

Les fiches pratiques de la Maison

N° 26

« Alimentation du Maghreb et diabète »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Avoir une bonne alimentation et pratiquer une activité physique sont les bases de votre traitement

Aliments qui apportent des sucres

Les féculents



Semoule, riz, pâtes, légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves, ...), pain, feuilles de brick, baghrirs, msemen.

→ A CONSOMMER CHAQUE JOUR EN QUANTITE REGULIERE

Les fruits



Frais (pastèque, melon, pomme, raisin, banane, ...)

Secs (dattes, abricots, figes, ...)

1 part = 1/2 melon, 1 petite grappe de raisin, 2 figes, 1 pomme, 1 petite banane, 3 abricots secs, 4 pruneaux, 2 figes sèches, 3 dattes.

→ A CONSOMMER 2 A 3 FOIS PAR JOUR

Les produits sucrés



Sucre, miel, pâtisseries

Boissons sucrées : thé sucré, jus de fruits, sodas, lait d'amande, ...

→ A CONSOMMER DE TEMPS EN TEMPS, POUR LE PLAISIR, JAMAIS EN DEHORS DES REPAS

Aliments qui n'apportent pas de sucres

Les viandes, poissons, œufs



→ A CONSOMMER 1 A 2 FOIS PAR JOUR (200 g MAXIMUM) ET PENSER AU POISSON => 2 A 3 FOIS PAR SEMAINE

Les légumes

→ A CONSOMMER A VOLONTE ET A CHAQUE REPAS (CRUS, CUITS, SURGELES, EN CONSERVE)



Les produits laitiers non sucrés

Lait de vache, de brebis, lait ribot, yaourt nature, fromage, ...



→ A CONSOMMER 3 FOIS PAR JOUR

Les matières grasses

Huile d'olive, d'argan, beurre, fruits oléagineux (noix, amandes, pistaches)



→ A CONSOMMER AVEC MODERATION CAR IL S FAVORISENT LA PRISE DE POIDS (UTILISER LES CUILLERES A SOUPE)

Les boissons non sucrées

Eau, tisane (verveine), café et thé non sucré, boissons light



→ L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE : AU MOINS 1 L PAR JOUR

Pour résumer :

- L'alimentation du Maghreb est compatible avec le diabète.
- Il est recommandé de faire 3 repas par jour
- Le repas idéal est composé de :
 - ⇒ viande, poissons ou œuf
 - ⇒ légumes
 - ⇒ féculents
 - ⇒ fruit
 - ⇒ laitage

Exemples : couscous, 1 fruit, 1 verre de lait ribot

 Salade tomates et poivrons, tajine de viande, caviar d'aubergines, pain

 1 yaourt nature

- Limiter le grignotage
- Manger suffisamment de glucides (amidon, sucre)
- Manger moins de lipides (graisses)
- Bouger suffisamment : exemple 30 minutes de marche par jour