

ALIMENTATION POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE DIABÈTE DE TYPE 2

1 2 0 0 Kcal

À l'intention du patient : _____

RÉGIME À 1 2 0 0 K C A L

QUANTITÉS À PRENDRE		GROUPES D'ÉCHANGE
P E T I T D É J E U N E R		
LAITAGES : 1 ration ●		Échange de laitages
FÉCULENTS : 1 ration ●		Échange de féculents
M I L I E U D E M A T I N É E		
FRUITS : 2 rations ●●		Échange de fruits
D É J E U N E R		
LÉGUMES : 1 ration ●		Échange de légumes
FÉCULENTS : 2 rations ●●		Échange de féculents
PROTÉINES : 2 rations ●●		Échange de protéines
FRUITS : 2 rations ●●		Échange de fruits
G O Û T E R		
LAITAGES : 1/2 ration ◐		Échange de laitages
D Î N E R		
LÉGUMES : 1 ration ●		Échange de légumes
FÉCULENTS : 2 rations ●●		Échange de féculents
PROTÉINES : 2 rations ●●		Échange de protéines
FRUITS : 2 rations ●●		Échange de fruits
C O L L A T I O N		
LAITAGES : 1/2 ration ◐		Échange de laitages

Maximum 2 cuillerées d'huile à distribuer pendant la journée.

EXEMPLE DE MENU	CONTENU
PETIT DÉJEUNER	1 verre de lait (200 cc). On peut ajouter du café ou des édulcorants ● 1 tranche de pain (20 g) ●
MI-MATINÉE	2 kiwis ●●
DÉJEUNER	1 assiette moyenne de haricots verts ● avec une petite pomme de terre (d'environ 100 g) ●● Blanc de poulet grillé (100 g) avec une salade de tomates ●● 1 pêche moyenne ●●
GOÛTER	1 yaourt (de préférence écrémé) ◐
DÎNER	1 grande assiette de salade de tomate, de laitue, d'oignon et de concombre ● Morue fraîche au four (150 g) avec une garniture de riz (80 g) ●●●● 2 mandarines (200 g) ●●
COLLATION	1/2 verre de lait (100 cc) ◐

ALIMENTATION POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE DIABÈTE DE TYPE 2

GRUPE D'ALIMENTS



En utilisant les groupes d'échange, vous pourrez varier vos menus et adapter le régime à vos besoins.

Il est important de respecter les quantités attribuées à chacun des groupes d'aliments.

Les poids font référence aux aliments déjà préparés, prêts à consommer. Dans certains cas, le poids de l'aliment non cuisiné (cru) est également indiqué.

Chaque point d'hydrates de carbone ou de protéines est équivalent à 10 grammes dudit nutriment.

Il est conseillé de respecter les points attribués pour chaque groupe d'aliments (légumes, féculents, fruits, laitages et protéines); en revanche, il est possible d'échanger des points dans un même repas.

FÉCULENTS (CEREALES ET DERIVES, LEGUMES SECS ET TUBERCULES)

- = 40 g de riz (12 g cru)
- = 15 g de biscottes (2 biscottes) ou de pain grillé
- = 50 g de patates douces
- = 15 g de céréales (2 cuillerées à soupe)
- = 20 g de céréales riches en fibre (2 cuillerées à soupe)
- = 12-15 g de biscuits (2 type Maria)
- = 15 g de farines
- = 50 g de légumes secs (pois chiches, haricots blancs, lentilles) (20 g crus)
- = 20 g de pain (une petite tranche)
- = 50 g de pâtes alimentaires (15 crus)
- = 50 g de pommes de terre (cru, bouillie ou au four)
- = 30 g de frites
- = 20 g de chips
- = 200 g de soja
- = 30 g de marrons
- = 100 g de petits pois
- = 100 g de fèves cuites
- = 50 g de maïs doux
- = 50 g de semoule (15 g crue)



FRUITS

- = 150 g d'abricots
- = 100 g de cerises
- = 50 g d'anone
- = 100 g de prunes
- = 200 g de fraises
- = 100 g de figues fraîches
- = 100 g de kiwi
- = 100 g de mangue
- = 100 g de pomme
- = 100 g de pêche
- = 200 g de melon
- = 100 g de mandarine
- = 100 g d'orange
- = 100 g de nectarine
- = 100 g de nèfles
- = 100 g de poires
- = 100 g d'ananas
- = 50 g de banane
- = 200 g de pastèque
- = 50 g de raisins
- = 25 g de pruneaux
- = 15 g de dattes sèches
- = 20 g de figues sèches
- = 15 g de raisins secs
- = 80 g de graines de tournesol ou de pistaches
- = 100-150 g d'amandes, de noisettes, de cacahuètes
- = 300 g de noix ou de pignons
- = 250 g d'olives



LAITAGES

- = 200 cc de lait de préférence écrémé
- = 2 yaourts de préférence écrémés
- = 250 g de fromage frais
- = 1 yaourt écrémé aromatisé



LÉGUMES

- = 1 assiette creuse de légumes ou de salade composée
- = 150-200 g de courge, d'oignon, de betterave ou de carotte



PROTÉINES

- = 50 g de veau, bœuf, poulet, lapin, agneau ou porc
- = 75 g de poisson blanc ou bleu ou de crustacés
- = 40 g de charcuterie
- = 1 œuf

