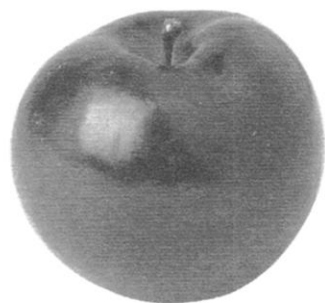


Exemple d'un repas
équilibré contenant
45 à 75 g de glucides



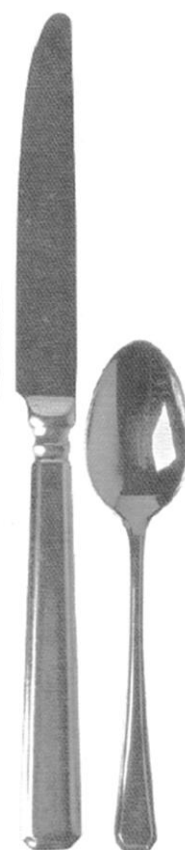
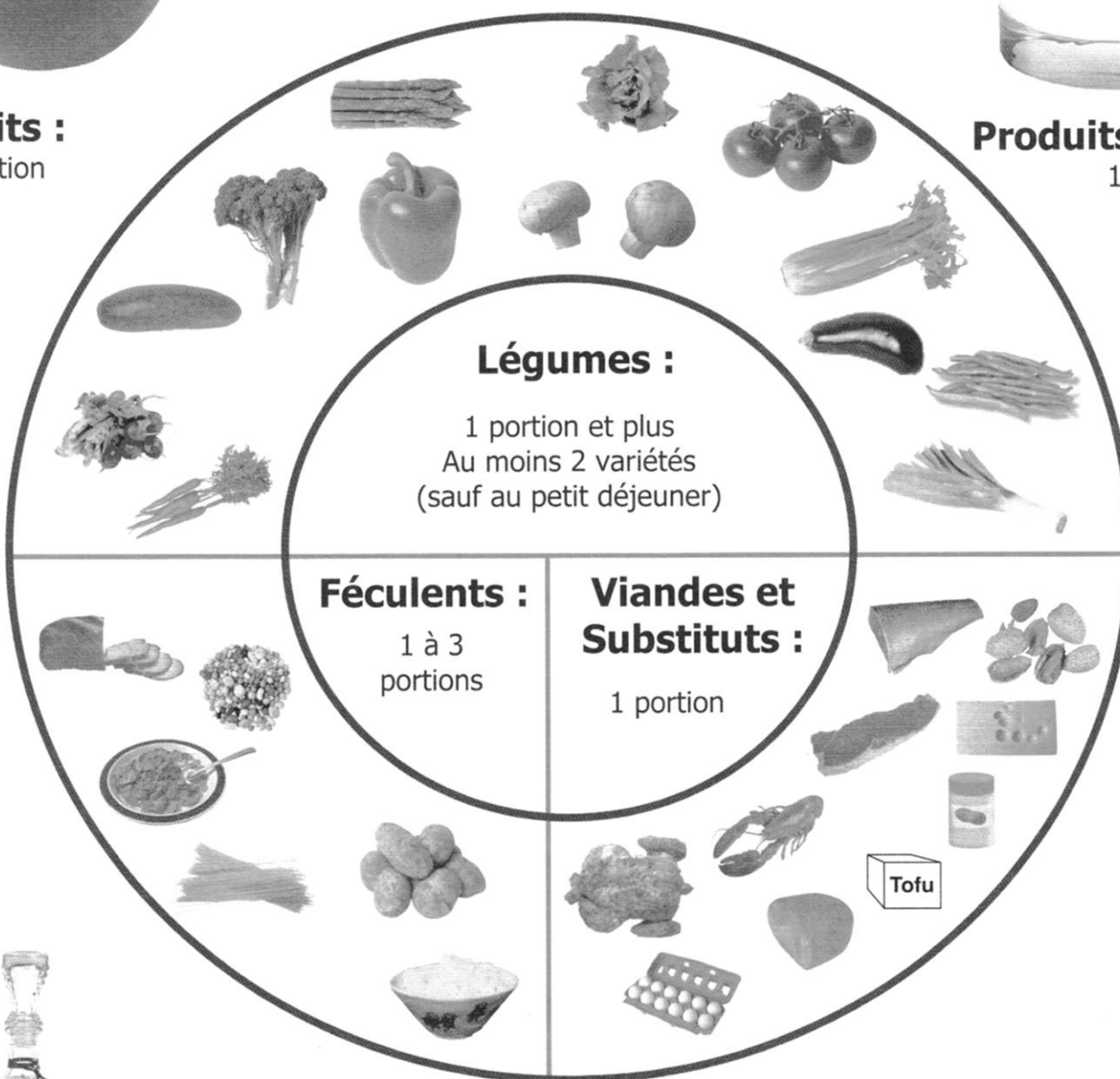
Fruits :
1 portion



Produits laitiers :
1 portion



Matières grasses :
1 à 3 portions



- **Féculents, Fruits, Légumes et Produits Laitiers :**



- **Un poing** équivaut à 250 mL (1 tasse), soit
2 portions de féculents ou
2 portions de fruits en morceaux ou
1 portion de légumes ou
1 portion de lait.

- **Viandes et Substituts :**



- **Une paume de main** équivaut à 90 g (3 onces), soit
1 portion de viande, de volaille, de poisson ou de tofu.



- **Deux pouces** équivalent à 60 g (2 onces), soit
1 portion de fromage.

- **Matières Grasses :**



- **Un bout de pouce** équivaut à 5 mL (1 c. à thé), soit
1 portion d'huile végétale ou de margarine.



- **Un pouce** équivaut à 15 mL (1 c. à table), soit
1 portion de noix ou de graines.

Conseils alimentaires importants

- Diminuez la grosseur des portions.
- Prenez chaque jour 3 repas équilibrés et, au besoin, des collations.
- Limitez les collations riches en matières grasses et en calories.
- Adoptez un horaire régulier.
- Réduisez les sucres ajoutés et les aliments très sucrés.
- Choisissez des aliments faibles en gras.
- Intégrez des aliments riches en fibres.
- Si possible, buvez 6 à 8 verres d'eau par jour.



Pour nous contacter : (514) 259-3422 ou 1-800-361-3504
www.diabete.qc.ca

Commandité par :



sanofi~synthelabo