

**Une alimentation équilibrée et adaptée permet de mieux contrôler son poids et d'équilibrer son diabète, tout en continuant à manger avec plaisir.  
Adopter une alimentation équilibrée, c'est aussi l'occasion pour toute la famille, de manger sainement.**

## Pour équilibrer son alimentation, il est souhaitable de :

- faire 3 repas par jour en y ajoutant une ou plusieurs collations si nécessaires,
- ne pas sauter de repas (ce qui évite les grignotages),
- consommer des féculents à chaque repas (quantité déterminée par votre médecin ou votre diététicien),
- associer des légumes crus et/ou cuits au déjeuner et au dîner,
- limiter les graisses cachées, en privilégiant les viandes maigres, les poissons, les laitages demi-écrémé et en contrôlant la consommation de charcuteries, viandes grasses, fromages, fritures, viennoiserie...

Si vous manquez de temps pour cuisiner, pensez aux légumes surgelés ou en conserve. Ils sont aussi bons pour votre santé que les légumes frais.

## Comment composer les repas

### Petit déjeuner

- Pain ou équivalent
- Produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, petits suisses...)
- Matières grasses (en petite quantité)
- Boisson non sucrée

### Collations matinée et/ou après-midi

- Alternier laitages et fruits\* ou équivalent

### Déjeuner et dîner

- Féculents\*
- Légumes cuits et/ou crus (en entrée ou en accompagnement).
- Viandes ou poissons ou œufs (1 portion/jour suffit)
- 1 produit laitier (1 fromage maximum par jour)
- 1 fruit\*
- Pain\*
- Matières grasses pour assaisonner (en petite quantité)
- Boisson : la seule boisson indispensable est l'eau (robinet, minérale non gazeuse, thé, café, infusions non sucrés...). Attention aux jus de fruits, même sans sucres ajoutés.

(\* : se référer aux quantités déterminées par votre médecin ou votre diététicien)

**Et parce qu'il est important que l'alimentation reste un plaisir ne refusez pas les invitations et les sorties au restaurant, il y a toujours moyen de composer un menu équilibré.**