

Mieux manger, en bref



Mangez à heures régulières.

Essayez de ne pas sauter de repas, de varier vos aliments. Evitez les grignotages.



Augmentez : les fruits et les légumes, les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...), l'activité physique.



Privilégiez : les féculents complets, le poisson, les matières grasses végétales (huiles de noix, olives, colza), les produits laitiers.



Réduisez : Les boissons et aliments sucrés, l'alcool, le sel, les aliments ultratransformés, la viande et les matières grasses animales, le temps passé assis.

Relevé alimentaire



Choisissez 5 jours d'affilé (dont un week-end).

Pendant ces 5 jours, vous inscrirez tout ce que vous mangerez et boirez, pendant et en dehors des repas. Pour avoir une idée des quantités notez simplement le nombre d'assiettes, ou de verres. Notez vos remarques si besoin.

JOUR 1 :

Petit déjeuner

Déjeuner

Diner

Collations, apéritifs, autres

JOUR 2 :

Petit déjeuner

Déjeuner

Diner

Collations, apéritifs, autres

JOUR 3 :

Petit déjeuner

Déjeuner

Diner

Collations, apéritifs, autres

JOUR 4 :

Petit déjeuner

Déjeuner

Diner

Collations, apéritifs, autres

JOUR 5 :

Petit déjeuner

Déjeuner

Diner

Collations, apéritifs, autres

Adresses utiles :

www.mangerbouger.fr/

www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation