



Le régime diabétique permet de réguler le taux de sucre dans le sang.

Le régime hypocalorique permet de perdre du poids.

Ces régimes permettent de rester en bonne santé et d'apporter à notre corps tout ce dont il a besoin. L'alimentation est simplement équilibrée. Les quantités de matières grasses et de sucre sont contrôlées.

Equivalences et repères quantité



Petit-déjeuner équilibré



Déjeuner équilibré avec 1 portion de féculents et légumes



Dîner diabétique avec 1 portion de féculents et légumes



Dîner hypocalorique avec légumes

Quelques équivalences glucidiques

100g de pâtes = 80g de riz = 75g de semoule = 150g de pommes de terre = 200g de purée à base de flocons = 180g de lentilles = 80g de manioc = 45g de pain = 4 biscottes

Astuces



- Un régime n'est pas une alimentation monotone, ce qui est important c'est de **varier les formes de préparation et les saveurs** !
- Opter pour **les pâtes, le riz et le pain complets** : plus riches en fibres, ils permettent de réguler davantage le taux de sucre dans le sang et de retarder la sensation de faim.
- **Ajouter des épices et des aromates** : dans la vinaigrette, les plats et même dans les yaourts ! Un peu de vanille ou de cannelle dans un yaourt nature pour changer le goût et varier les plaisirs.

Recettes



Les frites de patates douces allégées : couper les patates douces en frites. Les mettre dans un sac de congélation avec un blanc d'œufs, une cuillère à soupe d'huile, du sel et des épices (curcuma, paprika...). Mélanger le tout puis les mettre sur une plaque de cuisson, puis faire cuire une heure environ. Retourner les frites à mi-cuisson.

La béchamel sans matières grasses : dans un bol, délayer 40g de fécule de maïs avec 4 cuillères à soupe de lait froid. Dans une casserole, faire chauffer 1/2 litre de lait puis ajouter la fécule de maïs délayée. Mélanger au fouet et faire épaissir sur feu doux. Ajouter du sel, du poivre et de la noix de muscade.

La sauce tomate sans matières grasses : couper en petits dés de l'oignon et des tomates (fraîches si c'est la saison, des tomates pelées en conserve sinon). Faire revenir dans une casserole antiadhésive l'oignon puis ajouter les tomates avec leur jus. Ajouter quelques épices et aromates (piment doux, herbes de Provence...) et faire cuire une vingtaine de minutes.