

LES RECOMMANDATIONS DE BASE

# Alimentation de la personne vivant avec le diabète ou le prédiabète



**Viser l'équilibre de l'assiette et cuisiner le plus possible.**



**Prendre trois repas par jour à heures régulières** : éviter de sauter des repas.



**Prendre une collation au besoin.**



**Limiter les aliments riches en sucres concentrés**



**Choisir des desserts légers en sucres concentrés.**



**Limiter la grosseur des portions de féculents** : pâtes, riz, pomme de terre, pain, couscous, etc.



**Prendre conscience des signaux de satiété en cessant de manger lorsque la faim n'est plus présente.**



**Choisir l'eau comme boisson principal.**



Selon votre intérêt, vous pourrez discuter avec votre nutritionniste des points suivants : les matières grasses, le sel, les fibres alimentaires, les substituts de sucre et l'alcool.

## Limiter les aliments riches en sucres concentrés

Ces aliments peuvent faire augmenter votre glycémie et sont peu nutritifs.

### Sucres ajoutés et sucreries

- Sucre blanc, cassonade, miel, mélasse, sirop de maïs et produits de l'érable
- Confiture, gelée et marmelade
- Bonbons durs, jujubes et réglisses
- Chocolat blanc ou au lait
- Fruits confits
- Gomme à mâcher sucrée



### Desserts sucrés

- Pâtisseries et tartes
- Beignes et biscuits
- Gâteaux et muffins commerciaux
- Desserts glacés
- Céréales enrobées de sucre



### Boissons sucrées

- Boissons gazeuses régulières
- Jus de fruits, punch, boisson aux fruits et thé glacé sucré

