

L' Assiette équilibrée du Diabétique de Type 2



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



Écouter votre corps

Eau
(infusion, thé)



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



Collation



Diversifiez les variétés et privilégiez les produits de saison

Féculent ou Légumineuses

Protéines Animales ou Végétales



Pain

Épices, Herbes, Sauce maison



Huile (olive, colza)

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