

## SUGGESTIONS D'ALIMENTS SAINS ET TAILLE DES PORTIONS



### 3 EXEMPLES DE DÉJEUNER SANTÉ

#### EXEMPLE 1

- 2 tranches de pain de blé entier grillées
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide
- 1 tasse de yogourt
- 1 petite banane

#### EXEMPLE 2

- 1 gaufre de blé entier de 10 cm
- 1 c. à thé de margarine
- 1 tasse de sirop sans sucre
- 1 tasse de petits fruits frais ou congelés
- 1 tasse de lait

#### EXEMPLE 3

- Omelette aux légumes : 1 œuf, oignon, champignons, poivron
- 1 tranche de pain de blé entier grillée
- 1 c. à thé de margarine
- 1 petite orange
- 1 tasse de lait



### 3 EXEMPLES DE DÎNER SANTÉ

#### EXEMPLE 1

- Sandwich : 55 g de bœuf, de poulet, de jambon ou de dinde, 1 tranche de fromage à faible teneur en gras, 2 tranches de pain de blé entier, laitue, tomate, 2 c. à thé de mayonnaise, moutarde
- 1 salade jardinière ou 1 soupe aux légumes
- 17 raisins

#### EXEMPLE 2

- Salade César au poulet grillé : laitue romaine, 85 g de poitrine de poulet désossée, sans la peau, champignons, poivron, 2 c. à soupe de vinaigrette César, ½ tasse de croustons, 1 c. à soupe de fromage parmesan râpé
- 1 tasse de soupe poulet et nouilles
- 6 biscuits soda
- 1 petite poire

#### EXEMPLE 3

- Salade de thon : 85 g de thon en boîte conservé dans l'eau, céleri, oignon, cornichons à l'aneth, 2 c. à thé de mayonnaise
- 12 biscuits soda ou 2 tranches de pain de blé entier
- 8 carottes coupées
- 1 pomme
- ½ tasse de pudding sans sucre et sans gras



### 3 EXEMPLES DE COLLATION SANTÉ

#### EXEMPLE 1

- 6 craquelins de blé entier
- 1 bâtonnet de fromage

#### EXEMPLE 2

- 1 petite pomme
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide

#### EXEMPLE 3

- 3 tasses de maïs soufflé à l'air, saupoudré de fromage parmesan



### 3 EXEMPLES DE SOUPER SANTÉ

#### EXEMPLE 1

- 115 g de poitrine de poulet désossée, sans la peau
- 1 tasse de pâtes cuites avec champignons, courgette, poivron et 1 c. à thé d'huile d'olive
- Salade de mesclun, avec 2 c. à soupe de vinaigrette
- 1 petit pain de blé entier

#### EXEMPLE 2

- Hamburger au fromage : 85 g de bœuf haché maigre, 1 tranche de fromage à faible teneur en gras, 1 petit pain à hamburger de blé entier, oignon, laitue, tomate, 1 c. à thé de mayonnaise, moutarde
- 1 tasse de haricots verts cuits
- 15 croustilles cuites au four

#### EXEMPLE 3

- Fajitas au poulet : 115 g de poitrine de poulet désossée, sans la peau, 2 tortillas de maïs de 15 cm, tomate, poivron, oignons grillés, 2 c. à soupe de crème sûre, salsa
- ½ tasse de haricots noirs cuits

## CONSEILS UTILES

- Choisissez l'eau comme boisson aux repas et aux collations
- Répartissez vos repas et collations sur toute la journée
- Consultez votre diététiste pour d'autres suggestions de repas et de collations



### IDÉE DE RECETTE POUR LE SOUPER



## TACOS À LA MIJOTEUSE

Une portion : 1 taco

Portions : 12

Préparation : 10 min

450 g de viande hachée maigre (bifteck de flanc, porc ou poulet)

2 c. à thé de poudre de chili

1 c. à thé de cumin

1 c. à thé de poudre d'ail

¼ c. à thé de sel (facultatif)

1 lime, pressée

½ tasse d'eau

12 tortillas (de 15 cm) de maïs ou de blé entier

¾ tasse de pico de gallo ou de salsa

1. Mettre la viande dans la mijoteuse. La saupoudrer de la poudre de chili, du cumin et de la poudre d'ail. Arroser du jus de lime, et ajouter l'eau.

2. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 6 heures ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Émietter la viande à l'aide d'une fourchette.

3. Déposer environ 30 g de viande dans chaque tortilla. Garnir chaque taco de 1 c. à soupe de pico de gallo.

\*Remarque : pour des tacos végétariens, remplacer la viande par 1 boîte de haricots, rincés et égouttés.

Pour d'autres délicieuses recettes, visitez [diabetes.org](http://diabetes.org).

# JETEZ UN COUP D'ŒIL À CES OPTIONS SAINES QUI VOUS AIDERONT À MAÎTRISER VOTRE DIABÈTE

## QUOI CHOISIR

Il est important de continuer à manger les aliments que vous aimez tout en introduisant des choix santé dans votre alimentation, afin de ne pas vous sentir frustré(e). Voyez, ci-dessous, quelques conseils utiles qui vous aideront à mieux maîtriser votre glycémie.

### FRUITS



#### CONSEIL

Les fruits entiers peuvent être une bonne source de fibres et contiennent moins de sucre que les jus et les fruits séchés.

- Tous les fruits frais (banane, pomme, orange, raisins)
- Fruits en boîte, dans un sirop léger ou du jus (poires, pêches, salade de fruits)
- Fruits congelés (petits fruits, mangues)

### LÉGUMES



#### CONSEIL

Vous profiterez d'un plus large éventail de nutriments en consommant des légumes variés.

- Tous les légumes frais (laitue, brocoli, poivron)
- Légumes en boîte, à faible teneur en sel (haricots verts, maïs, tomates)
- Légumes congelés (pois, carottes, macédoine de légumes)

### PROTÉINES



#### CONSEIL

Enlevez la peau et le gras de la viande pour réduire votre consommation de gras saturés.

- Poitrine de poulet
- Thon en boîte (dans l'eau) ou poisson frais
- Bœuf ou porc maigres
- Œufs
- Haricots

### PRODUITS CÉRÉALIERS



#### CONSEIL

Choisissez des produits de blé entier ou à grains entiers, qui fournissent plus de fibres que les farines raffinées.

- Pain
- Muffins anglais
- Craquelins
- Tortillas
- Riz
- Pâtes

### PRODUITS LAITIERS



#### CONSEIL

Choisissez des produits à faible teneur en gras et ne contenant que peu ou pas de sucre ou de sel ajoutés.

- Lait
- Fromage cottage
- Fromage
- Yogourt

## NOTES TIRÉES DE VOS DISCUSSIONS AVEC VOTRE ÉQUIPE DE SOINS MÉDICAUX

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# AUX PRISES AVEC LE DIABÈTE? PRENEZ LES CHOSES EN MAIN EN VOUS FIXANT DES OBJECTIFS

## QUOI FAIRE

Lorsque l'on présente un prédiabète ou que l'on est diabétique, il est très important d'adopter de saines habitudes de vie, qui procurent des bienfaits à court et à long terme. Utilisez la liste ci-dessous pour vous fixer des objectifs personnels. Commencez par un ou deux objectifs et ajoutez-en d'autres au fil du temps, pour atteindre graduellement un mode de vie plus sain.

### OBJECTIF MANGER SAINEMENT

Étant donné que les aliments influent sur la glycémie, il est important de faire attention au moment où vous mangez, à ce que vous mangez et à la quantité que vous mangez.



#### MON OBJECTIF PERSONNEL

(Exemple : Cette semaine, je vais prendre note de ce que je mange pour voir comment mes habitudes alimentaires jouent sur ma glycémie.)

---

---

---

---

---

---

---

### OBJECTIF PRENDRE MES MÉDICAMENTS

Pour atteindre votre glycémie cible, il est important que vous preniez vos médicaments de façon régulière, à la dose et au moment prescrits par le médecin.



#### MON OBJECTIF PERSONNEL

(Exemple : Je vais régler une alarme quotidienne pour me rappeler de prendre mes médicaments à l'heure.)

---

---

---

---

---

---

---

### OBJECTIF DEMEURER ACTIF/ACTIVE

Il est recommandé de faire chaque jour 30 minutes d'activité physique modérée, comme marcher d'un pas rapide ou nager. Vous pouvez répartir la durée totale en séances de 10 ou 15 minutes.



#### MON OBJECTIF PERSONNEL

(Exemple : Je vais faire une marche énergétique de 20 minutes le matin, 4 fois par semaine.)

---

---

---

---

---

---

---

### OBJECTIF FAIRE LE SUIVI DE MA GLYCÉMIE

Prenez note des mesures de votre glycémie, de façon à pouvoir observer les tendances. Cela vous aidera à faire les ajustements nécessaires pour atteindre votre taux cible.



#### MON OBJECTIF PERSONNEL

(Exemple : Je vais noter ma glycémie chaque jour et montrer mes résultats à mon médecin.)

---

---

---

---

---

---

---



## RAPPELS IMPORTANTS

### Examen annuel

Date/heure : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

### Suivi de mon taux d'HbA<sub>1c</sub>

Date : \_\_\_\_\_ Résultat : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Résultat : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Résultat : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Résultat : \_\_\_\_\_

### Autres rendez-vous recommandés par mon équipe de soins médicaux

Rendez-vous : \_\_\_\_\_

Médecin : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Heure : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

Rendez-vous : \_\_\_\_\_

Médecin : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Heure : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

# FAIRE LE SUIVI DE SON DIABÈTE

QUOI  
NOTER

GLYCÉMIE Consultez votre équipe de soins médicaux pour savoir à quelle fréquence prendre note de vos résultats.			ACTIVITÉ PHYSIQUE Consultez votre équipe de soins médicaux pour déterminer la bonne façon de vous garder actif/active.		BIEN-ÊTRE Prenez un moment à la fin de chaque journée pour évaluer comment vous vous sentez.	
MESURE 1	MESURE 2	MESURE 3	TYPE D'ACTIVITÉ	DURÉE	QUEL EST VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE?	VOUS SENTEZ-VOUS BIEN?
EXEMPLE : 95	EXEMPLE : 140	EXEMPLE : 110	EXEMPLE : Marche	EXEMPLE : 15 minutes	EXEMPLE : 6 sur une échelle de 1 à 10	EXEMPLE : 7 sur une échelle de 1 à 10
DIM						
LUN						
MAR						
MER						
JEU						
VEN						
SAM						

Montrez votre tableau à votre équipe de soins médicaux lors de votre prochain rendez-vous.

## ALIMENTATION

Votre équipe de soins médicaux peut vous aider à déterminer vos besoins nutritionnels précis.

	REPAS 1	COLLATION	REPAS 2	COLLATION	REPAS 3
	EXEMPLE : Céréales à grains entiers avec du lait, café noir	EXEMPLE : Houmous et carottes	EXEMPLE : Dinde sur pain de grains entiers, lait	EXEMPLE : Pomme avec 1 c. à soupe de beurre d'arachide	EXEMPLE : Riz brun avec 85 g de poulet, 1 tasse de sauté de légumes, thé
DIM					
LUN					
MAR					
MER					
JEU					
VEN					
SAM					

Montrez votre tableau à votre équipe de soins médicaux lors de votre prochain rendez-vous.