

A close-up photograph of a person's hands. The left hand holds a white ceramic bowl filled with a colorful salad. The right hand holds a small glass pitcher, pouring a dark liquid dressing over the salad. The salad contains various ingredients: green leafy vegetables, broccoli, sliced mango, sliced red apples, quinoa, purple onions, and pieces of cooked chicken. The background is a light, textured surface.

Diabète,
**ma brochure
équilibre
alimentaire**

sanofi

Sommaire

De la théorie à la pratique

Introduction	3
Principes diététiques	4
Manger moins gras et mieux choisir	5
Comment cuisiner moins gras ?	6
Choix des viandes et équivalents	8
Manger les glucides indispensables	10
Quelles sont les boissons conseillées ?	12

Situations particulières

Que peut-on emporter sur son lieu de travail ?	14
Que choisir au restaurant ?	16
Idées de repas équilibrés par type de restaurant	17
Que faire en cas de petit creux ?	18
Les courses, un moment important	19
L'étiquetage alimentaire : comment s'y retrouver ?	20
Équivalences pratiques	22

Menus et recettes

Une semaine de menus printemps	24
Une semaine de menus été	25
Une semaine de menus automne	26
Une semaine de menus hiver	27
Recettes de sauces	28

En savoir +

Idées reçues	32
Régimes à la mode	34
Références	35

Introduction

Le traitement du diabète est un tout, sachez que les médicaments ne se suffisent pas à eux seuls. Ils seront pleinement efficaces, si, en même temps, vous surveillez votre alimentation et si vous pratiquez régulièrement une activité physique et sportive.

L'objectif est de perdre des centimètres de tour de taille et quelques kilos doucement mais sûrement.

Vous allez définir avec votre médecin un objectif réaliste.

Une bonne alimentation est donc indispensable dans le traitement de votre maladie. Il ne s'agit pas de tout changer mais de faire progressivement des modifications dans votre façon de manger. Ces changements doivent être réalisables, progressifs et maintenus dans la durée.

Il n'y a ni menu, ni produit « spécial diabétique ». Vous devez apprendre à choisir ce qui vous convient le mieux à chaque repas. Le « régime » ne doit en aucun cas être synonyme de frustration. Un régime trop rigoureux n'est pas suivi.

Pour cela, il vous faut acquérir des connaissances sur les aliments. Après avoir discuté avec votre médecin ou diététicien de vos habitudes alimentaires, de vos aliments favoris, de votre façon de cuisiner, de vos grignotages éventuels, de vos horaires de travail... Ils vous aideront à trouver des aménagements.

Un suivi régulier est indispensable pour voir l'évolution de votre poids et vous encourager dans la poursuite de vos efforts.



Vous devez être persuadé :

- » qu'une alimentation équilibrée a un effet bénéfique durable,
- » que ses bienfaits contrebalancent avantageusement les contraintes occasionnées,
- » que la pratique d'une activité physique régulière est indispensable : marcher, jardiner, prendre les escaliers, descendre une station de métro plus tôt, se promener... tout ce que vous pourrez inclure dans votre quotidien aura une incidence positive sur vos glycémies et votre bien-être
- » enfin, il est important de diminuer le temps passé devant la télévision ou l'ordinateur.

Principes diététiques



Répartir l'alimentation en 3 repas (en plus, une collation est possible à 16h selon le traitement et les habitudes de chacun).

Consommer plus souvent des légumineuses et des céréales complètes.

Manger de la viande (ou du poisson ou des œufs) 1 à 2 fois par jour.

Boire suffisamment, de préférence de l'eau, tout au long de la journée.

Manger à heures relativement régulières.

Manger des féculents et/ou du pain à chaque repas.

Manger 2 à 3 portions de fruits par jour.

Manger abondamment des légumes verts.

Manger au moins 2 produits laitiers par jour, dont 1 part de fromage maximum.

Favoriser les matières végétales variées pour la cuisson et l'assaisonnement

Favoriser la cuisine maison.



Éviter les aliments industriels transformés et trop raffinés.

Limiter les boissons alcoolisées.

Ne pas trop saler.

Supprimer les boissons sucrées y compris les jus de fruits du commerce.

Éviter de sauter des repas.

En pratique, chaque repas comportera :

- » des légumes à volonté,
- » une part de viande ou poisson ou œuf,
- » une portion de féculents : riz, pâtes, semoule, boulghour, pommes de terre, patate douce, légumes secs, maïs en grain, quinoa, sarrasin, orge, petit épeautre...
- » un laitage ou une portion de fromage,
- » un fruit,
- » un morceau de pain éventuellement pour compléter le repas.

Le repas sera cuit et assaisonné avec un peu de matière grasse végétale (huile d'olive, de colza, mélange d'huiles...).

L'ordre des plats n'a pas d'importance.



Manger moins gras et mieux choisir



Pourquoi consommer moins de gras et mieux choisir ?

- Pour faciliter la perte de poids car les lipides sont deux fois plus caloriques que les glucides.
- Pour prévenir les maladies cardiovasculaires.
- Spontanément, nous mangeons trop de graisses.
- La quantité mais également le choix des lipides sont importants.

Comment contrôler l'apport en graisses ?

En limitant les apports en graisses d'ajout, mais sans les supprimer :

- toutes les huiles sont aussi caloriques, il n'existe pas d'huile moins grasse. Prendre donc l'habitude de les doser à l'aide d'une cuillère et penser à bien les varier. Favorisez l'huile d'olive, de colza, de noix, mélange 4 huiles),
- la margarine est presque aussi calorique que le beurre et reste un produit transformé. Certaines margarines sont très saturées (margarines dures, végétaline) et par conséquent déconseillées,
- Le beurre est une bonne source quotidienne de vitamines A et D,

Sur le plan calorique il y a peu de différence entre une cuillère à soupe d'huile, 1 CàS de beurre ou de margarine, 1 CàS de crème fraîche épaisse et 1 CàS de mayonnaise.

- adapter vos modes de cuisson en diminuant la quantité de graisses d'ajout, favoriser les préparations qui en nécessitent peu ou pas,
- limiter les produits de biscuiterie, viennoiseries ou pâtes à tarte industrielles contenant huile de palme, coprah et graisses hydrogénées.

En surveillant la taille des portions des aliments protidiques qui contiennent aussi des graisses mais qui sont indispensables au quotidien :

- consommer des portions raisonnables: 120 g de viande = 120 g de jambon (soit environ 2 tranches) = 120 g de poisson = 120 g de poisson fumé (soit 2 à 3 tranches) = 2 œufs,
- varier les viandes qui peuvent être maigres ou très grasses,
- manger du poisson, au moins 2 fois par semaine dont 1 fois du poisson gras, excellente source d'acides gras oméga-3 (sardine, hareng, maquereau, saumon...). Penser aux surgelés et aux conserves,
- limiter votre consommation de fromage à 30 g par jour (environ 1/8e de camembert). Le reste du temps, favoriser les laitages demi-écrémés et pourquoi pas entiers occasionnellement,
- éviter d'associer plusieurs aliments riches en graisses au même repas,
- consommer un peu de fruits oléagineux non salés comme les noix ou les amandes qui contiennent des acides gras oméga-3 pour agréments vos plats ou en petite collation coupe-faim.

En réduisant la fréquence de consommation des aliments très gras tels que :

- les charcuteries sauf le jambon découenné,
- les fritures, chips, feuilletés, panés, beignets...
- les pâtisseries et viennoiseries (surtout industrielles),
- les sauces comme la mayonnaise, la béarnaise...

Tous ces aliments riches peuvent être consommés de temps en temps, l'extra fait partie de la vie. En effet, se priver est délétère ; la frustration entraîne souvent un comportement alimentaire inadapté et excessif.

Comment cuisiner moins gras ?

Cuisiner léger n'est pas synonyme de fade et triste. D'ailleurs, les chefs cuisiniers ont beaucoup diminué les apports lipidiques dans leurs recettes. N'importe quelle recette de cuisine convient, il suffit d'adapter les portions et souvent de diminuer les quantités de matières grasses préconisées. Voici quelques suggestions concernant les modes de cuisson et n'oubliez pas que les aromates et les épices sont vos meilleurs alliés.



CUISSON	USTENSILES	ALIMENTS CONCERNÉS	POUR AGRÉMENTER
À L'EAU	Casserole Faitout	<ul style="list-style-type: none"> » Légumes » Féculents (pâte, riz...) » Légumineuses souvent après trempage » Viandes, (pot-au-feu, poule au pot, petit-salé aux lentilles) » Poissons au court-bouillon » Œufs durs, mollets, coque... 	<ul style="list-style-type: none"> » Une noisette de beurre, une cuillère à café d'huile d'olive, du coulis de tomate, sauce soja... » Bouillon parfumé aux aromates et carrés de légumes, épices, moutarde, cornichons et pickles » Un jus de citron, une cuillère à café de crème fraîche (éventuellement allégée)
À LA VAPEUR	Autocuiseur Rice cooker	<ul style="list-style-type: none"> » Tous les légumes pour mieux préserver les vitamines » Semoule, riz, pommes de terre » Poissons 	<ul style="list-style-type: none"> » Citron » Sauce épicée » Sauce au fromage blanc et fines herbes » Coulis de tomates
AU FOUR	Four classique Plat en terre ou en inox Cocotte Papier cuisson	<ul style="list-style-type: none"> » Volailles, rôtis » Penser aux cuissons lentes basse température » Poissons (daurade au vin blanc, lotte au poivre vert) » Fruits (pommes au four, gratin de fruits) » Légumes (gratin de courgettes, endives ou poireaux au jambon) » Féculents (pommes de terre boulangères, gratin de pâtes...) 	<ul style="list-style-type: none"> » Thym, laurier et estragon sont les bienvenus Le gras et la barde sont superflus » Badigeonner de moutarde » Poser sur un lit de légumes avec des aromates et arroser de vin blanc ou bouillons » Cannelle, vanille, pépites de chocolat noir » Bouillon et gruyère râpé » Sauce béchamel légère » Mélange œuf + lait demi-écrémé ou œuf + crème allégée » Coulis de tomates, poivron...
AU BAIN MAIRIE	Récipient dans une casserole d'eau	<ul style="list-style-type: none"> » Œufs brouillés » Filet de poisson entre 2 assiettes 	<ul style="list-style-type: none"> » Ciboulette, persil » Jus de citron » Sauce aigre-douce
AU GRILL	Grill fonte Barbecue Pierrade Plancha		<ul style="list-style-type: none"> » Viandes » Brochettes de viandes » Poissons gras (sardines, maquereau, saumon grillé à l'unilatéral) » Légumes d'été, épi de maïs, fruits
À LA POËLE	Poêle Antiadhésive		<ul style="list-style-type: none"> » Œufs au plat » Omelette » Viandes » Légumes » Pommes de terre sautées » Patates douces » Pommes fruits
AU WOK	Wok traditionnel ou électrique		<ul style="list-style-type: none"> » Légumes sautés » Crevettes » Viandes émincées » Nouilles chinoises » Riz
EN PAPILOTTE	Four ou autocuiseur ou micro-ondes Papier sulfurisé ou moule en silicone		<ul style="list-style-type: none"> » Poissons (filet en papillote) » Viandes maigres (lapin à la moutarde, blanc de volaille) » Pommes de terre en robe des champs » Fruits, brochette de fruits
MIJOTÉS	Cocotte Plat à tajine		<ul style="list-style-type: none"> » Viandes à braiser (bœuf bourguignon, veau marengo, sauté de porc aux olives, poulet basquaise, lapin au vin blanc, tajine de poulet aux abricots, tajine d'agneau aux fèves...) » Viandes marinées au préalable ou cuisinées au vin (coq au vin rouge, poulet au pastis, palette de porc au madère, civet de sanglier...)
AU GROS SEL			<ul style="list-style-type: none"> » Gros poissons (daurade en croûte de sel) » Volailles (poulet au gros sel)

» Herbes aromatiques fraîches, déshydratées ou surgelées
» Sur la table : moutarde, pickles, condiments et citron

» Vérifier que la poêle soit bien chaude et mettre le moins de matières grasses possible

» Sauce soja
» Sauce aigre-douce
» Quelques fruits oléagineux (noisettes, amandes, noix)

» Citron, tomates, oignons, julienne de légumes, aromates
» Moutarde et herbes
» Crème allégée, champignons
» Fromage blanc et ciboulette
» Cannelle, vanille, citron, alcool pour flamber (rhum, whisky)

» Prendre l'habitude d'utiliser une cuillère pour doser la matière grasse. Une cuillère d'huile suffit pour 4.
» Faire revenir la viande, la réserver, puis laver la cocotte et remettre à mijoter.
» Remplacer les lardons par du jambon fumé ou du bacon. Ne pas faire revenir les oignons (véritables éponges à huile) mais les faire cuire dans un peu d'eau avant de les ajouter à l'huile, ils boiront moins.
» Ajouter carottes, champignons, tomates et aromates.
» L'alcool s'évapore en cuisant, reste le parfum.

» Farcir avec aneth, estragon, citron confit...
» Ne pas saler!

Choix des viandes et équivalents

Repères de consommation par semaine :
Alterner dans la semaine, par exemple



! Varier les aliments protidiques permet de manger moyennement gras.

MOYENNEMENT GRAS

Bœuf : gîte, hampe, jumeau, onglet, paleron, steak haché à 10 % de matières grasses
Porc : côte, grillade, jambonneau, palette, rôti
Veau : bas de carré, collier, côte, épaule
Volailles : caille, canard d'élevage, faisan, magret, poule
Abats : cervelle, tête de veau
Agneau : noix de côte, gigot

Œufs

Poissons : hareng, poisson fumé, roussette, sardine, saumon, maquereau

Lait et laitages : yaourts au lait entier, fromage blanc à 7,4 % de matières grasses, crèmes dessert, yaourts à la grecque
Fromage : cancoillotte, chèvre frais, cabécou, rocamadour, brie, camembert, pont l'évêque, ricotta, mozzarella, feta, époisses

LES MOINS GRAS

Bœuf : morceaux à bifteck (*araignée, bavette, filet, merlan, poire, rumsteck*), faux-filet, macreuse, rosbif, steak haché à 5 % de matières grasses
Porc : bacon, filet mignon, jambon cuit
Veau : escalope, filet, jarret, noix
Volailles sans la peau : poulet, dinde, jambon de dinde, canard sauvage, pintade, pigeon
Abats : cœur, foie, gésier, ris de veau, rognon, tripes
Cheval
Gibier : autruche, biche, cerf, chevreuil, lapin, lièvre, sanglier

Poissons (frais, surgelés, conservés au naturel) : bar, brochet, cabillaud, carrelet, colin, dorade, églefin, flétan, goujon, grondin, limande, lotte, merlan, morue, mullet, perche, tanche, thon, truite, turbot, raie, rouget, sole
Coquillages et Crustacés

Lait et laitages : yaourts naturels ou allégés aux fruits, fromages blancs, faisselles, petits-suisseurs, skyr

PLUTÔT GRAS

Abats : langue
Agneau : collier, épaule, poitrine
Bœuf : basse côte, côte de bœuf, entrecôte, flanchet, plat de côtes, steak haché à 15 % et 20 % de matières grasses
Mouton : tous les morceaux
Porc : andouille, andouillette, boudin, échine, jambon cru, lard, pâté, poitrine, travers, rillettes, saucisses, saucissons
Veau : épaule, poitrine, tendron
Volailles : confits, oie

Poissons : anguille, poissons panés ou frits, rillettes de poisson

Fromages : brebis, comté, cantal, crottin de chèvre, gruyère, emmental, tomes, bleus, fromages triple crème, parmesan, mimolette, gouda, reblochon, stilton, cheddar



Manger les glucides indispensables

Pourquoi manger des glucides ?

- Les glucides augmentent la glycémie, mais ils apportent l'énergie principale nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, et sont indispensables.
- Consommer des glucides permet le rassasiement en évitant les fringales et contribue au bon contrôle de votre diabète.
- **Vos besoins en glucides sont identiques à ceux d'une personne non diabétique de même sexe, âge, poids et activité.**
- Un régime pauvre en glucides apporte souvent trop de graisses.



Comment consommer les glucides ?

- Manger des glucides à chaque repas.
 Au petit déjeuner : produit céréalier +/- fruit
 Au déjeuner et au dîner : manger des féculents (ceux-ci ne sont pas très caloriques s'ils sont cuisinés avec pas ou peu de matière grasse) et compléter ou remplacer par du pain
- Manger 2 à 3 portions de fruits par jour.
- Limiter les produits sucrés mais sans les supprimer. Ils apportent beaucoup de sucre sous un faible volume (miel, confiture, bonbons), sont souvent gras (chocolat, pâtisserie, viennoiserie) et donc caloriques mais ils apportent du plaisir.

Index glycémique (IG)

La quantité de glucides consommée n'explique pas à elle seule l'impact sur les glycémies postprandiales, c'est-à-dire 2 h après le repas. La prise en compte de l'index glycémique (IG) peut être utile et reste complémentaire à la notion de contrôle quantitatif. Il est intéressant de varier le choix des aliments et d'en vérifier l'effet sur soi. L'IG se définit donc comme la réponse glycémique donnée par un aliment glucidique en comparaison à un aliment référence : le glucose (IG = 100 %). L'IG est le reflet chiffré du pouvoir hyperglycémiant des aliments glucidiques par rapport au glucose. Il s'exprime en pourcentage.

Différents paramètres influent sur l'IG d'un aliment : la nature du glucide, le caractère physicochimique de l'amidon pour les glucides complexes, le mode de cuisson, le degré de transformation, la présence de certaines fibres, la présence de graisses... Il faut ajouter à ces notions très techniques, une sensibilité individuelle à l'IG qui est très variable d'un individu à un autre.

Par exemple :
 60 g de pain aux céréales ou de seigle aura un effet hyperglycémiant moins prononcé que 60 g de baguette blanche pour un même apport en glucides. Un jus d'orange sera plus hyperglycémiant qu'une orange entière. La purée instantanée sera plus hyperglycémiant qu'une écrasée de pommes de terre qui elle-même sera plus hyperglycémiant que des pommes de terre cuites dans leur peau...

Plus on consomme un aliment à IG élevé, plus l'impact est important sur la glycémie. **La notion de portion reste la base.**

En pratique, la diminution de l'IG global d'un repas est possible en :

- associant les aliments glucidiques à des aliments riches en fibres : simplement en mangeant des légumes à chaque repas et en privilégiant les légumineuses et céréales complètes,
- privilégiant la consommation de préparations « maison » plutôt que des préparations industrielles transformées,
- privilégiant les aliments entiers ou en morceaux plutôt qu'une texture moulignée ou hachée,
- changeant vos habitudes de consommation :

Pain blanc ordinaire	→	Pain multicéréales, complet, seigle
Céréales raffinées	→	Flocons d'avoine, muesli
Goûters sucrés	→	Fruits, laitages
Riz cuisson rapide	→	Riz basmati, pâtes
Pommes de terre	→	Légumineuses
Farine de blé blanche	→	Farine semi-complète T80



Quelques aliments classés selon IG

(Réf: Glucose)
 *JC Brand-Miller

- Dattes (103)
- Glucose (100)
- Purée en flocons (86)
- Pain complet (85)
- Corn Flakes (84)
- Baguette (78)
- Frites (75)
- Pastèque (72)
- Saccharose (65)
- Ananas (65)
- Pain de seigle (65)
- Miel (58)
- Muesli (56)
- Pommes de terre (56)
- Banane (55)
- Riz (55)
- Boulgour (55)
- Maïs (55)
- Chocolat (49)
- Confiture (49)
- Petits pois (48)
- Carottes (48)
- Pâtes (45)
- Pain aux céréales (45)
- Pain noir (41)
- Pomme (38)
- Poire (38)
- Quinoa (35)
- Haricots blancs (30)
- Lentilles (30)
- Abricots secs (30)
- Yaourt (30)
- Pêche (30)
- Fructose (23)
- Cerises (22)

Quelles sont les boissons conseillées ?

Il est conseillé de boire au minimum 1,5 litre de boisson par jour.

Vous pouvez consommer toutes les boissons qui n'apportent pas de sucres :

- eau du robinet ou en bouteille,
- eaux de source ou minérales,
- eaux gazeuses peu salées,
- eaux de source aromatisées aux extraits naturels,
- café ou thé, chaud ou glacé, chicorée,
- infusions et tisanes,
- jus de tomate,
- citron pressé,
- sirop 0 % de sucre, à limiter pour ne pas consommer trop d'édulcorants
- sodas light ou zéro ou max,
- lait écrémé ou demi-écrémé (en remplacement d'un produit laitier),
- bouillon de légumes ou de viande dégraissé, potage léger.

Contiennent des glucides :



- tous les jus de fruits même dits « pur jus » ou « sans sucre ajouté », car ils sont évidemment à base de fruits,
- les sirops allégés en sucre,
- les boissons fruitées allégées en sucre,
- les thés glacés aromatisés (à la pêche...).

Lisez attentivement les informations sur les étiquettes. Les apports en glucides sont assez variables d'un produit à l'autre.

Et l'alcool ?

Les boissons alcoolisées peuvent contenir plus ou moins de sucre, mais apportent nécessairement des calories favorisant la prise de poids. En cuisson l'alcool s'évapore.

Les recommandations sont les mêmes que pour les personnes n'ayant pas de diabète. Vous connaissez les dangers de l'alcool, donc, si vous pouvez l'éviter, c'est mieux. Cependant 10 doses maximum par semaine sont autorisées, c'est-à-dire une consommation modérée ou occasionnelle avec des jours sans alcool. **Le mieux c'est le moins !**

Quelques chiffres :

1 verre de vin
± 60 Calories



1 bière (25cl)
± 150 Calories



1 apéritif
± 90 Calories



Que peut-on emporter sur son lieu de travail?

Même si vous ne disposez pas d'un restaurant d'entreprise, le déjeuner reste un repas important. Voici quelques idées pour le varier et conserver un équilibre alimentaire.

Si vous ne disposez pas de quoi réchauffer :

Sandwich > Si vous le composez vous-même :

- choisissez un pain de qualité, complet, aux céréales, tradition plutôt que blanc ou industriel,
- 2 tranches de jambon ou bacon ou blanc de volaille ou viande froide, 1 omelette (de 2 œufs cuits sans matière grasse) ou 2 œufs durs, du thon au naturel ou à la tomate, 1 tranche de saumon fumé, des sardines,...
- un peu de fibres : des feuilles de salade, des rondelles de tomates, de concombre, des carottes râpées, des pickles,...
- pour assaisonner : de la moutarde, du fromage blanc aux herbes, du fromage à tartiner peu riche en matières grasses pour remplacer le beurre ou la mayonnaise.

Sandwich > Si vous achetez votre sandwich : préférez ceux au jambon, poulet, viande froide, thon, crudités si possible sans mayonnaise et évitez les sandwiches tout fromage, tout charcuterie (pâté, saucissons, rillettes) et les kebabs avec des frites.

Salade composée > Divisez votre contenant en 3 :

- légumes cuits ou crus de saison,
- protéines : thon, saumon, sardines, maquereau, crevettes, viande froide, volaille, jambon, œufs, fromage,
- féculents : légumineuses, riz basmati, riz complet, maïs, pommes de terre, pâtes, sarrasin, petit épeautre, quinoa...
- agrémentez de pickles, d'oignons, de carottes, de betteraves, de choux fleur,
- ajoutez amandes, noix, olives, graines de courges... selon votre goût,
- assaisonnez avec de l'huile d'olive, de noix, de colza, du vinaigre de vin, de cidre balsamique, de la moutarde, des graines de moutarde, du citron, des fines herbes,...

Autres repas froids :

- quiche, cake agrémenté d'une salade, d'un laitage et d'un fruit.

Si vous disposez d'un four à micro-ondes :

- potages maison avec du pain,
- cuisinez un peu plus à la maison et congelez le surplus en petits plats équilibrés (protéines, légumes et féculents),
- en dépannage : des plats cuisinés individuels à 25 g de lipides maximum par portion que l'on trouve aux rayons frais, surgelés ou épicerie de votre supermarché habituel. Si ce plat est à base de féculents, vous pouvez le compléter par des légumes verts (cuits ou en crudités). S'il est à base de légumes, complétez-le avec du pain.

Quel que soit le repas choisi, vous pouvez boire de l'eau, du thé ou du café et complétez par :

- 1 produit laitier : yaourt, fromage blanc, petit-suisse, faisselle, nature, demi-écrémé ou allégé ou 30 g de fromage,
- 1 fruit frais ou compote ou salade de fruits ou smoothie (20 cl) ou un fruit pressé,
- du pain ou équivalent en complément des féculents si besoin.

Les pièges à éviter :

- dans les salades, évitez les lardons, les dés de fromages, les croûtons frits, la mayonnaise,
- évitez les formules « sandwich + pâtisserie + soda ». Préférez un laitage ou un fruit et de l'eau minérale voir un soda light.

Conseils pour le Télétravail

- Faire du « batch cooking » : cuisiner des plats lorsque vous avez le temps (le week-end, le soir, en congés) que vous mettez au frais ou au congélateur pour avoir des portions déjà prêtes au moment du déjeuner.
- Éviter de consommer uniquement des plats préparés du commerce et préférer le « fait maison ».
- Planifier des menus pour la semaine.
- Cuisiner en plus grandes quantités le soir pour avoir des restes.
- Avoir toujours des légumes frais, surgelés ou en conserve pour pouvoir les préparer rapidement.

Commande de repas à l'extérieur :

- plats de pâtes : privilégiez les pâtes avec des légumes plutôt que des pâtes à base de crème ou au fromage,
- limitez les pizzas, paninis, friands, croissants au jambon, croque-monsieur, viennoiseries ou chips qui concentrent les calories sans apporter de volume,
- pizza : attention à l'ajout des huiles piquantes et privilégiez les pizzas aux légumes ou les pizzas classiques souvent moins grasses,
- restaurant japonais/chinois : privilégiez les sashimis avec le riz à part accompagné de la salade de chou et le potage miso. Ce menu sera généralement moins gras que les brochettes ou les plats chauds. Attention aux fritures type nems et à la quantité de sauce soja que vous ajoutez. Le Wasabi et le gingembre sont autorisés sans compter,
- hamburgers : privilégiez les hamburgers classiques plutôt que ceux riches en aliments gras type bacon, fritures, double fromage, oignons frits...,
- pokebowl : vous pouvez le composer avec de la viande blanche marinée ou du poisson cru, avec du quinoa ou du riz complet et ajouter des légumes crus ou cuits pour avoir un plat équilibré,
- restaurant Mexicain : évitez les chips avec la sauce épicée et les plats frits. Privilégiez les plats avec des tortillas de maïs, du poulet avec des légumes crus et des accompagnements comme les haricots rouges ou noirs ou bien du riz plutôt que les haricots frits.

Profiter du télétravail pour choisir son horaire et retrouver ses sensations de faim.

Ne pas oublier de faire une vraie pause de 20 min minimum et de ne pas manger tout en continuant de travailler. Il faut déconnecter du travail et dans l'idéal marcher un peu.

Que choisir au restaurant ?



- Vous allez peut-être manger plus tard ; prenez une collation pour ne pas arriver affamé (laitage, fruit, gressins, crackers) et buvez un thé, une infusion, un bouillon ou un potage. Vous serez ainsi plus détendu et cela vous évitera de vous jeter sur la corbeille de pain.
- Évitez de prendre systématiquement un apéritif alcoolisé. Optez pour un jus de tomate, une eau gazeuse, un jus de fruits frais ou un soda light.
- Évitez de grignoter cacahuètes, chips ou autres biscuits salés.
- Si l'attente est longue entre les plats, évitez de manger trop de pain.
- Ne videz pas trop souvent votre verre de vin et demandez un second verre pour l'eau.
- Mangez lentement, prenez le temps de savourer.
- Rien ne vous oblige à finir une portion trop copieuse ni à manger toute la sauce.

Votre choix :

Lorsque vous êtes au restaurant, l'objectif est de limiter l'apport calorique du repas tout en se faisant plaisir. Si vous allez très souvent au restaurant pour des raisons professionnelles, il faudra être plus attentif à vos choix. Craquez pour le foie gras, mais renoncez au confit ou inversement ! Le principal est de limiter l'apport lipidique, même si cela est parfois difficile.

L'entrée : Privilégiez les entrées à base de légumes (crus ou cuits) en demandant la sauce à part. Pensez également aux veloutés et aux potages. Vous pouvez aussi opter pour des entrées à base de coquillages, crustacés, poissons mais préférez le citron à la sauce mayonnaise et limitez les toasts beurrés. Évitez les quiches et la charcuterie.

Le plat principal : Optez de préférence pour du poisson (sauf friture). Les viandes doivent être sélectionnées en fonction de leur richesse en graisses, puis en fonction de leur préparation. Par exemple, un lapereau au vin blanc ou un poulet à la basquaise seront moins gras qu'une entrecôte grillée maître d'hôtel.

La garniture : Pas de frites ou de pommes de terre sautées en systématique. Pensez plutôt au riz, aux pâtes fraîches, aux pommes de terre au four ou à l'anglaise, ou mieux aux légumes secs. Panachez si possible avec des légumes verts. Évitez le piège de la salade verte baignant dans la vinaigrette.

Le fromage : dans ce cas, il n'est pas recommandé. Au plateau, c'est très tentant ; à l'assiette, les parts sont trop grosses et servies avec du beurre. Réservez plutôt une place pour le dessert.

Le dessert : Il en existe des peu caloriques

- fruits frais de saison : fraises, framboises, fruits exotiques, fruits cuits (fruits flambés, fruits en gratin)
- salade de fruits frais
- mousse de fruits, clafoutis
- sorbet, glace, fruit givré
- entremet : île flottante, œuf au lait, crème renversée, riz au lait, semoule au lait
- fromage blanc à la cannelle, à la vanille, au coulis
- crêpe au sucre, citron, à la confiture, au miel...
- café gourmand

Vous pouvez terminer le repas par un bon café ou une infusion et déguster le carré de chocolat qui les accompagne.

Idées de repas équilibrés par type de restaurant :



THAÏLANDAIS

- » Soupe de légumes à la citronnelle
- » Légumes ou poulet au curry et au lait de coco
- » Litchis ou mangue



JAPONAIS

- » Salade de choux
- » Potage Miso
- » Entre 6 et 10 sushis, makis ou sashimis et bol de riz à part
- » Coupe de morceaux de mangue, litchis
- » Boire du thé



INDIEN

- » Raita au concombre
- » Poisson ou poulet Tika Massala ou dahl de lentilles corail
- » Naan nature ou riz basmati
- » 2 boules de sorbet cardamome



TURC

- » Assiette Kebab : veau ou poulet avec beaucoup de salade, tomate, oignons
- Attention à la quantité de frites*



MEXICAIN

- » Fajitas de poulet accompagnées de poivrons
- » Sorbet citron vert



CHINOIS

- » Raviolis aux légumes à la vapeur
- » Poulet au citron avec riz nature
- » Salade de fruits frais



MAROCAIN

- » Couscous au poulet ou bœuf ou boulettes
- » Salade d'oranges cannelle ou sorbet
- » Thé à la menthe peu sucré



LIBANAIS

- » Salade orientale
- » Assiette de Mezzés composée de poulet mariné et hors d'œuvre froid avec du riz
- » Crème de lait à la fleur d'oranger



ITALIEN

- » Pâtes avec base de sauce tomate ou Pizza Margherita, Regina ou végétarienne
- » Salade de roquette
- » Panna cotta aux fruits rouges ou sorbet, granité ou 1 petit baba au lemoncello

Que faire en cas de petit-creux ?

Avant tout, **boire!**

Se désaltérer avec un à plusieurs verres d'eau plate, gazeuse ou aromatisée, thé, café, infusion, citron pressé, boissons light, un potage, un bouillon, ou un jus de légumes.

✓ **Mais vous pouvez aussi manger :**

- 1 laitage nature au lait ½ écrémé : yaourt, skyr, fromage blanc, faisselle, petits-suisses,
- 1 yaourt aux fruits,
- 1 verre de lait écrémé ou demi-écrémé,
- des crudités : tomates cerises, radis, concombre, carottes, cornichons, pickles...
- quelques amandes ou noix,
- 1 tranche de jambon ou blanc de volaille,
- 1 œuf dur,
- 1 fromage portion,
- 1 fruit ou 1 compote si la glycémie le permet,
- 1 carré de chocolat noir.

! N'attendez jamais que la faim augmente trop

Fractionnez vos repas si vos « petits creux » sont trop fréquents (gardez par exemple le fruit du déjeuner pour 16 h).

Préparez à l'avance des collations portionnées.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre diététicienne.

Les courses, un moment important

- **Partez faire vos courses après un repas**, l'estomac plein vous serez moins tenté qu'en étant affamé.
- **Évitez la cohue**, choisissez les heures creuses dans les magasins. Vous serez ainsi plus détendus pour choisir et pour être attentif à l'étiquetage. Vous pouvez également commander sur internet.
- **Préparez et n'oubliez pas votre liste de courses**, établie d'après vos suggestions de menus pour la semaine. Et respectez-la : équilibre nutritionnel et budget obligent ! Une fois par semaine, c'est un bon rythme pour les achats.
- **Ne faites pas trop de réserves** en pensant aux invités imprévisibles ou aux enfants et petits enfants (accompagnements apéritif, chocolat, biscuits, boissons sucrées...), pensez d'abord à vous !
- **Au rayon primeur, suivez les saisons.** Les fruits et légumes seront au meilleur de leur goût et au plus bas prix.
- **Consommez au maximum des produits locaux, de saison**, allez au marché acheter des légumes et fruits de producteurs, préférez les circuits courts.

Les légumes surgelés ou en conserve sont aussi de bons produits parfois plus riches en vitamines et éléments minéraux qu'un légume frais qui a traîné plusieurs jours à l'étalage et dans votre réfrigérateur. De plus, ils sont au même prix toute l'année, faciles à stocker, à préparer et permettent de ne pas être pris au dépourvu. N'hésitez pas à en acheter de grosses quantités afin d'augmenter le volume de vos plats.

- **Pensez à toujours avoir des légumineuses.**
- **Pour les viandes, mangez-en moins souvent mais de bonne qualité** en vous rendant plutôt chez votre boucher qu'en supermarché.
- **Mettez du poisson 2x par semaine dans vos menus.** Vous pouvez l'acheter frais, surgelé ou en conserve au naturel mais évitez les poissons panés et l'huile des conserves.
- **N'achetez pas le fromage en trop grosse quantité.** Par exemple, si vous êtes seul, un camembert de 250 g doit durer 8 jours. Complétez par l'achat de produits laitiers demi-écrémés ou allégés.
- **Vous pouvez acheter de temps à autre des plats cuisinés** en vérifiant la teneur en graisses (maximum 8 % de lipides). Autre astuce pour repérer des plats cuisinés peu gras : la quantité de protéines doit être supérieure ou égale à la quantité de lipides, quelle que soit la portion indiquée sur l'emballage.
- **N'oubliez pas de vous faire plaisir, un extra par caddie.** Cette semaine vous craquez pour le saucisson, la semaine prochaine pour la tablette de chocolat à partager en famille ou entre amis ou à faire durer !

L'étiquetage alimentaire : comment s'y retrouver ?

Diverses applications ou logos nutritionnels essaient de vous guider dans vos choix, car la lecture des étiquettes n'est pas toujours facile.

Sachez que cela n'est pas toujours satisfaisant. Il s'agit pour vous de mieux savoir ce que vous mangez et de vérifier ce que l'on vous annonce.

Regarder le nombre de calories ne suffit pas pour manger équilibré. Il faut s'intéresser à :

La quantité totale de glucides qui est l'addition des « sucres » (sucres simples) et « amidon ».

La quantité totale de lipides et s'assurer que la majorité des acides gras ne sont pas saturés.

En général, une étiquette comporte :

- la dénomination du produit,
- le poids total et souvent par portion,
- la liste des ingrédients : classés en fonction de leur quantité dans le produit en ordre décroissant,
- la composition en nutriments pour 100 g et parfois par portion,
- la date limite de consommation.



VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE	POUR 100 G	PAR SACHE* (54 G)
Valeur énergétique	450 kcal 1895 kJ	245 kcal 1025 kJ
Protéines	6,5 g	3,5 g
Glucides, dont :	68 g	36,7 g
- Sucres	31,7 g	17,1 g
- Amidon	36,3 g	19,6 g
Lipides, dont :	17 g	9,2 g
- Saturés	8,5 g	4,6 g
Fibres alimentaires	4,4 g	2,4 g
Sodium	0,21 g	0,11 g
Vitamines	AJR(*)	AJR(*)
E	3,5 mg 35 %	1,8 mg 18 %
B1	0,42 mg 30 %	0,22 mg 16 %
B6	0,4 mg 20 %	0,21 mg 10 %
Acide folique	50 mg 25 %	27 mg 13 %
Magnésium	90 mg 30 %	48 mg 16 %

Toujours se rapporter à la **quantité consommée** qui n'est pas forcément la portion indiquée.



Que penser du NUTRISCORE ?

Apparu en 2016, il se veut compréhensible pour tous, mais il a ses avantages et ses limites. Peut-être obligera-t-il les fabricants à faire des efforts pour ne pas afficher un E ?

Cependant

- Il ne concerne que les aliments transformés industriels et non les produits bruts.
- Il n'est pas obligatoire pour toutes les marques.
- Il répond à un algorithme tenant compte des nutriments pour 100 g ou 100 mL et non pour la portion qui est habituellement consommée.
- Il donne un score de A à E suivant la présence d'acides gras saturés, de sucres, de sel et de l'apport calorique total.
- Il ne tient pas compte des additifs ou de degré de transformation, ni de l'aspect éthique ou environnemental.

C'est pourquoi, si l'on veut utiliser le Nutriscore, il faut comparer des aliments de même catégorie, de marque différente (céréales, biscuits, plats cuisinés...) et choisir A ou B et éventuellement bio. Cependant, il faut faire attention car beaucoup de produits industriels bios sont très transformés et contiennent beaucoup d'additifs.

Une liste trop longue d'ingrédients avec des noms compliqués n'est jamais bon signe.

Rien ne remplace le bon sens, la consommation modérée de tous les aliments et l'information par des professionnels de la nutrition.

Les produits allégés ont-ils un intérêt ?

Allègement en sucre

- Attention, « sans sucres ajoutés » ne veut pas dire sans glucides et souvent la composition des produits « sans sucres » ou « allégés en sucre » est très proche de l'aliment standard (jus de fruits, compotes, bonbons, biscuits...).
- Le chocolat « sans sucres » apporte autant de calories que le chocolat normal car il est plus gras.
- En revanche, les sodas light ou zéro peuvent avoir un intérêt car ils ne contiennent réellement pas de glucides, mais il ne faut pas en abuser.
- Les « yaourts 0 % de sucres ajoutés » peuvent remplacer les laitages naturels en variant les plaisirs de par la présence de fruits ou d'arômes, mais un vrai yaourt aux fruits n'a pas un impact très fort sur la glycémie. À vous de tester.

Allègement en graisse

- Pour des aliments tels que chips, charcuteries... malheureusement il reste encore beaucoup de lipides dans le produit allégé.
- D'autres, comme les matières grasses d'ajout ou les fromages, peuvent avoir un intérêt à condition de ne pas en manger plus.
- Bien entendu, les produits laitiers demi-écrémés sont à privilégier.

Mieux vaut acheter des aliments courants souvent moins chers et gustativement meilleurs.

Tous les aliments ont leur place à condition d'être vigilant sur la quantité et la fréquence de consommation.

Pour comparer 2 aliments, vérifier que la portion est la même ou se rapporter aux 100 g de produit.

La date de péremption peut souvent être dépassée sans risque, notamment pour les produits laitiers. Ceci vous permettra d'éviter le gaspillage alimentaire.

Équivalences pratiques

Varier les plats protidiques

120g de viande correspond à :

120 g de poisson	120 g d'abats	2 œufs durs, coques,...
120 g de jambon (2 tranches)	120 g de poisson fumé (2 à 3 tranches)	120 g de poisson en conserve (6 sardines, 3 filets de maquereaux, boîte de thon...)

Doser les graisses d'ajout

Une cuillère à soupe d'huile correspond à :

1 cuillère à soupe de beurre	1 cuillère à soupe de margarine
1 cuillère à soupe bombée de crème fraîche	1/2 cuillère à soupe de mayonnaise

Varier pain et féculents tout en apportant la même quantité de glucides

60 g de pain (soit 1/4 de baguette) peuvent être remplacé par :

1 petit pain individuel	3 tranches de pain de mie standard	2 tranches de pain de mie grand format
4 pains grillés suédois	5 biscottes	6 cracottes
40 g de céréales pour petit déjeuner	50 g de flocons d'avoine ou muesli	1 viennoiserie de temps en temps

Une portion de féculents cuits d'environ 150 g (soit 1/3 d'assiette) correspond à :

3 petites pommes de terre	3 cuillères à soupe de purée
5 cuillères à soupe de semoule ou mélange de céréales	
5 cuillères à soupe de pâtes, riz, blé ou maïs	6 cuillères à soupe de légumes secs

Varier les desserts

Une portion de fruit correspond à :

1 pomme, 1 poire, 1 orange, 1 banane, 1 pamplemousse	300 g de fraises ou framboises, 1/2 melon
5 reine-claude, 6 quetsches, 10 mirabelles, 2 kiwis	15 grains de gros raisin, 2 figues, 10 litchis, 1/2 mangue...
1 grosse pêche, 20 cerises, 3 clémentines, 5 abricots	20 cl de jus de fruits, 100 g de compote, 1 salade de fruits

Pensez aux fruits au sirop et aux fruits secs, la portion en unités reste la même.

Et pour varier encore

1 laitage aux fruits ou coulis, 1 entremet lacté (crème dessert, riz au lait...), 1 mousse (chocolat, café, fruits), 1 crêpe sucrée

2 boules de glace ou sorbet, 1 part de tarte aux fruits



Semaine Printemps

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Lundi

Thé
Muesli
Fromage blanc
Pamplemousse

Concombre à la menthe
Mille-feuille aux épinards
et pommes de terre
Emmental
Salade de fraises

Bâtonnets de crudités sauce au yaourt
Boulettes de porc aux pignons
Riz complet
Yaourt nature
Orange sanguine

Mardi

Café
Pain complet grillé
Beurre
Smoothie 20cl

Radis croque au sel
Steak grillé
Fenouil à la provençale
Boulghour
Yaourt nature
Kiwis

Falafels
Salade de quinoa et crudités
Fromage blanc
Pomme au four cannelle

Mercredi

Café
Pain de mie aux céréales
Jambon
Yaourt aux fruits

Lotte au curry
Riz noir
Fondue de poireaux
Camembert
Poire Williams

Quiche lorraine
Salade de crudités de saison
Petits-suisse nature
Salade de fruits rouges frais ou surgelés

Jeudi

Thé
Pain complet
Gouda
Orange pressée

Bâtonnets de carottes avec houmous
Omelette à la ratatouille
Semoule
Faisselle aux herbes
Banane

Burger végétarien
Salade de crudités de saison
Skyr
Tarte fraise-rhubarbe

Vendredi

Thé
Biscottes complètes
Beurre
Compote de poires

Salade d'endives aux noix
Palette de porc aux lentilles
Fromage blanc nature
Pomme

Cabillaud au citron
Purée de patate douce
Courgettes sautées
Bleu
Mangue

Samedi

Café au lait
Brioche
Confiture

Asperges vinaigrette
Risotto poulet champignons
1 yaourt nature
Fruit de la passion

Salade de choux rouges
Gratin de pâtes complètes
et petits pois au comté
Orange

Dimanche

Thé
Bol de flocons d'avoine, fruits
rouges et graine de chia

Carottes râpées aux noisettes
Poulet en papillote
Blé complet
Yaourt nature
Kiwis

Galette de sarrasin jambon comté
Mesclun vinaigrette
Muffin aux myrtilles
Kiwis

Semaine Été

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Lundi

Café
Pain aux céréales
Beurre

Tomates basilic/Œufs durs
Aubergines grillées coulis de tomate
Quinoa
Yaourt nature
Pastèque

Saumon aux épices
Poivrons sautés
Tagliatelles
Fromage blanc
Cerises

Mardi

Thé
Pain de mie complet
Œufs brouillés
Smoothie 20cl

Jambon cru
Mélanges de céréales et
courgettes sautées
Cantal
Melon

Poulet rôti
Frites de patates douces au four
Salade romaine
Fromage aux fines herbes
Sorbet mangue

Mercredi

Café au lait
Biscottes complètes
Beurre
Melon

Wok de crevettes courgettes
lentilles corail curry coco
Petits-suisse
Framboises

Lasagnes de légumes du soleil
Comté
Abricots

Jeudi

Chicorée
Pain baguette confiture
Jus de pamplemousse

Taboulé
Poulet grillé
Gratin d'artichauts
Melon

Salade de tomates mozzarella
Cake poivrons feta
Prunes reine-claude

Vendredi

Thé
Corn flakes avec du lait

Salade de tomates, concombres
et haricots rouges
Brick au thon
Fromage blanc nature
Fraises

Gaspacho
Lapin rôti au thym
Riz complet
Nectarine

Samedi

Café
Pain complet
Beurre
Prunes

Sardines à l'huile d'olive
Linguine aux œufs d'artichauts
Edam
Figs

Lentilles vinaigrette
Escalope de veau grillée
Haricots verts persillés
Clafoutis aux cerises

Dimanche

Thé
Porridge aux fruits secs et amandes

Tarte tomate chèvre miel
Laitue
Fromage blanc avec
compotée de quetsche

Salade de poivrons grillés
Poulet au lait de coco
Riz complet
Mousse glacée à la framboise

Semaine Automne

Semaine Hiver

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner		Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Café Pain complet Beurre Jus de mandarine	Poireaux vinaigrette Chili sin carne (haricots rouges, maïs) Riz Petits-suisses nature Raisins	Concombre à l'aneth Escalope de dinde à la crème et champignons Penne Fromage blanc nature Poire conférence	Lundi	Café Pain complet Beurre	Tartines de chèvre chaud au miel Steak haché Chou-fleur rôti Papaye	Velouté de carottes Poulet au lait de coco curry, riz complet et topinambours grillés Fromage blanc Ananas
Mardi	Thé Biscottes complètes Beurre Pomme	Salade de chou blanc Filet de merlan Pomme de terre et épinard Flan au potiron et lait de coco	Soupe de butternut Aiguillette de poulet Blé complet Chèvre Kaki	Mardi	Thé Biscottes complètes Beurre Pomme	Merlan au four avec panais et potimarrons grillés Boullghour Faisselle Mandarines	Wrap de falafels de lentilles corail à la sauce yaourt Salade d'épinard Comté Compote fruit de la passion
Mercredi	Chicorée Pain au maïs Compote pomme vanille	Courgette ronde farcie Riz complet Yaourt nature Banane	Salade d'endives Saucisse de Toulouse Lentilles Cantal Kiwis	Mercredi	Chicorée Porridge aux amandes et raisins secs	Salade d'endives Fajitas haricots noirs poulet Coulommiers Orange sanguine	Escalope de dinde à la crème Poêlée de champignons Mélanges de céréales Skyr Mangue
Jeudi	Café au lait Baguette tradition Beurre	Crumble de courge et de patate douce Brie Mandarines	Croque-monsieur (pain complet cancoillotte et jambon) Salade pousses d'épinards aux noix Figues	Jeudi	Café Pain aux céréales beurre	Bowl de sardines, cresson, olives avec toasts de pain complet Reblochon Compote d'ananas	Velouté de poireaux pommes de terre Omelette aux champignons Semoule complète 2 petits-suisses Grenade
Vendredi	Café Porridge pomme cannelle	Salade de haricots verts Œufs à la coque Mouillettes de pain complet Fromage blanc nature Gâteaux aux poires et aux amandes	Salade de carottes à l'orange Poulet rôti aux herbes Pommes grenailles Brie Pomme	Vendredi	Thé Pancakes confiture d'orange	Salade de betteraves Blanc de dinde Macaronis aux poireaux Yaourt nature 2 kiwis	Raclette avec fromage et charcuterie Salade verte Salade de fruits d'hiver
Samedi	Café au lait Pain aux céréales Beurre Kiwis	Boulettes de bœuf au curry Purée de panais Quinoa Yaourt nature Pêche de vigne	Butternut rôtie à la feta Batavia/avocat Compote pomme châtaigne	Samedi	Café au lait Pain complet beurre de cacahuètes 1 verre de jus d'orange sanguine	Maquereau à la moutarde Riz complet Mâche vinaigrette Petits-suisses nature Compote de pommes	Velouté de potimarron au lait d'amande Gratin dauphinois Chèvre frais Clémentines
Dimanche	Chocolat chaud* Pancakes sirop d'érable	Tarte à l'oignon Scarole Petits-suisses nature Compote de pommes	Cabillaud rôti au citron Spaghettis complets aux brocolis Mimolette Raisins	Dimanche	Chicorée Porridge au chocolat et au lait d'avoine	Céleri rémoulade Rôti de porc Polenta Yaourt nature Crumble poire-chocolat à la farine complète	Soupe de légumes Œufs pochés Frites de patate douce au four Bûche de chèvre Banane

(* 2 carrés de chocolat à faire fondre dans du lait chaud)

RECETTES DE SAUCES

Recettes pour environ 4 personnes

SAUCE FROMAGE BLANC CITRONNÉE

Ingrédients

300 g de fromage blanc allégé,
1 c. à soupe de moutarde, le
jus de 2 citrons, sel, poivre

Préparation

Mélanger tous les ingrédients
dans un bol. Saler et poivrer.
Servir bien frais!

*Pour des concombres ou
des carottes râpées.*

SAUCE PESTO

Ingrédients

20 cL de crème liquide allégée,
3 gousses d'ail, 2 bouquets
de basilic, 1 c. à soupe
d'huile d'olive, sel, poivre

Préparation

Commencer par émincer très
finement les gousses d'ail.
Les disposer dans un bol et écraser
un peu les morceaux à la fourchette.
Hacher ensuite le basilic
et l'ajouter à l'ail.
Ajouter ensuite l'huile d'olive.
Mélanger bien.
Terminer en mélangeant le
tout avec la crème liquide.
Saler et poivrer. C'est prêt !
Pour les spaghettis bien sûr !

SAUCE VINAIGRETTE À LA TOMATE

Ingrédients

1 tomate concassée, 1 gousse d'ail,
1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c.
à café de vinaigre, 1 c. à café de
jus de citron, basilic, sel, poivre

Préparation

Émincer finement la gousse
d'ail et ciseler le basilic.
Dans un bol, mélanger :
la tomate concassée, l'ail émincé,
l'huile d'olive, le vinaigre, le jus
de citron et le basilic ciselé.
Saler et poivrer. C'est prêt !
*Pour les salades d'été à base
de pâtes, riz, quinoa...*



SAUCE TARTARE

Ingrédients

150 g de fromage blanc 0 % de MG,
1 œuf dur, 1 c. à soupe de câpres, le jus
d'un demi-citron, persil, 1 cornichon, 1 échalote, sel, poivre

Préparation

Faire cuire l'œuf dans une petite casserole d'eau portée à feu vif, pendant 10 min.
Éplucher, laver puis hacher finement l'échalote sur une planche de cuisine.
Hacher ensuite les anchois, 1 c. à soupe de câpres et le cornichon, puis émietter l'œuf dur après l'avoir écaillé.
Prendre un grand saladier et mélanger le fromage blanc, les anchois, les cornichons, l'œuf, le persil haché finement, le demi-citron pressé et les câpres.
Servir frais!
Pour accompagner un poisson ou une viande blanche.

SAUCE À L'AVOCAT

Ingrédients

½ avocat bien mûr, 150 g de
fromage blanc 0 % de MG, 1
yaourt nature, 1 jaune d'œuf,
1 c. à soupe de moutarde,
sel, poivre, persil haché

Préparation

Réduire en purée la chair de
l'avocat. Mélanger au jaune
d'œuf et à la moutarde.
Battre le yaourt et le fromage blanc.
Mélanger les deux préparations.
Ajouter le persil haché et
vérifier l'assaisonnement.
*Pour les crudités, les
salades composées.*

SAUCE BARBECUE À LA WORCESTERSHIRE ET AU MIEL

Ingrédients (pour plus de 4, à conserver dans un bocal)

1 dL de sauce Worcestershire, miel liquide, 2 oignons, 180 g de concentré de tomates, 2 gousses d'ail, 1 petit bouquet de thym, persil, estragon..., huile d'olive, vinaigre de cidre, 1 dl de vin blanc, moutarde, poivre de Cayenne

Préparation

Éplucher, laver et hacher finement les oignons.
Faire chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une grande casserole.
Ajoutez les oignons hachés puis laisser cuire doucement pendant 4 min sans coloration. Ajouter ensuite le concentré de tomates et 2 c. à soupe de vinaigre.
Remuer et laisser bouillir pendant 2 min.
Laver le bouquet garni.
Ajoutez à présent, 1 dL de vin blanc, la même quantité de sauce Worcestershire, le bouquet, l'ail haché, 1 c. à café de moutarde et 2 c. à soupe de miel.
Mélanger soigneusement puis laisser mijoter pendant 15 min.
Saler puis poivrer fortement.
Pour finir, jeter 1 pincée de poivre de Cayenne dans cette sauce onctueuse.
Servir avec une viande grillée, ou froid pour assaisonner un tartare.

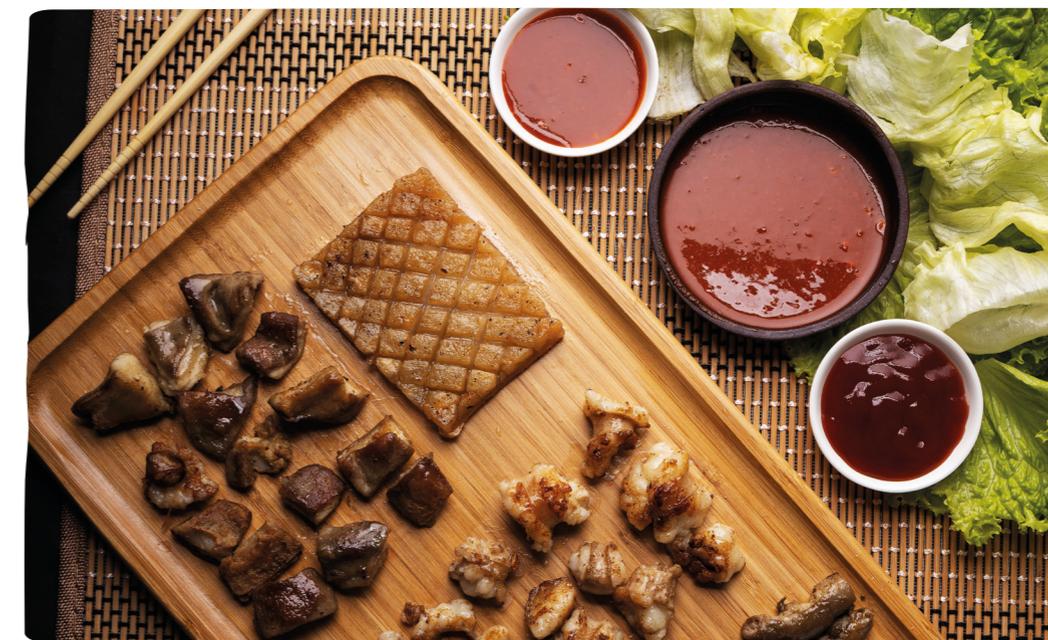
MAYONNAISE LÉGÈRE

Ingrédients

200 g de fromage blanc 0 % de MG
1 jaune d'œuf, 1 c. à soupe
de moutarde, sel, poivre

Préparation

Commencer par bien
battre le jaune d'œuf.
Mélanger ensuite énergiquement
tous les ingrédients restants.
Saler et poivrer.
C'est prêt!
*Pour accompagner : viande
ou poisson froid, assortiment
de légumes crus ou cuits.*



SAUCE VINAIGRETTE LÉGÈRE

Ingrédients

1 c. à soupe de vinaigre de vin ou cidre, 1 c. café de moutarde (varier les goûts à l'ancienne, au bourgeon de cassis...), 2 c. à café d'eau, 2 c. à soupe d'huile, sel, poivre

Préparation

Faire tiédir un peu d'eau dans une petite casserole.
Dans un bol, mélanger bien le vinaigre, 1 c. café de moutarde, un peu de poivre. Rajouter 2 c. à café d'eau tiède. Mélanger.
Ensuite, ajouter à ce mélange, l'huile : cela permet au sel de se dissoudre dans le vinaigre et à la sauce d'être bien liée.
La quantité des ingrédients peut être augmentée selon le nombre de personnes à servir.
Pour toutes les salades.



SAUCE AU YAOURT

Ingrédients

2 yaourts nature ou skyr, le jus d'½ citron, 1 c. à soupe de moutarde, 1 branche de persil haché, sel, poivre

Préparation

Passer au mixeur les yaourts avec le jus de citron, la moutarde et le persil haché. Saler, poivrer. Servir bien frais.
Pour les crudités, les asperges et les œufs durs.

SAUCE CRÈME VIN BLANC OSEILLE

Ingrédients

25 cL de vin blanc, 20 cL de crème fraîche allégée, 10 cL de lait écrémé, 1 c. à soupe de farine, 2 échalotes, 1 bouquet d'oseille

Préparation

Verser le vin dans une casserole puis le faire bouillir.
Prendre un saladier et mélanger la crème fraîche allégée, le lait écrémé et 1 c. à soupe de farine.
Éplucher, laver puis émincer les échalotes
Faire suer les échalotes dans une casserole puis les ajouter au vin blanc.
Laisser cuire durant 5 min.
Ajouter le mélange crème, lait et farine au vin blanc et laisser réduire.
Pour finir, ajouter les oseilles.
Pour agrémenter des maquereaux ou du saumon.

SAUCE PIMENTÉE (TRÈS PIQUANT)

Ingrédients

1 c. à soupe d'harissa ou tabasco, 2 c. à soupe de pâte de piment, 4 tomates fraîches ou 1 boîte de pulpe de tomates en conserve, 2 c. à soupe de Ketchup, 1 gousse d'ail écrasée, 1 trait d'huile d'olive

Préparation

Éplucher les tomates, les couper en petits morceaux.
Faire réduire en casserole à feu doux, avec ail pressé
Ajouter Ketchup et harissa ou tabasco, puis la pâte de piment et l'huile d'olive.
Pour les pâtes, le riz, la semoule.

SAUCE BÉARNAISE LÉGÈRE

Ingrédients

2 échalotes hachées, 6 c. à soupe de vinaigre de vin, 2 jaunes d'œufs, 4 c. à soupe d'eau froide, 2 c. à soupe de fromage blanc ou skyr, herbes fraîches hachées (estragon, cerfeuil, persil...), sel, poivre

Préparation

Faire réduire les échalotes hachées avec le vinaigre jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
Laisser refroidir.
Hors du feu, ajouter l'eau, les jaunes d'œufs.
Fouetter et faire épaissir la sauce sans la laisser bouillir. Ajouter les herbes fraîches hachées.
Vérifier l'assaisonnement.
Pour les viandes grillées.

COULIS DE TOMATES

Ingrédients

2 kg de tomates fraîches ou pelées en boîte, 100 g d'oignons, thym, laurier, sel, poivre, 1 sucre pour retirer l'acidité

Préparation

Couper les tomates en quartiers et hacher finement les oignons.
Porter à ébullition les tomates et l'oignon avec thym, laurier, sel et poivre.
Laisser cuire à feu doux 45 minutes.
Passer le coulis au tamis ou au chinois.
À conserver au frais.
Pour les pâtes et le riz.

SAUCE BÉCHAMEL LÉGÈRE

Ingrédients

250 ml de litre de lait ½ écrémé, 20 g de maïzena ou féculé, sel, poivre, noix de muscade, 10 g de beurre

Préparation

Délayer à froid la maïzena avec un peu de lait.
Pendant ce temps, faire chauffer le reste de lait et le verser petit à petit sur la maïzena.
Porter à ébullition. Saler, poivrer, ajouter une noix de muscade et le beurre cru
Remarque : le lait peut être remplacé par du bouillon.
Pour les gratins de légumes, les lasagnes, les endives ou les poireaux au jambon.



Idées reçues

Les féculents ça fait grossir **FAUX**, c'est une source d'énergie indispensable, ils ont leur place à chaque repas selon sa faim en privilégiant les féculents complets et les légumes secs.

Il faut sauter le repas du soir pour maigrir **FAUX**, pour maigrir il faut manger. Si l'on ne mange pas assez le risque est de perturber son métabolisme et de stocker davantage. On risque également d'avoir trop faim au réveil.

Il faut absolument faire 3 repas par jour **FAUX**, il faut écouter ses sensations alimentaires. Il est possible de manger 2 repas par jour +/- 1 collation si cela est plus conforme à votre appétit.

L'huile d'olive c'est moins gras que les autres huiles **FAUX**, les huiles apportent toutes 100 % de graisses mais elles ne contiennent pas les mêmes acides gras.

Manger bio = manger sain **FAUX**, en effet, manger bio permet d'améliorer notre impact environnemental, mais il faut faire attention aux produits bio ultra-transformés qu'on peut trouver dans le commerce. Dans de nombreux produits végétariens, entre autres, on retrouve beaucoup de sucres, de graisses saturées ou d'additifs pour donner du goût.

Il faut manger de la viande à tous les repas **FAUX**, manger de la viande 1x/jour suffit pour notre équilibre alimentaire.

L'avocat c'est bon et pas gras car c'est un légume **FAUX**, c'est un fruit oléagineux c'est-à-dire qu'il est riche en matières grasses. Il a, cependant, un grand intérêt nutritionnel car il apporte des bons acides gras, c'est un aliment riche en fibres et en vitamines.

Le petit pois est un féculent **FAUX**, le petit-pois est bien un légume, et non un féculent comme on le croit parfois. Bien qu'il contienne un peu plus de glucides, sa composition se rapproche de celle des autres légumes.

La pomme de terre est un légume **FAUX**, elle fait partie des féculents qui sont des glucides complexes.

Les fruits c'est à volonté car c'est du sucre naturel **FAUX**, le sucre du fruit, le fructose, reste du sucre donc en trop grande quantité cela peut provoquer des hyperglycémies et faire prendre du poids, il peut être consommé au sein d'un repas ou en collation.

La banane c'est interdit pour les diabétiques **FAUX**, la banane est un fruit comme les autres qui comporte des glucides, c'est vrai, mais en respectant la portion c'est-à-dire 1 banane moyenne, elle apportera autant de sucre qu'une pomme.

L'alcool c'est du sucre **FAUX**, l'alcool c'est surtout calorique. Le sucre est fermenté et devient éthanol = alcool. Consommé sans glucides, l'alcool peut avoir un effet hypoglycémiant.

Je peux manger ce que je veux le week-end si je fais attention la semaine **FAUX**, l'équilibre alimentaire s'obtient sur la semaine. Se restreindre la semaine avec un lâcher-prise le week-end peut engendrer des frustrations sur le long terme et déséquilibrer votre métabolisme. Néanmoins, un écart est possible.

Les carottes et les betteraves c'est trop sucré **FAUX**, ce sont des légumes donc il y a du fructose mais en petite proportion. Les carottes ne sont pas plus sucrées que les haricots verts (3 g de glucides pour 100 g), les betteraves sont autour de 9g/100g ce qui reste peu glucidique. Ces légumes n'augmenteront pas de manière significative votre glycémie mais permettront de la réguler grâce aux fibres.

Il y a des aliments qui font maigrir

FAUX, actuellement nous n'avons aucune preuve qu'un aliment puisse faire maigrir.

Certaines épices font diminuer la glycémie **FAUX**, Il n'y a aucune étude prouvant que certaines épices auraient un effet hypoglycémiant.



Toutes ces idées reçues peuvent avoir un réel impact sur votre comportement alimentaire ainsi que sur votre glycémie en entraînant des carences pour certains micro ou macro nutriments, des frustrations et peu de résultats.



Régimes à la mode

- **Régime sans gluten** : exclusion de tous les aliments contenant blé, orge et seigle.
- **Régime sans lactose** : exclusion des produits laitiers et des dérivés.
- **Régime keto ou régime cétoène** : réduction importante des glucides avec une augmentation des lipides et un apport normo ou hyperprotidique.
- **Régime hyper protidique** : Augmentation de manière significative des protéines et diminution des apports glucidiques et lipidiques (Dukan).
- **Jeune intermittent ou basting** : Alternance entre des périodes de jeûne alimentaire et des périodes d'alimentation normale.

Effets indésirables

1. Peuvent entraîner des carences en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et micronutriments (vitamines, minéraux, fibres).
2. Peuvent entraîner des effets secondaires (diarrhées, constipations, mauvaise haleine...).
3. Peuvent avoir des répercussions psychologiques : dépression, perte d'estime de soi, désocialisation, augmentation de la charge mentale.
4. Peuvent générer des troubles du comportement alimentaire.
5. Peuvent provoquer une reprise de poids plus importante (effet yoyo).
6. Peuvent entraîner une perte musculaire et osseuse importante.
7. Risque parfois au niveau rénal et cardiaque avec certains régimes.
8. N'améliorent pas toujours la glycémie, voir la perturbent.



Références

- Programme National Nutrition Santé 2019-2023
- Manger bouger.fr :
 - www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/manger-equilibre-ca-veut-dire-quoi-et-comment-y-arriver
 - www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison
 - www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/manger-equilibre-ca-veut-dire-quoi-et-comment-y-arriver/manger-equilibre-a-la-pause-dejeuner-au-travail-c-est-possible
- HAS : guide parcours de soins : diabète de type 2 de l'adulte
- Fédération Française des diabétiques : www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation
- Société francophone du diabète : www.sfdiabete.org/sites/www.sfdiabete.org/files/files/ressources/rapport_gtg_glucides_sfd.pdf



N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou votre diététicien en cas de volonté de tester un régime ou lorsque vous avez des doutes par rapport à des idées reçues.

Nous espérons que ce guide vous aidera à adopter une alimentation équilibrée et diversifiée, et à oublier les fausses idées.

Vous pouvez également en discuter avec votre diététicien pour vous aider dans le tri des informations.

