

MES PETITES

Anne Dufour
et Carole Garnier

ANTI DIABÈTE

RECETTES MAGIQUES



100
RECETTES
À INDEX
GLYCÉMIQUE
BAS

LE DUC 
poche

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

ANTI DIABÈTE

Être diabétique n'est pas facile au quotidien. Il faut contrôler sa glycémie, éviter de grignoter, trouver des idées de menus tout en faisant attention à son poids, en protégeant son cœur, son cerveau... Mais, grâce à ce livre, plus question de manger triste ou compliqué !

5 raisons pour ne plus faire un seul repas sans ce livre :

- ✓ Vous protégez votre santé grâce aux **16 meilleurs aliments antidiabète** : avocat, avoine, brocoli, poulet...
- ✓ **Vous mangez plus, vous grossissez moins** (ou même, vous perdez du poids) : c'est la magie de l'IG !
- ✓ Vive la variété, avec **nos 30 menus antidiabète**.
- ✓ À vous **nos 100 recettes tout simplement magiques**, de l'entrée au dessert : velouté glacé d'avocat à l'estragon, tartines Paris-Reykjavik (la recette en couverture), gratin de pêche cannelle-orange...
- ✓ Vous **découvrez les bienfaits** du thé de sarrasin, du curcuma, de la cannelle, de la levure de bière...

GOURMAND ET DIABÉTIQUE, CE N'EST PAS INCOMPATIBLE !

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteure de nombreux livres à succès sur la santé et la forme.

Carole Garnier est journaliste à *Saveurs*. Elle est l'auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc.

ISBN : 979-10-285-2699-3



6,50 euros
Prix TTC France



Rayons : Santé

editionsleduc.com

LELUC 
poche

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC

Je m'initie au régime méditerranéen, guide visuel, 2022.

Le nouveau régime brûle-graisses, 2022.

Le régime One health, 2021.

Le nouveau régime booster métabolique, 2019.

Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde, 2018.

Découvrez la bibliographie complète des auteurs

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Et retrouvez-les sur leur blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Ce livre est une réédition mise à jour et enrichie de l'ouvrage du même titre paru en 2011.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : © Adobe Stock

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2699-3

ISSN : 2427-7150



MES PETITES

Anne Dufour
et Carole Garnier

ANTI
DIABÈTE

RECETTES MAGIQUES

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE LE DIABÈTE ET L'ALIMENTATION	11
DEUXIÈME PARTIE DANS L'ASSIETTE DU DIABÉTIQUE	21
TROISIÈME PARTIE LES 16 ALIMENTS MAGIQUES ANTIDIABÈTE	41
QUATRIÈME PARTIE 30 MENUS ANTIDIABÈTE	59
CINQUIÈME PARTIE MES 100 RECETTES MAGIQUES ANTIDIABÈTE	65
TABLE DES MATIÈRES	185

INTRODUCTION

Les personnes non diabétiques ne se rendent pas compte 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 :

- végétaux,
- naturels, bruts (l'inverse des aliments ultra-transformés),
- à index glycémique bas ou modéré,
- avec de bonnes graisses,
- peu salés,
- riches en antioxydants,
- anti-inflammatoires,
- 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 !

PREMIÈRE PARTIE

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.

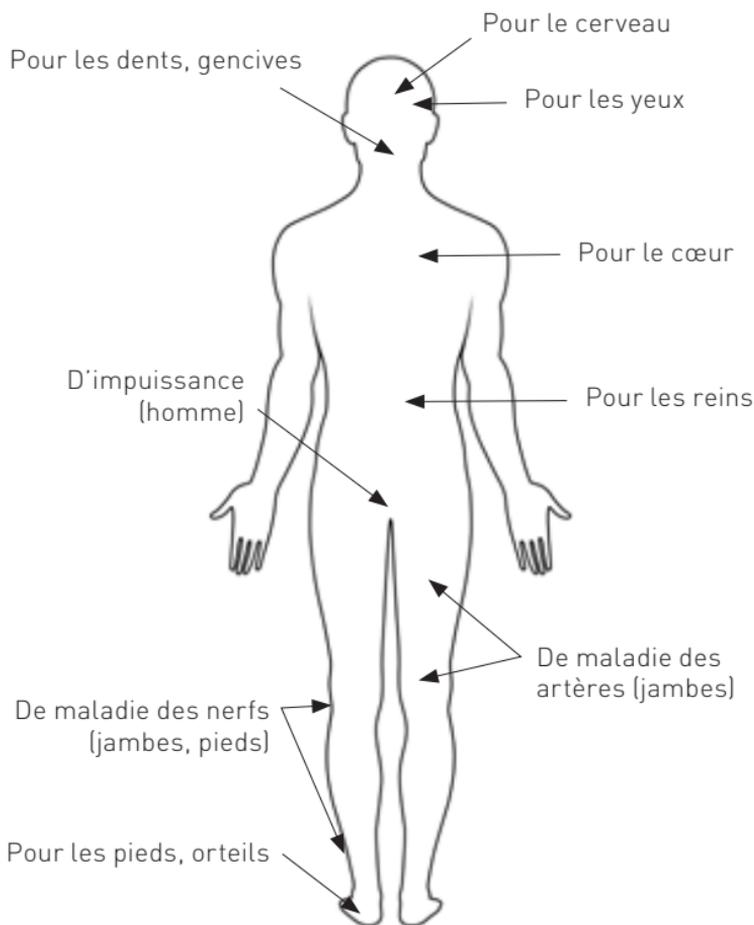
DIABÈTE, LES RISQUES POUR LA SANTÉ

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). Ne jamais manquer de protéines, si possible majeures (= d'origine animale), idéales pour équilibrer la glycémie. 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, oméga 7) et de flavonoïdes antioxydants anti-inflammatoires (fruits colorés, céréales complètes, thé, cannelle...).
3. Contrôler la pression artérielle pour éviter l'hypertension.	Moins de sel et de sucre, mais plus d'herbes et d'épices, d'aromates, d'hydrolats.
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.

OBJECTIF	COMMENT CELA SE TRADUIT DANS L'ASSIETTE ?
5. Bien-être et bon moral (souvent malmenés chez le diabétique).	<p>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).</p> <p>Astuces culinaires gourmandes spécial « diabète », exemple : « épices magiques spécial dessert » [p. 52].</p>
6. Protection générale de l'organisme, fragilisé par un excès de sucre sanguin.	<p>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).</p>

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, la santé de la flore intestinale 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 et le microbiote intestinal. Ils renforcent les vaisseaux sanguins et soutiennent l'immunité. 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, sa flore intestinale 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.
- *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.

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

- *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.

DEUXIÈME PARTIE

DANS L'ASSIETTE DU DIABÉTIQUE

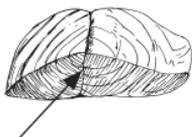
Le diabétique doit faire attention au sucre, en qualité comme en quantité, mais aussi au gras et au sel. Et aussi à la qualité et à la quantité de ses protéines. En effet, il est une personne « à risques ». Plus qu'un autre, il doit s'intéresser à ce qu'il mange, et limiter voire écarter les aliments 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

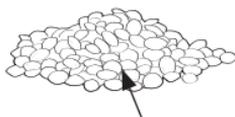
Épinards : IG = 0



Compote sans sucre ajouté : IG = 7



Pavé de saumon : IG = 0



Salade de lentilles : IG = 5

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. Chez le*

diabétique, les conséquences néfastes arrivent plus vite, et plus fort.

- *Ne consommez jamais de sucre à jeun, ni isolément dans la journée.* Toujours en fin de repas, pour atténuer son impact métabolique.
- *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...), elles sont à limiter au maximum, voire à éviter. Les pires étant sans nul doute le sirop de glucose-fructose ou toute autre appellation synonyme, c'est-à-dire le sucre le « pire » ajouté par les industriels dans les produits de médiocre qualité : glaces, sorbets, produits pâtisseries, mais aussi un grand nombre d'aliments industriels tout préparés.
- *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, surtout ajouté dans les produits tout préparés par les industriels, fait grimper la pression artérielle.* Si vous avalez chaque jour + de 74 grammes de fructose, vous augmentez de 30 % le risque d'une hypertension modérée à 140/90 (ce qui est déjà trop pour une personne diabétique), et même de 77 % le risque d'une grosse hypertension (au-delà de 160/100).

- *Le sucre favorise l'insulinoréistance, c'est-à-dire le stade juste avant de devenir diabétique.* Il « épuise » les cellules qui, petit à petit, ne tolèrent plus l'insuline, c'est-à-dire l'hormone qui leur apporte le sucre sur un plateau. De là partent tous les ennuis qui arriveront inmanquablement par la suite.
- *Le sucre est fortement inflammatoire :* il facilite l'installation de tous les mécanismes inflammatoires du corps, ce qui est mauvais aussi bien en prévention (immunité affaiblie) qu'en métabolisme, pour le cœur, le cerveau, l'éventuel emballement immunitaire en cas de contamination par un virus – cas typique de la première vague de Covid-19, qui devenait mortel chez les personnes dont l'inflammation naturelle s'emballait.
- *Mais... 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, de même que toutes ses formes « industrielles ».

Par quoi le remplacer (quand on en mange trop) ?

Dans l'absolu, par rien : le sucre, moins on en mange, mieux ça vaut, qu'il soit naturel ou pas.

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. Mais attention, ces alternatives restent du sucre, à consommer avec grande parcimonie, donc.

Pensez aussi aux astuces alimentaires (épices type vanille, cannelle ou encore hydrolats...) 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. Par des hydrolats (= « eaux aromatiques »/« eaux florales »), surtout ceux de géranium, de cannelle (= ils stimulent le pancréas) ou encore de citron, carotte, tea tree, spécialement adaptés à la santé du diabétique.
- *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