbons, chocolat, nougat, pâte de fruit, confiture, miel, pâtisserie, pain d'épice, lait concentré sucré.

**Boissons** : limonade, soda, Coca-Cola, sirop, jus de fruits du commerce sucrés.

### Le régime du diabétique

 Les aliments pauvres en glucides (5%) pouvant être consommés librement

 Aliments à teneur moyenne en glucides (15 à 20%) dont la consommation doit être contrôlée

 Aliments interdits