

# TABLE

## des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
---------------------------	----------

<b>LE DIABÈTE</b> .....	<b>9</b>
-------------------------	----------

Petit cours de biologie .....	10
-------------------------------	----

Les complications liées au diabète .....	11
--	----

Le contrôle des glycémies .....	12
---------------------------------	----

<b>RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES</b> .....	<b>15</b>
---	-----------

Mangez à heures fixes .....	16
-----------------------------	----

Prenez toujours des repas équilibrés .....	17
--	----

Privilégiez les glucides naturels .....	18
---	----

Consommez des fibres .....	20
----------------------------	----

Variez votre alimentation .....	22
---------------------------------	----

Choisissez les bons gras .....	24
--------------------------------	----

Évitez les sucres raffinés .....	26
----------------------------------	----

Limitez votre consommation d'alcool .....	28
---	----

Lisez les étiquettes .....	29
----------------------------	----

Les aliments à privilégier .....	30
----------------------------------	----

Les aliments à éviter .....	31
-----------------------------	----

<b>LES MENUS</b> .....	<b>33</b>
------------------------	-----------

<b>LES RECETTES</b> .....	<b>57</b>
---------------------------	-----------

Petits-déjeuners .....	58
------------------------	----

Plats principaux .....	75
------------------------	----

Collations et desserts .....	118
------------------------------	-----

<b>À PROPOS DE L'AUTEURE</b> .....	<b>129</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>131</b>
<b>RESSOURCES POUR LES DIABÉTIQUES</b> .....	<b>132</b>
<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	<b>134</b>
<b>CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS</b> .....	<b>135</b>



# LES MENUS

## 21 JOURS

Les menus de cet ouvrage ont été spécifiquement élaborés afin que vous ayez tous les nutriments, les glucides et l'énergie nécessaires pour chaque journée. Les repas et les collations sont interchangeables d'une journée à l'autre. De plus, si vous n'avez pas faim entre les repas, vous pouvez décider de prendre votre collation en dessert.

Fiez-vous à votre faim. Essayez de manger de tout dans votre assiette, mais ne vous forcez pas pour la terminer si vous n'avez plus faim.

Si vous avez un petit appétit, vous devez particulièrement veiller à consommer des aliments variés tous les jours, et dans les trois groupes (protéines, féculents et légumes) à chaque repas.

Planifiez votre semaine. Dans les menus proposés, vous remarquerez que les repas du midi sont la plupart du temps les restes du repas du soir de la veille. Quand vous cuisinez, vous devez donc ajuster les portions en doublant au besoin vos recettes pour avoir des restes pour le lendemain.

Si vous avez des questionnements ou si votre glycémie est toujours difficile à contrôler, même en suivant les menus, il est fortement conseillé de rencontrer un nutritionniste qui saura adapter les menus et les portions selon vos besoins personnels.

# JOUR 1

## MATIN.....



Gruau aux fruits (p. 58)

### **Collation**

½ banane



## MIDI.....



Salade rapide de pâtes (p. 75)

### **Collation**

1 muffin aux bleuets (p. 118)



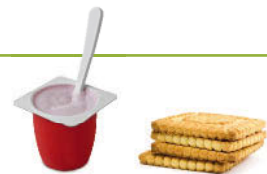
## SOIR.....



Saumon à la moutarde (p. 76)  
servi avec des légumes et du riz

### **Collation**

1 yogourt aux fruits  
4 petits biscuits secs



# MUFFINS

## aux carottes et au yogourt

12 muffins • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

2 œufs

260 g (1 tasse) de yogourt nature

2 carottes, râpées

130 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

2 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson longue

50 g (¼ tasse) de cassonade

½ c. à café de cannelle moulue

125 ml (½ tasse) de jus d'orange 100 % pur

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

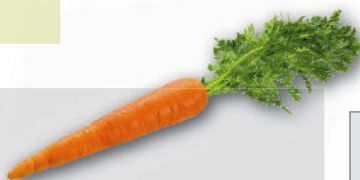
Dans un bol, au batteur, mélanger l'huile, les œufs et le yogourt. Ajouter les carottes à l'aide d'une cuillère.

Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure chimique, les flocons d'avoine, la cassonade et la cannelle. Ajouter graduellement la préparation liquide en alternance avec le jus. Bien mélanger et verser la préparation dans un moule à muffins légèrement huilé.

Cuire au centre du four pendant 30 minutes.

### INFO DIABÈTE

La carotte est l'une des sources alimentaires les plus riches en bêta-carotène (vitamine A), lequel est connu pour réduire les risques de troubles de la vision, une complication fréquente chez les diabétiques.



### Valeur nutritive par muffin

#### Teneur

Calories 150

Lipides 6 g

Sodium 90 mg

Glucides 25 g

Fibres 2 g

Protéines 4 g

