ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES RECETTES MAGIQUES ANTIDIABÈTE

LA MAGIE DE L'INDEX GLYCÉMIQUE !

LEDUC.S EDITIONS

Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc.s

Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.
Mes petites recettes magiques antichostérol, 2011.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.
Le régime nordique, 2010.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.
Programme brûle-graisses en 30 jours, 2010.
Pâtes minceur, 2009.
Programme minceur IS en 15 jours, 2009.
IS antikilos, 2008.
Verrines simplissimes à l'agar-agar, 2008.
Programme minceur agar-agar en 15 jours, 2008.
Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.
Le régime express IG brûle-graisses, 2007.
Le régime express IG minceur, 2007.
Le régime IG, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

http://blog.editionsleduc.com

Maquette : Facompo
Illustrations : Fotolia

© 2011 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-484-0

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES RECETTES MAGIQUES ANTIDIABÈTE

LEDUC.S EDITIONS

Sommaire

Introduction	**7**
Le diabète et l'alimentation	**11**
Dans l'assiette du diabétique	**19**
Les 15 aliments magiques antidiabète	**39**
30 menus antidiabète	**59**
Mes 100 recettes magiques antidiabète	**65**
Table des matières	**185**

Introduction

Les personnes non diabétiques ne se rendent pas comptent de leur chance : elles peuvent manger à peu près ce qu'elles veulent, quand elles veulent, dans les limites du raisonnable bien sûr. Le diabétique, lui, doit faire attention sinon à chaque bouchée, au moins à chaque repas. Il garde en permanence le contrôle de sa glycémie (taux de sucre sanguin), évite les grignotages, les fringales. Sans oublier l'aspect convivial et sensoriel, c'est-à-dire se régaler (très important !), trouver des idées de menus, de plats, chaque jour, chaque mois, chaque saison… Cela n'a l'air de rien, mais si l'on calcule bien, on s'attable environ 1 095 fois par an. Et même s'il faut éviter certains aliments, pas question pour autant de manger tout le temps la même chose, ni d'avoir l'assiette triste ! Pas question non plus, dans une famille, d'être au « régime antidiabète » alors que le reste du foyer mange « autre chose ». Nous avons voulu rassembler plutôt qu'isoler : tout le monde a le

droit de se régaler autour d'un même plat, convivial, pour partager, prendre du plaisir, être ensemble. C'est pourquoi nos recettes, sauf exception, sont calculées pour 4 personnes.

L'assiette santé par excellence

Depuis quelques années, les recommandations nutritionnelles du diabétique sont moins drastiques, et pourtant plus efficaces. Les experts lui proposent désormais de se nourrir « en faisant attention au sucre », mais aussi de protéger sa santé grâce à sa fourchette. Ce que nous devrions tous faire, diabétiques ou pas ! Ce livre s'adresse donc principalement aux diabétiques, mais pourrait finalement être adopté par chacun d'entre nous. Car nous savons aujourd'hui que nous gagnerions tous à favoriser les aliments :

- ✓ à index glycémique bas,
- ✓ avec de bonnes graisses,
- ✓ peu salés,
- ✓ riches en antioxydants,
- ✓ cuits en respectant leurs qualités nutritionnelles.

Bref : une assiette santé. Toutes les recettes de ce livre correspondent à ce cahier des charges.

Bouger pour équilibrer sa glycémie

Diabétiques et prédiabétiques portent une attention particulière à leur assiette. La plupart savent que contrôler leurs apports en sucre est très important,

mais beaucoup ignorent que certains aliments peuvent les aider à maîtriser leur glycémie, à protéger leur cœur et à limiter l'impact néfaste du diabète sur leur santé et leur bien-être. Nos petites recettes magiques sont conçues pour aider tous les diabétiques et leur famille à se régaler au quotidien, sans se compliquer la vie, tout en protégeant son organisme. Et gardez en tête que l'exercice physique, second pilier de la santé du diabétique, est étroitement lié à l'assiette. La raison est simple : le muscle en activité brûle du sucre. Bouger, c'est même la manière la plus simple, la plus durable et la plus intéressante pour équilibrer sa glycémie, protéger son cœur et sa santé. Ne l'oubliez jamais !

Le diabète et l'alimentation

Le diabète est une maladie de dérèglement du sucre. Normalement, lorsque l'on mange, l'une de nos hormones, l'insuline, fait pénétrer le sucre (= les glucides) dans nos cellules. Chez le diabétique, ce mécanisme ne fonctionne pas, ou mal. Les diabétiques ne métabolisent pas correctement les glucides, ce qui pose deux problèmes :

1. Les cellules ne sont pas correctement approvisionnées en carburant (sucre).

2. Le sang reste trop « sucré », baignant les organes dans un milieu inapproprié.

Diabète, les risques pour la santé

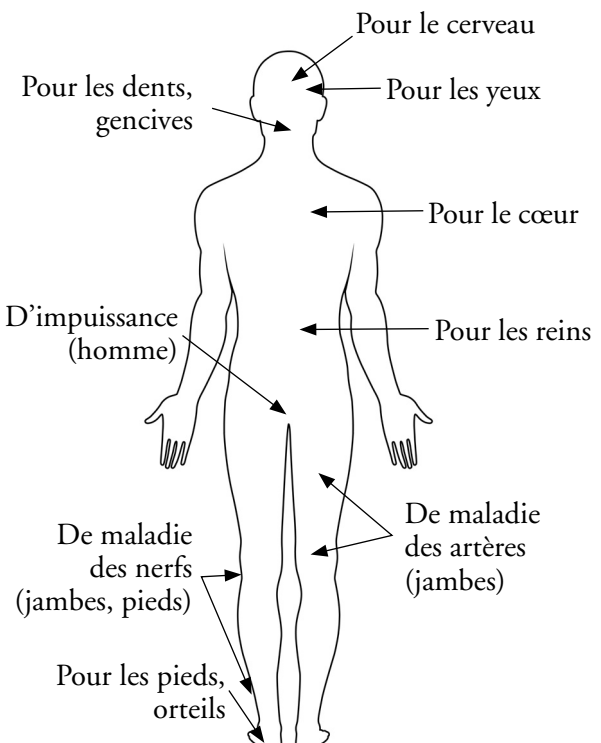
Il existe 2 types de diabète.

Le diabétique de type 1 (- de 20 % des diabétiques). Il ne fabrique pas (ou peu) d'insuline et doit donc impérativement en prendre sous forme de médicament afin d'assimiler correctement le sucre. En outre, un réglage alimentaire précis, avec calcul des grammes de sucre ingérés à chaque repas, est indispensable. C'est le diabète le plus sévère, par conséquent le plus « suivi » médicalement. En effet, pour éviter tout risque de malaise (hypoglycémie) ou d'excès de sucre dans le sang (hyperglycémie), le diabétique doit contrôler minutieusement sa glycémie (taux de sucre dans le sang), plusieurs fois par jour. Il ajuste alors ses apports d'insuline en fonction de ses besoins. En restant dans les normes strictes fixées avec son médecin diabétologue, il peut vivre tout à fait normalement, en bonne santé et aussi longtemps qu'une personne non diabétique.

Le diabétique de type 2 (+ de 80 % des diabétiques). Il fabrique bien de l'insuline mais, pour diverses raisons, elle n'arrive pas à faire pénétrer correctement le sucre dans la cellule. On dit que la cellule est « résistante à l'insuline ». Ce diabète semble moins dangereux à court terme, car bien souvent on ne se rend pas compte que l'on en souffre avant d'être dépisté par hasard, lors d'une visite médicale de routine par exemple. Pourtant, il constitue, à moyen et long termes, un très gros risque pour la santé. Car le diabétique de type 2 a en permanence un sang trop sucré, ce qui abîme ses artères, son cœur, ses nerfs, son cerveau, ses yeux, etc. D'où

la nécessité de réponses alimentaires appropriées dès que l'on se sait diabétique. Les recettes de ce livre ne se contentent pas de contrôler le sucre, comme c'est habituellement le cas. Nous nous adressons à une personne, souvent gourmande de surcroît, et non à une maladie !

Le diabète augmente les risques :



Les 6 objectifs de nos recettes antidiabète

Objectif	Comment cela se traduit dans l'assiette ?
1. les impératifs glycémiques, aider à équilibrer et à abaisser le taux de sucre sanguin.	Choix systématique d'aliments à IG bas (= « sucres lents ») et/ou riches en fibres solubles (digestes). Découverte des « super-aliments antidiabète » comme le sarrasin, le fenugrec…
2. Réduire le risque de micro-inflammations pour protéger le cœur et les vaisseaux sanguins.	Choix systématique de bons gras (oméga 3) et de flavonoïdes antioxydants anti-inflammatoires (fruits colorés, céréales complètes, thé, cannelle…).
3. Contrôler la pression artérielle pour éviter l'hypertension.	Moins de sel, mais plus d'herbes et d'épices.
4. Contrôler son poids, si besoin perdre quelques kilos (le surpoids aggrave toujours le diabète et ses conséquences sur la santé).	Choix systématique de viandes peu grasses, de sauces extra-lights, de desserts très légers. Recettes aux apports caloriques contrôlés, parfaitement équilibrées. Aliments et épices modérateurs d'appétit.
5. Bien-être et bon moral (souvent malmenés chez le diabétique).	Choix systématique d'aliments apportant des composants « joie de vivre » tels que les oméga 3 (poissons gras, huile de colza, noix), le magnésium (eau minérale, légumes verts et secs), les vitamines B (céréales complètes, légumineuses). Intransigeance pour le goût, notamment dans les desserts (utilisation d'un sucre 100 % adapté, mais pas d'édulcorants chimiques). Astuces culinaires gourmandes spécial « diabète », exemple : « épices magiques spécial dessert » (p. 51).

6. Protection générale de l'organisme, fragilisé par un excès de sucre sanguin.	Forte présence d'antioxydants protégeant les yeux (épinards, maïs), le cerveau (baies, fruits rouges), etc. Recommandations de combinaisons alimentaires renforçant l'influence bénéfique de chaque aliment (synergie d'action).

Quelques aliments incontournables

- ✓ *Les légumes verts.* Gorgés de minéraux, d'eau, de phytonutriments protecteurs et de fibres, ils « remplissent l'estomac » pour peu de calories, garantissent l'équilibre acido-basique et sont indispensables à la santé cardiaque.
  Fréquence : 1 légume vert cru + 1 cuit à chaque repas principal, soit 4 par jour.

- ✓ *Les fruits.* Pleins de vitamines, d'acides organiques, de polyphénols et de fibres, ils sont eux aussi essentiels pour l'équilibre acido-basique. Ils renforcent les vaisseaux sanguins et soutiennent l'immunité. Peu caloriques malgré leur saveur douce et sucrée, ils concluent sainement un repas sans recourir à des desserts gras et artificiellement sucrés.
  Fréquence : 2 à 3 par jour.

- ✓ *Les céréales complètes.* Il n'y a pas que les coquillettes au beurre dans la vie ! Millet, sarrasin, blé, riz… il existe un nombre incroyable de céréales, avec un potentiel époustouflant de recettes. Toutes sont intéressantes pour équilibrer sa glycémie et se nourrir sainement.
  Fréquence : 1 à chaque repas.

- ✓ *Les lentilles, les pois et les haricots secs.* Les légumineuses sont riches en bonnes protéines et en sucres très, très lents (= à index glycémique bas). Contrairement aux idées reçues, ce sont d'excellentes alliées du diabétique, car elles permettent de stabiliser plus facilement la glycémie.
  Fréquence : 3 fois par semaine.

- ✓ *Les poissons riches en oméga 3.* Indispensables protecteurs cardiaques, le saumon, le maquereau, le hareng, la sardine, le thon à chair foncée et autres bonnes sources d'oméga 3 doivent figurer en bonne place sur la table du diabétique. Non seulement pour protéger son cœur et son cerveau des micro-inflammations, spécialement menaçantes pour le diabétique, mais aussi pour équilibrer sa glycémie. De plus, les oméga 3 agissent aussi très favorablement sur le système hormonal.
  Mieux encore, une étude conclut que chez les enfants prédisposés génétiquement à devenir diabétiques de type 1 (= dépendants à l'insuline), la consommation régulière d'oméga 3 divise par 2 le risque de développer effectivement la maladie !
  Fréquence : 2 à 3 fois par semaine.

- ✓ *La viande blanche (volaille surtout).* Épargner ses reins est une priorité pour le diabétique. La viande blanche, maigre, apporte des protéines d'excellente qualité sans que sa digestion produise beaucoup de déchets métaboliques et organiques.
  Fréquence : 1 à 2 fois par semaine.

De l'avantage d'être plus actif au quotidien

Deux de nos organes consomment la majeure partie du sucre que nous ingérons : le cerveau et les muscles.

Le cerveau. C'est un goulu, et le sucre est son carburant exclusif. Il en dévore l'équivalent d'un morceau par heure, minimum. Beaucoup plus en période d'intense concentration !

Les muscles. Le sucre est le carburant préféré du muscle. Dès qu'il s'active, il brûle du sucre pour le convertir en énergie. Avis aux gourmands : faire travailler ses muscles grille tellement de sucre que l'on peut aller jusqu'à doubler sa consommation. C'est autant qui ne reste pas dans le sang ni ne se loge sous forme de graisse autour du ventre ! D'où l'importance de l'activité physique. Plutôt que de vous priver de dessert, mieux vaut en manger avec plaisir, et s'activer pour le brûler.

Voici approximativement la quantité de glucides (sucres)* que vous pouvez consommer selon votre niveau d'activité sportive.

- ✓ *Vous ne faites rien ou presque, vous marchez à peine 1 heure par jour :* vous pouvez consommer grand maximum 3 grammes de glucides (sucre) par kilo de poids corporel. Soit 180 g pour une personne de 60 kg, environ. Mais le moins sera le mieux.

* Tous aliments riches en glucides confondus : pâtes, riz, pommes de terre, miel, confiture…

- ✓ *Vous bougez un peu, vous marchez à peu près 1 heure par jour :* vous pouvez consommer grand maximum 4 grammes de glucides par kilo de poids corporel. Soit 240 g pour une personne de 60 kg, environ. Moins, c'est mieux.

- ✓ *Vous bougez, vous marchez au moins 2 heures par jour :* vous pouvez consommer grand maximum 5 grammes de glucides par kilo de poids corporel. Soit 300 g pour une personne de 60 kg, environ. Moins, c'est encore mieux.

- ✓ *Vous êtes sportif, vous bougez « sérieusement » (sport) 2 à 4 heures par jour :* vous pouvez consommer grand maximum 6 grammes de glucides par kilo de poids corporel. Soit 360 g pour une personne de 60 kg, environ. Contrôlez vos apports.

- ✓ *Vous êtes très sportif, vous bougez « sérieusement » (sport) plus de 4 heures par jour :* vous pouvez consommer grand maximum 7 grammes de glucides par kilo de poids corporel. Soit 420 g pour une personne de 60 kg, environ.

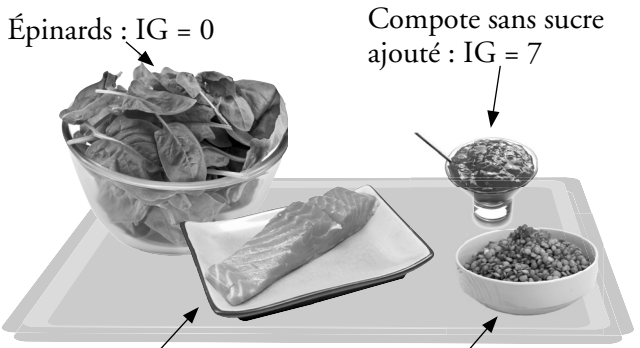
Ces chiffres sont donnés à titre indicatif et ne concernent que les diabétiques de type 2 légers, ou les prédiabétiques. À discuter au cas par cas avec votre diabétologue, en fonction de votre situation personnelle.

Attention ! La ration quotidienne d'un diabétique hospitalisé est de 150 à 200 g de glucides maximum par jour. Essayez toujours de tendre vers moins de sucre.

Dans l'assiette du diabétique

Le diabétique doit faire attention au sucre, en qualité comme en quantité, mais aussi au gras et au sel. En effet, selon les diabétologues, le diabète fragilise, et le diabétique est une personne « à risques ». Plus qu'un autre, il doit s'intéresser à ce qu'il mange, et limiter voire écarter les aliments inadaptés. À ce propos, nous attirons votre attention sur le fait que l'index glycémique bas dont on parle beaucoup depuis quelques années est un formidable outil pour bien choisir ses aliments. Pour autant, il ne fait pas tout. Sous prétexte que certains desserts très gras, sucrés et salés (des pâtisseries à la crème par exemple) possèdent un IG bas, ils sont parfois proposés dans certains livres « dédiés aux diabétiques ». Méfiez-vous !

Le menu idéal d'un seul coup d'œil



À quoi faut-il faire attention ?

Au sucre

Que de confusions autour du sucre ! « Les pommes de terre c'est bien, c'est des sucres lents, les bonbons c'est pas bien, c'est des sucres rapides », « le sucre marron c'est mieux que le sucre blanc », « le diabétique ne doit surtout pas manger de sucre »… Essayons d'éclaircir cet épais mystère en quelques points clés. Car c'est le cœur du problème : le sucre est mal assimilé par le diabétique, et peut causer différents dégâts. Il est indispensable d'en limiter la *quantité* (environ 200 à 220 g/jour, toutes sources de glucides confondues) et de veiller à sa *qualité* (IG bas).

- ✓ *Tout le monde, diabétique ou non, doit surveiller sa consommation de sucre*. Trop de sucre est mauvais pour la santé, accélère le vieillissement et empêche les organes de fonctionner correctement. Simplement, chez le diabétique, les conséquences néfastes arrivent plus vite, et plus fort.
- ✓ *Il faut distinguer les sucres naturellement présents dans certains aliments* (le riz, les pommes de terre, les fruits, les lentilles…) des sucres ajoutés par l'homme dans les préparations, ou consommés isolément. Ces sucres « naturels » sont bénéfiques car ils répondent aux besoins de notre organisme, mais ils restent des sucres, donc il est indispensable d'en contrôler les quantités. Quant aux sucreries (sucre ajouté dans le café, le yaourt, le thé, les desserts, bonbons, guimauves, pralines…) sont à limiter au maximum, voire à éviter.
- ✓ *Ne buvez pas de sodas ni de boissons sucrées (y compris les jus de fruits)*. Sous forme liquide, le sucre passe plus vite et plus fort dans le sang, exactement ce qu'il faut éviter.
- ✓ *Le sucre est un carburant indispensable à l'organisme.* Impossible de vivre sans ! C'est le « fuel » du muscle, du neurone, c'est grâce au sucre que l'on assimile d'autres nutriments (les protéines par exemple). Il se transforme comme par magie, dans notre cerveau, en substances de la joie de vivre, d'où de sérieuses baisses de moral en cas de régime restrictif. En plus, les aliments riches en glucides sont notre unique source de fibres, extrêmement importantes pour la santé. Pas question de s'en priver totalement, donc, et ce serait d'ailleurs tout à fait impossible. C'est son excès qu'il faut éviter.

Par quoi le remplacer (quand on en mange trop) ?
Le sucre blanc ne présente aucun intérêt nutritionnel, c'est pourquoi nous vous proposons dans ce livre de le remplacer par du miel ou du sirop d'érable, deux sucres « naturels » riches en vitamines et minéraux. Ou par du sucre de bouleau (xylitol) ou encore du fructose, si vous cherchez à retrouver les « sensations du sucre » en abaissant l'IG. Mais attention, toutes ces alternatives restent du sucre, à consommer avec grande parcimonie, donc.

Pensez aussi aux astuces alimentaires (épices type vanille, cannelle…) et à la rééducation du goût : s'habituer à ne pas sucrer son yaourt, son thé, son café… quel bonheur de retrouver les vraies saveurs des aliments !

Les édulcorants (« faux sucres »), type sucralose, saccharine, aspartame, etc., sont controversés et, dans tous les cas, non indispensables à l'alimentation.

Au sel

Le sel fait monter la tension. Le mécanisme est connu depuis longtemps : le sel attire l'eau dans les vaisseaux sanguins, ce qui accroît le volume de sang circulant et oblige le cœur à travailler davantage pour propulser tout ce liquide aux quatre coins du corps. Or, les mécanismes menant à l'hypertension et au diabète ont de multiples points communs. Les diabétologues incitent donc à modérer le sel, non seulement pour protéger son cœur mais aussi pour prévenir (et ne pas aggraver) le diabète. Par ailleurs, le sel facilite la prise de poids en

ouvrant l'appétit et en favorisant la rétention de l'eau. Enfin, n'oublions pas que la tension artérielle demeure un des principaux facteurs de dégradation accélérée des vaisseaux sanguins, le problème n° 1 des diabétiques. Voilà beaucoup de raisons de se méfier de l'excès de sel.

Manger moins salé, ce n'est pas manger fade, au contraire ! Mettre trop de sel sur ses aliments aplanit leur subtilité gustative en gommant les infimes variations de goûts qui dépendent, dans l'aliment, principalement de ses sels minéraux – magnésium, calcium, potassium –, mais aussi des polyphénols, acides organiques… Tous ces composants naturels procurent une saveur spécifique à chaque aliment au naturel. À trop consommer d'aliments industrialisés, on l'a oublié !

Par quoi le remplacer ?

- *Le sel de la salière.* Par des épices et aromates : ciboulette, cerfeuil, persil, menthe, carvi, curcuma, poivre, cumin, paprika, badiane… Par du gomasio – préparation à base de sel et de sésame (en boutique diététique). Par un mélange super-antioxydant et super-protecteur de sel + poivre + curcuma. Par quelques gouttes de sauce soja.
- *Le sel caché.* Attention à ces produits tout préparés, très salés, qui fournissent 80 % de notre consommation de sel. Boîtes de conserve de cassoulet, raviolis, choucroutes, petit-salé (le bien nommé !) aux lentilles, mais aussi soupes déshydratées, bouillons cubes, charcuteries, fromages, feuilletés, biscuits apéritifs, sauces et marinades industrielles, produits de la mer (surimi…), viandes ou poissons salés/

fumés : tous sont des mines de sel. Une tranche de saumon fumé ou de viande des Grisons de temps à autre pour se faire plaisir, c'est évidemment oui. Mais d'une manière générale, au quotidien, n'en achetez pas, vous n'en mangerez pas !

Aux (mauvais) gras

L'impact des corps gras sur la santé dépasse très largement le problème du poids. Le lien direct entre « mauvais » gras et résistance à l'insuline, diabète, dépression et affection cardiaque a été démontré depuis longtemps. Les « mauvaises » graisses bouchent les vaisseaux sanguins et prédisposent au diabète en rigidifiant les cellules, en perturbant les échanges cellulaires. Les traîtres se dissimulent en majorité dans les produits issus des animaux de la terre (viande, charcuterie, lait et produits laitiers – dont beurre, crème) ainsi que dans certaines huiles végétales encore trop consommées (celles de palme par exemple).

Il menace les artères, donc le cœur, qu'il faut à tout prix préserver. Pour un diabétique, protéger son cœur est la priorité. Dans cette optique, la *qualité* des graisses est primordiale. Mais la *quantité* compte aussi.

Garder la ligne (ou perdre du poids si besoin) lorsqu'on est diabétique est une autre priorité. La quantité de lipides (= gras) consommée au quotidien compte, mais le choix des corps gras est aussi essentiel. Car si toutes les huiles apportent le même nombre de calories, elles n'ont pas exactement le même devenir dans le corps. Les oméga 3, par exemple, sont bien plus facilement brûlés.

On les trouve surtout dans l'huile de colza. Les oméga 9, eux, sont considérés comme des protecteurs cardiaques ; on les trouve principalement dans l'huile d'olive. Les oméga 6 (huile de tournesol, de maïs, produits laitiers) favorisent les inflammations : limitez-les.

Par quoi les remplacer ?
Par des bons gras ! Un peu de beurre le matin sur les tartines (cru et en petite quantité, il n'a que des avantages, et apporte des vitamines A, D et E), de l'huile d'olive, de colza et de noix au déjeuner et au dîner. C'est tout simple.

Pour limiter votre consommation de corps gras, pensez aux autres fournisseurs exhausteurs de goûts sans graisses : jus de citron, vinaigre, sauce tomate ou d'autres légumes, bouillon (à infuser)…

Attention. Ne cuisinez pas au beurre, employez le moins possible de graisses pour la cuisson, mieux vaut en ajouter un peu par la suite, sur le plat chaud.

Aux grosses portions

Pour diverses raisons, souvent psychologiques et marketing (tailles des portions proposées en supermarché, promotions, portions gigantesques qui nous paraissent pourtant « normales » au restaurant, refus de « jeter », etc.), nous mangeons souvent trop, c'est-à-dire plus qu'à notre faim. Bien choisir ses aliments pour leurs propriétés bénéfiques, c'est bien. Encore faut-il ne pas en manger deux fois plus que prévu !

Évaluer facilement les portions nécessaires

Au quotidien, votre assiette doit globalement se répartir comme suit. Pour vous aider à évaluer les quantités d'un seul coup d'œil, imaginez à chaque fois des cuillères à soupe. La conversion est approximative, mais a le mérite d'être claire et d'éviter des grosses bêtises, même au restaurant, à la cantine, chez des amis… Par exemple, vous voyez ainsi tout de suite que les grosses platées de pâtes chez l'Italien ne sont pas du tout adaptées à vos besoins. 1 portion de féculents, c'est 7 à 8 cuillères à soupe par repas, pas plus !

- ✓ *Les sucres à IG bas – « sucres lents » : céréales complètes, légumes secs, pain… – féculents*
  1 portion (pour 1 repas) correspond à : environ 45 à 60 % des apports caloriques = 7 à 8 cuillères à soupe (céréales ou légumes secs cuits) ou 1 à 2 très belles tranches de pain.

- ✓ *Les protéines : viande, poisson…*
  1 portion (pour 1 repas) correspond à : environ 10 % des apports caloriques = l'équivalent, en taille, de votre paume de main.

- ✓ *Les graisses : beurre, huile, margarine…*
  1 portion (pour 1 repas) correspond à : 30 à 35 % des apports caloriques = 2 cuillères à café.

- ✓ *Les fruits et légumes*
  1 portion correspond à : au moins 5 ou 6 par jour.

Crus : 1 portion (pour 1 repas) = 1 tomate, 1 poire moyenne ou son équivalent (en taille) de tout autre fruit ou légume (5 ou 6 radis roses, 1 petite pomme, 1 petite orange, 2 clémentines, ½ banane, etc.). Pour les légumes à fort volume mais petite densité, voyez large. Exemple : 1 gros bol de salade verte.

+

Cuits : 1 portion (pour 1 repas) = épinards, purée verte, compote… 6 cuillères à soupe.

✓ *Le sel*
1 portion correspond à : grand maximum 5 g de sel par jour (soit 1,2 à 1,5 g de sodium) = 1 pincée par repas (hors sel intégré dans les aliments).

Aux mauvais rythmes alimentaires

Vous connaissez le fameux « 5 fruits et légumes par jour ». Mais le poisson, les œufs, les produits laitiers, combien faut-il en consommer par jour ? Par semaine ?

Aliments conseillés	Fréquence et quantité	Commentaires pour une préparation idéale
Poisson	3 à 5 fois par semaine	L'idéal : « nature », assaisonnez avec du jus de citron, des fines herbes, des épices. Attention aux poissons panés, frits, en sauce.
Viande	2 à 3 fois par semaine	En carpaccio, en tartare, pochée, mijotée, au four ou poêlée. Pas de sauce !

→

Aliments conseillés	Fréquence et quantité	Commentaires pour une préparation idéale
Œuf	1 à 2 par semaine	Dur, poché ou à la coque. Ou poêlé sans matières grasses.
Jambon	1 à 3 fois par semaine	Cuit, il est beaucoup moins gras et moins salé. Préférez-le issu de la filière lin (oméga 3).
Légumes frais	Tous, à volonté	Crus (salade, tomate, concombre…) et cuits vapeur, à l'eau, mijotés, au wok…
Céréales complètes, riz complet, pains spéciaux du boulanger (intégral, complet, multicéréales) & légumes secs (lentilles, pois chiches…)	2 à 3 portions par jour	Dans une assiette, comptez moitié céréales, moitié légumes verts. Évitez les céréales raffinées (pâtes blanches, riz blanc hors basmati, corn-flakes, etc.).
Fruits frais (tous), crus ou cuits	2 à 3 par jour, soit 1 à chaque repas	Jus de fruits, compote du commerce (sucrée), dessert aux fruits (crumble, tarte…) ne remplacent pas 1 fruit frais à croquer.
Produits laitiers	1 à 2 portions maximum par jour	Préférez : yaourt, fromage blanc maigre, fromage frais, de chèvre ou de brebis. Évitez les produits laitiers gras et/ou sucrés (aromatisés, ou ceux dits « sans sucre »).

Aliments conseillés	Fréquence et quantité	Commentaires pour une préparation idéale
Boissons	Eau à volonté. Thé nature : 1 à 2 tasses par jour. Café : 1 tasse par jour (attention, la caféine fait grimper la glycémie)	Pressez ½ citron dans l'eau si vous aimez, à table ou dans la journée. Pour info : 1 verre de vin (maximum !) protégerait le cœur et aiderait à assimiler les oméga 3 du repas. Réservé aux adultes, les jours de poisson gras.
Épices, aromates	Un petit peu à chaque repas	Vanille, cannelle, curcuma… plus de goût et de protection, moins de calories et de sucre dans le sang !
Douceurs (si souhaité)	Chocolat noir	Maxi 2 carrés par jour (comme dessert en fin de repas).

Aux plats préparés

Ils sont déjà déconseillés aux non diabétiques, mais en cas de diabète, ce mode d'alimentation peut devenir très vite un vrai problème, avec à moyen et long termes des conséquences vraiment néfastes. En général, les recettes sont faites avec des aliments de qualité médiocre, elles sont trop salées, trop grasses (et avec de mauvais gras), trop pauvres en protéines, peu rassasiantes, et rarement enthousiasmantes sur le plan des saveurs. Inadaptées, donc. Bien sûr, il est possible de trouver, parfois, une salade correcte au rayon traiteur, mais la plupart baignent dans une sauce peu avenante et annulent tout l'intérêt des crudités. Bien sûr on peut

dénicher un plat préparé qui semble « correct » sur un plan nutritionnel, mais combien coûte-t-il ? Le riz qui entre dans sa composition est-il complet ? Le poisson, de bonne qualité ? Les proportions féculents/légumes verts sont-elles respectées ? Ou les quelques têtes de brocoli vont-elles immanquablement terminer sur le bord de l'assiette car elles seront molles, fades et sans âme ? Combien y a-t-il d'additifs pour que le tout se « tienne » jusqu'à la date de péremption ? Malgré ses multiples faiblesses, le plat préparé se taille une large place dans les rayons, et constitue même l'élément-clé de certains programmes minceur que nous vous déconseillons. C'est vrai, c'est pratique, mais est-ce une raison suffisante pour sacrifier sa santé, ses papilles gustatives et son porte-monnaie ?

Par quoi les remplacer ?

Il faut se donner un peu de temps pour préparer soi-même ce que l'on va manger. C'est quand même le minimum que vous puissiez faire pour votre corps ! Il ne s'agit pas de passer des heures en cuisine, mais de faire ses courses en choisissant soigneusement ce que vous allez consommer, et en préparant sainement, et simplement, vos aliments. C'est facile et non négociable. Confier le soin aux industriels de vous nourrir, c'est leur confier votre santé. Leur faites-vous confiance à ce point ? Bien manger commence par respecter ses besoins, son corps et ses papilles gustatives. Si dans la semaine vous n'avez vraiment, vraiment pas le temps, posez-vous la question : est-ce normal de ne pas trouver 15 minutes avant chaque repas pour préparer quelque chose de sain à manger ? Il y a peut-être un problème d'organisation ou de hiérarchisation des priorités. Si vos

raisons sont vraiment bonnes, rien ne vous empêche de confectionner quelques bons petits plats le week-end, et de les congeler pour la semaine. Bref : il y a toujours moyen de s'arranger. Il suffit de fournir un minimum d'efforts. L'exemple type du « bon plat maison », c'est la soupe, super-économique, super-simple à faire et très pratique à congeler en portions. Oubliez les soupes du commerce, surtout les déshydratées, archi-salées et bourrées d'additifs !

Au manque de fibres

Les fibres, surtout solubles, sont indispensables pour maîtriser sa glycémie. Elles ralentissent et aplanissent le passage du sucre dans le sang. C'est crucial ! Les fibres forment une gelée collante dans le tube digestif, empêchant le sucre de passer trop brusquement dans le sang. Mieux : elles augmentent la sensibilité des cellules à l'insuline, ce qui veut dire que la communication passe mieux entre insuline, sucre et cellules. Résultat : davantage de sucre peut entrer dans la cellule pour y être brûlé, et ne reste donc pas dans le sang. Les fibres sont aussi très prisées si vous faites la chasse aux kilos : en gonflant dans l'estomac, elles procurent une confortable impression de satiété.

Nos 10 champions de fibres préférés !

1. Haricots rouges
2. Spaghettis (ou autres pâtes) au blé complet
3. Son de blé
4. Son d'avoine
5. Seigle
6. Choux de Bruxelles
7. Figues sèches
8. Graines de lin
9. Céréales du matin All bran ou type muesli
10. Amandes (avec la peau)

À l'index glycémique

Les sucres de l'alimentation sont absorbés plus ou moins vite et plus ou moins « fort ». On mesure ceci grâce à l'index glycémique (IG). Un aliment à IG bas ou modéré est bénéfique car il aide à maîtriser la glycémie. Un aliment à IG élevé augmente la glycémie, favorise les fringales et la prise de poids. À éviter pour tout le monde, pas seulement chez le diabétique !

L'IG « ***bas*** » est compris entre ***0 et 55***. ☺ ☺

De ***56 à 69***, l'IG est dit « ***moyen*** ». ☺

Entre ***70 et 100***, c'est un IG « ***élevé*** ». ☹