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

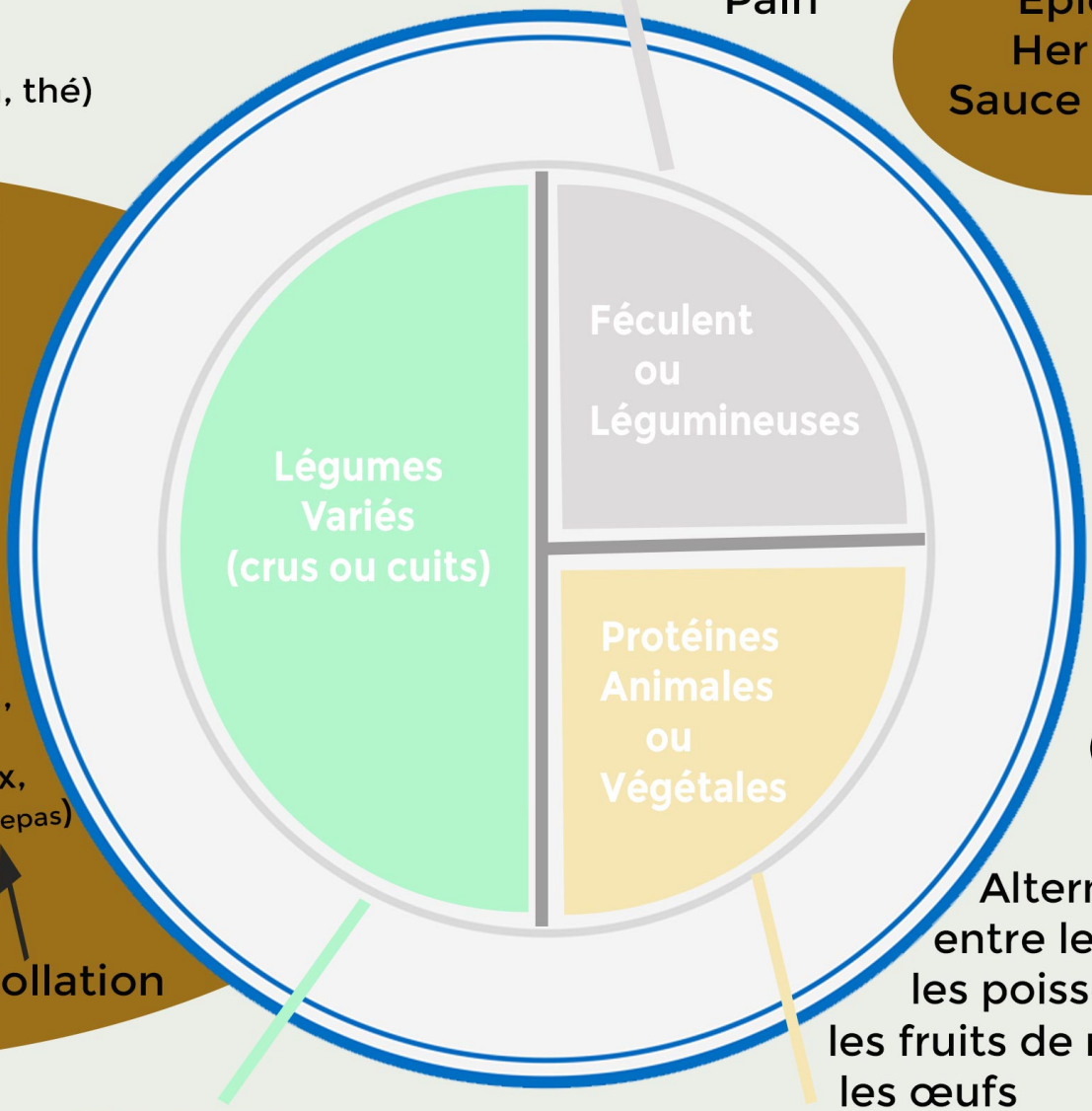


Dessert

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



Collation





Huile
(olive,colza)

Alterner entre les viandes, les poissons, les fruits de mer et les œufs



Diversifiez les variétés et privilégiez les produits de saison



https://www.equilibrermondiabete.fr/

©pajeConnects