



Manger plus végétal

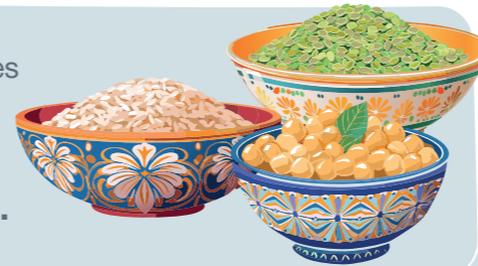
Quelles conséquences sur la glycémie ?

Les aliments d'origine végétale apportent également souvent des glucides (c'est le cas des légumes secs et des céréales), nutriment dont la consommation est à équilibrer en cas de diabète. Alors, comment manger plus végétal sans déséquilibrer sa glycémie ?

Avoir toujours plus de légumes que de féculents dans son assiette. Consommer des légumes à volonté (cuits et/ ou crus).



Privilégier les légumes secs et les céréales complètes.



Consommer 2 portions de fruits par jour.



Consommer des graines oléagineuses au naturel (non salées, non grillées et non sucrées), en collation (une poignée d'amandes, ou de noix, ou de noisettes, ou de cacahuètes).



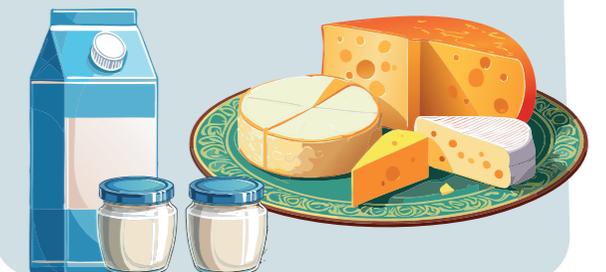
Consommer du tofu « nature » 1 à 2 fois par semaine et éviter les préparations végétales ultra-transformées.



Consommer des œufs 2 fois par semaine et du poisson 2 fois par semaine, dont une fois du poisson gras.



Consommer 2 produits laitiers par jour dont une fois maximum du fromage.



Quelles conséquences sur le porte-monnaie ?

Les aliments d'origine végétale sont, dans l'ensemble, moins coûteux que les aliments d'origine animale. Il est donc préférable de consommer majoritairement des aliments d'origine végétale de saison (légumes, légumes secs, céréales complètes, fruits) et d'opter pour des aliments d'origine animale de qualité (œufs plein air, viande blanche non transformée, produits laitiers bio) et d'en consommer en moins grande quantité.

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre diététicien-nutritionniste, si vous souhaitez davantage végétaliser votre alimentation, sans déséquilibrer vos repas et votre diabète.

Pour en savoir plus, consulter les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS 4)

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-alimentaires-pour-les-adultes>