

L' Assiette équilibrée du Diabétique de Type 2



Eau
(infusion, thé)

Variez les féculents (riz basmati, pâtes complètes, quinoa...) et les légumineuses (lentille, haricot rouge...)

Écouter votre corps



Pain



**Épices,
Herbes,
Sauce maison**



Dessert

↓
Yaourt
nature
de brebis
ou végétal,
Skr, Oléagineux,
Fruit (après repas)



Collation

**Légumes
Variés
(crus ou cuits)**

**Féculent
ou
Légumineuses**

**Protéines
Animales
ou
Végétales**



Huile
(olive, colza)

**Alternar
entre les viandes,
les poissons,
les fruits de mer et
les œufs**



**Diversifiez les
variétés et
privilégiez
les produits
de saison**



<https://www.equilibrermond diabete.fr/>

©pajeConnects