

# Set de Table: Diabète

## Le lait et les produits laitiers

Ils apportent du calcium indispensable aux dents et aux os et des protéines servant à bâtir et à entretenir le corps. Il est souhaitable de les choisir sans sucre ou édulcorés.



## Les viandes, poissons et oeufs

Ils apportent également des protéines qui participent à l'élaboration des muscles et du fer indispensable à la fabrication des globules rouges et à l'oxygénation du sang. Ces aliments ne sont pas indispensables au petit déjeuner.



## Les matières grasses

Elles apportent également de l'énergie mais aussi des vitamines indispensables à la vue et à la peau. **N'en abusez pas !**



## Les fruits et légumes

Ils apportent des fibres facilitant le transit intestinal, des minéraux et des vitamines pour avoir « la pêche ». Il est souhaitable de ne pas prendre de fruit entre les repas.



## Les féculents

Ils fournissent de l'énergie utile aux différentes activités de la journée. Ils sont indispensables à chaque repas.



## Le sucre

Ils sont fortement déconseillés. Ils fournissent de l'énergie disponible rapidement et sont destinés à vous faire plaisir. **N'en abusez pas !**

Ils sont réservés, en petite quantité, aux jours de fête ou occasions. Ils doivent rester exceptionnels.



## Les boissons

Elles servent à l'hydratation. La seule boisson indispensable à la vie est l'eau. Les boissons « light » sont autorisées.



Ce set de table est offert par:



# Le service DIETETIQUE vous souhaite un bon appétit

## Exemple de répartition (sans collations)

**Matin:** Café ou lait demi/écrémé sans sucre  
2 tartines + margarine au tournesol

### **Midi et Soir:**

- Crudités ou potage sans féculent
- 100g de viande ou 150g de poisson ou 2 œufs ou 50g de fromage
- 150g de féculents
- Légumes cuits à volonté
- 1 yaourt sans sucre si possible à 0%
- 1 fruit

150g de féculents = 3  tartines = 3 pommes de terre (de la taille d'un œuf) = 6 cuillères à soupe de pâtes, riz, semoule, lentilles ou flageolets.

**Le service DIETETIQUE vous souhaite un bon appétit**