



CE DOCUMENT POURRA  
VOUS GUIDER EN ATTENDANT  
VOTRE **CONSULTATION** AUPRÈS  
D'UNE **DIÉTÉTISTE-NUTRITIONNISTE**,  
AFIN D'OBTENIR UN PLAN  
D'ALIMENTATION PERSONNALISÉ  
POUR LE **CONTRÔLE DU DIABÈTE**  
ET POUR UNE **SANTÉ OPTIMALE**.

# ÉQUILIBRE ET VARIÉTÉ POUR UNE ALIMENTATION SANTÉ!

- Quant à l'équilibre, des points de repère :



› Le **LAIT** ou ses **substituts**, tels que la boisson de soya sont d'**excellents choix aux repas** et particulièrement **aux collations** !



# • Quant à la variété, de nombreux choix s'offrent à vous :

## FÉCULENTS

produits céréaliers, à grains entiers de préférence, et légumes farineux



## VIANDES ET SUBSTITUTS

maigres



\* À ce repas, réduire les féculents.

## LÉGUMES

frais ou surgelés, de préférence



## FRUITS

frais ou surgelés, de préférence



# FÉCULENTS

produits céréaliers, à grains entiers de préférence, et légumes farineux



PAIN



MUFFIN ANGLAIS



BAGEL



TORTILLA



CÉRÉALES PRÊTES-À-SERVIR



GRUAU



PAIN PITA



POMME DE TERRE



COUSCOUS



PÂTES ALIMENTAIRES



RIZ



BISCOTTES



MAÏS

# VIANDES ET SUBSTITUTS

maigres



FROMAGE LÉGER



OEUFS



BOEUF



PORC



BEURRE D'ARACHIDE



CRETONS MAIGRES



VEAU



DINDE, POULET



POISSON



TOFU



LÉGUMINEUSES\*

\* À ce repas,  
réduire les féculents.

# LÉGUMES

frais ou surgelés, de préférence



ASPERGES



BETTERAVE



CAROTTE



CHAMPIGNONS



AUBERGINE



CÉLÉRI



CONCOMBRE



OIGNON



HARICOTS JAUNES/VERTS



POIREAU



POIS VERTS



RUTABAGA



POIS MANGE-TOUT



POIVRON



TOMATE



CHOU-FLEUR



SALADE DE LÉGUMES



BROCOLI



CHOU VERT/ROUGE

# FRUITS

frais ou surgelés, de préférence



ANANAS



KIWIS



CLÉMENTINES



ORANGE



CERISES



BANANE



CANTALOUPE



MELON MIEL



MELON D'EAU



FRAMBOISES



PAMPLEMOUSSE



PÊCHE



POMME



RAISINS



FRAISES



MANGUE



POIRE



PRUNES



SALADE DE FRUITS



BLEUETS



# IMPORTANT

- › Consommer 3 repas par jour à des heures régulières. L'intervalle de temps entre les repas devrait être de 4 à 6 heures.
- › Prendre des collations au besoin; la plus importante demeure celle du soir. Et, pour une collation saine et profitable sur le plan de la satiété, opter pour un « verre de lait ou de boisson de soya » ou encore, un « bol de céréales à grains entiers avec du lait » : c'est gagnant!
- › Boire de l'eau régulièrement.
- › Bouger chaque jour, pour le plaisir et la santé!





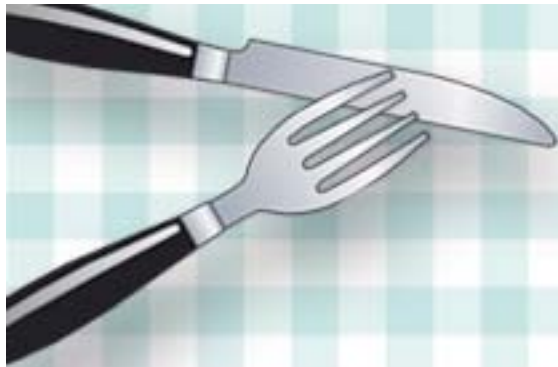
## RENDEZ-VOUS

Consultation avec la diététiste-nutritionniste : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Poste : \_\_\_\_\_

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

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



**CONCEPTION :** Céline Raymond, nutritionniste du Groupe Projets-Santé; Thomas Mercier et Mariève Perreault, nutritionnistes au CSSSTR, avec la collaboration de nutritionnistes de la Mauricie et du Centre-du-Québec qui interviennent auprès de personnes diabétiques.

**RÉFÉRENCES :** Diététistes du CSSSÉ et coll.; *Une alimentation équilibrée : Une question de choix et de proportions* (affiche); 2004, 2006. Association canadienne du diabète; *Guide pratique : La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète* (dépliant-affiche); 2005.

Ce document a été élaboré grâce à une subvention à l'éducation sans restrictions de Abbott Nutrition. Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement les opinions de l'éditeur ou des commanditaires. Copyright © 2009. Tous droits réservés.

[www.maitrisedudiabete.ca](http://www.maitrisedudiabete.ca)

[www.ADNcomm.com](http://www.ADNcomm.com)

# JOURNAL ALIMENTAIRE

à apporter à votre diététiste-nutritionniste

	JOUR : _____	JOUR : _____	JOUR : _____
DÉJEUNER HEURE : _____			
Collation heure : _____			
DÎNER HEURE : _____			
Collation heure : _____			
SOUPER HEURE : _____			
Collation heure : _____			