

Guide d'alimentation pour la personne diabétique

Qu'est-ce que le système d'échanges ?

Le système d'échanges constitue la base de votre plan d'alimentation.

On y retrouve sept groupes d'aliments :

- les féculents,
- les fruits,
- les légumes,
- le lait et substituts,
- les autres aliments,
- les viandes et substituts
- et les matières grasses.

Dans chacun des groupes, les aliments sont classés selon leur teneur en glucides, protéines et lipides (gras).

Les aliments d'un même groupe, consommés dans les quantités indiquées, représentent un échange de ce groupe.

Par exemple, un échange de féculents équivaut à 75 ml de riz cuit ou à une tranche de pain (voir page 14).

Pour utiliser le système d'échanges :

Demandez à votre diététiste/nutritionniste de remplir votre plan d'alimentation quotidien.

Familiarisez-vous avec les différents groupes d'aliments et les quantités indiquées dans votre plan d'alimentation.

Utilisez votre plan d'alimentation à l'heure des repas pour choisir vos aliments selon le nombre d'échanges recommandé dans chacun des groupes d'aliments.

Les aliments d'un même groupe sont interchangeables, en respectant les portions indiquées.

À l'occasion, il est également possible d'échanger les aliments de deux groupes différents, par exemple de consommer un féculent plutôt qu'un fruit.

Vous devez toutefois tenir compte de la quantité de glucides contenue dans l'aliment remplacé.

En effet, la quantité totale de glucides consommés doit rester la même pour éviter des écarts importants de la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Pour vous aider, la teneur moyenne en glucides est présentée pour chaque groupe d'aliments.

Si vous possédez le présent document, mais que les pages du PLAN D'ALIMENTATION QUOTIDIEN n'ont pas été remplies par une diététiste/nutritionniste, il vous manque alors un élément important pour obtenir un contrôle optimal de votre condition ou favoriser une perte de poids satisfaisante.

En effet, seule une personne qui est reconnue en tant que diététiste/nutritionniste qualifiée peut élaborer un plan d'alimentation qui tiendra compte :



- de vos besoins nutritionnels particuliers, lesquels dépendent de l'âge, de la taille, de l'ossature, du sexe et du degré d'activité physique ;
- de vos goûts et de vos habitudes alimentaires ;
- de votre médication (antidiabétiques oraux et insuline) ;
- des conditions associées au diabète, telles que l'hypertension (haute pression), les problèmes cardiaques et les dyslipidémies (modification des taux de lipides sanguins : cholestérol, triglycérides).

Lecture des étiquettes

Le système d'échanges vous propose une liste des aliments les plus courants pour chacun des groupes.

C'est pourquoi certains aliments ne figurent pas sur les listes.

Vous pouvez consommer ces aliments à condition de connaître leur teneur en glucides car vous saurez alors comment les inclure dans votre plan d'alimentation.

La quantité totale de glucides, présentée dans l'exemple qui suit, doit être utilisée.

Puisque les fibres alimentaires n'ont aucun effet sur le taux de sucre sanguin (glycémie), elles peuvent être soustraites du total des glucides.

C'est d'ailleurs suivant cette méthode que les portions d'aliments ont été déterminées dans ce guide.

Pour connaître la teneur en glucides et autres éléments nutritifs d'un produit commercial ne figurant pas dans le guide, on peut consulter le tableau de la valeur nutritive affiché sur son emballage.

Un nouveau tableau de la valeur nutritive fera progressivement son apparition sur les emballages alimentaires en remplacement du tableau actuel.

Les deux versions sont présentées à la page suivante.

Pour déterminer la teneur en glucides et autres éléments nutritifs d'un aliment de base particulier n'affichant pas d'information nutritionnelle (ex. : fruit frais), on peut consulter le document intitulé Valeur nutritive de quelques aliments usuels, dont la version PDF peut être téléchargée du site de Santé Canada :

https://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/fiche-nutri-data/nvscf-vnqau-fra.pdf.

Exemple : pain de blé entier - Valeur nutritive pour 2 tranches (81 g)

Actuel			Nouveau		
Valeur nutritive Nutrition Facts Pour 2 tranches (81 g)			Valeur nutritive Nutrition Facts Pour 2 tranches (81 g)		
Teneur/Amount	% Valeur quotidienne % Daily Value		Calories 190	% Valeur quotidienne* % Daily Value*	
Calories/Calories 190			Lipides / Fat 3 g	4 %	
Lipides / Fat 3 g	4 %		Saturés/saturated 0,4 g	2 %	
Saturés/saturated 0,4 g	2 %		+ trans/Trans 0 g		
+ trans/Trans 0 g			Glucides / Carbohydrate 33 g		
Cholestérol / Cholesterol 0 mg			Fibres / Fibre 6 g	21 %	
Sodium / Sodium 360 mg	15 %		Sucres / Sugars 2 g	2 %	
Glucides / Carbohydrate 33 g	11 %		Protéines / Protein 11g		
Fibres / Fibre 6 g	24 %		Cholestérol / Cholesterol 0 mg		
Sucres / Sugars 2 g			Sodium 360 mg	16 %	
Protéines / Protein 11g			Potassium 190 mg	4 %	
Vitamine A / Vitamin A	0 %		Calcium 220 mg	17 %	
Vitamine C / Vitamin C	15 %		Fer/Iron 2,1 mg	12 %	
Calcium / Calcium	20 %				
Fer/Iron	15 %				

Quantité totale de glucides qui comprend les fibres, les sucres et l'amidon.

Représente les sucres ajoutés et les autres sucres contenus naturellement dans les aliments.

Quantité totale de glucides qui comprend les fibres, les sucres et l'amidon.

Représente les sucres ajoutés et les autres sucres contenus naturellement dans les aliments.

* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot

Rappelez-vous de soustraire les fibres du total des glucides.

Dans cet exemple, 2 tranches de pain pèsent 81 grammes et contiennent 33 grammes de glucides moins 6 grammes de fibres, soit 27 grammes de glucides assimilables (qui affectent directement la glycémie).

Groupes alimentaires et échanges

Dans les pages qui suivent, vous trouverez une liste d'aliments pour chacun des 7 groupes alimentaires.

Chaque portion indiquée dans les listes représente 1 échange du groupe alimentaire concerné (ex. : 75 ml de pâtes alimentaires = 1 échange de féculents, voir p.14).

Portez une attention particulière à la grosseur de la portion.

Pour commencer, nous vous recommandons de mesurer vos aliments.

Graduellement, vous aurez une bonne idée de la grosseur d'une portion en jetant un simple coup d'œil.

Il ne vous restera plus qu'à mesurer vos aliments de façon occasionnelle afin de vous assurer que vos yeux ne vous induisent pas en erreur.

Le tableau suivant présente la valeur nutritive moyenne d'un échange pour chaque groupe alimentaire.

Groupes alimentaires	Glucides (g)
Féculents	15
Fruits	15
Légumes	5
Lait et substituts	12 à 15
Autres aliments	15
Viandes et substituts	0
Matières grasses	0

Féculents

Il est recommandé d'opter pour des produits céréaliers à grains entiers , car ils ont une meilleure valeur nutritive que les produits raffinés et contiennent des fibres.



Les fibres aident au bon fonctionnement de l'intestin et contribuent à normaliser la glycémie.

En ce qui a trait aux céréales à grains entiers en particulier, il faut privilégier celles qui sont peu ou non sucrées.

1 échange de féculents = 15 g glucides

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de féculents

Biscottes et amuse-gueules	
Pains bâtons Grissol	3 bâtons ou 2 sachets
Biscottes RyvitaMD, Wasa	2
Biscuits soda	7
Bretzels salés	35 bâtons ou 6 torsades
Galettes de riz Quaker - - nature, cheddar	2
Maïs soufflé éclaté, nature	750 ml
Toasts Melba rectangulaires	4
Petits pains grillés (toasts suédois Krisprolls)	2
Biscuits Ritz	8
Craquelins Breton original, Triscuits original	5
Craquelins Vinta original	5

Céréales à déjeuner contenant au moins 2 g de fibres par portion	
All-Bran original (Kellogg's)	125 ml
All-Bran Buds avec psyllium (Kellogg's)	125 ml
All-Bran Flakes (Kellogg's)	250 ml
Avoine Croquante (General Mills)	75 ml
Blé soufflé (Quaker)	375 ml

Céréales à déjeuner contenant au moins 2 g de fibres par portion	
Cheerios (General Mills) - nature, grains entiers et multigrains	175 ml
Fibre 1 (General Mills)	175 ml
Germe de blé (Quaker)	75 ml
Gruau nature, avant cuisson	75 ml
Mini-Wheats (Kellogg's)	8 biscuits
Müslix (Kellogg's)	75 ml
Raisin Bran (Kellogg's)	75 ml
Shredded Wheat, blé filamenté (Post)	1 biscuit
Shredded Wheat'n Bran original Spoon Size (Post)	125 ml
Shreddies (Post)	75 ml
Son d'avoine, céréale chaude (Quaker) - avant cuisson	75 ml
Squares à l'avoine (Quaker)	75 ml
Squares au son de maïs (Quaker)	175 ml
Weetabix	1 biscuit

Autres céréales à déjeuner

Corn Flakes (Kellogg's)	175 ml
Crème de blé (Kraft)	1 sachet
Gruau instantané, aromatisé	1/2 sachet
Rice Krispies (Kellogg's)	150 ml
Spécial K (Kellogg's)	175 ml
- Baies rouges	125 ml

Farine

d'avoine	60 ml
de blé, de sarrasin, de millet, d'orge, d'épeautre	45 ml
de riz, de maïs	30 ml

Fécule

de maïs	30 ml
---------	-------

Légumes

Banane plantain	1/4 fruit ou 75 ml
Courges d'hiver en cubes, cuites	
- buttercup	125 ml
- musquée, Hubbard, poivrée	250 ml
- spaghetti	500 ml
Igname cru (Yam)	125 ml
Maïs	
- en épi	1/2 épi
- en crème	75 ml
- en grains	125 ml
Manioc doux, cru	60 ml
Panais cru	175 ml
Patate douce en purée	60 ml
Pois verts bouillis	250 ml
Pomme de terre	
- bouillie ou au four	1/2 moyenne
- en purée	125 ml

Légumes	
Topinambour cru	125 ml

Légumineuses	
pois chiches	125 ml cuits
Soupe aux pois	250 ml

Pains	
Bagel (90 g)	1/3
Chapelure	45 ml
Croûtons nature	125 ml
Muffin anglais, pain hot-dog et hamburger, pain pita (18 cm diamètre)	1/2
Pain blanc, pain blanc enrichi de fibres, de blé entier, multigrain, de seigle, aux raisins	1 tranche (30 g)
Pain léger (ex. : Weight WatchersMD)	2 tranches
Pain français (baguette)	1 tranche de 5 cm de longueur (30 g)
Petit pain à salade	1 (30 g)
Tortilla de maïs ou de blé (18 cm diamètre)	1
Croissant	1/2 moyen (30 g)
Taco (coquille de 13 cm diamètre)	2

Pâtes alimentaires et autres céréales cuites	
Boulghour, quinoa	125 ml
Couscous, millet, orge et riz	75 ml
Pâtes alimentaires blanches ou blé entier (macaroni, spaghetti, etc.)	75 ml
Nouilles aux œufs, nouilles de riz	75 ml
Nouilles japonaises Soba	125 ml

Soupes	
Soupe aux nouilles, au riz ou contenant tout autre féculent	250 ml
Crème de tomates en conserve, préparée avec une quantité égale de lait	150 ml
Crème en sachet, préparée avec du lait (asperges, chou-fleur, poireau)	375 ml
Nouilles ramen, préparées avec de l'eau	175 ml
Crème de céleri ou crème de champignons en conserve, préparée avec une quantité égale de lait	250 ml

Produits dérivés à base de farine	
Crêpe mince (10 cm diamètre)	1/2
Croûte à pizza (30 cm diamètre, 2 cm d'épaisseur)	1/12 (35 g)
Gaufre surgelée (10 cm diamètre)	1
Pain doré	1 tranche
Croûte à tarte (23 cm diamètre)	
- double (fond et dessus)	1/8 tarte (40 g)
- simple (fond ou dessus seulement)	1/4 tarte (40 g)

Fruits



Les fruits sont riches en vitamines et minéraux ainsi qu'en fibres alimentaires.

Choisissez le plus souvent des fruits de couleur vive (ex. : oranges, fraises).

Ces fruits sont riches en vitamines (bêta-carotène, vitamine C et autres composés antioxydants tels que le lycopène).

Ils peuvent contribuer à prévenir les maladies du cœur et certains cancers.



Choisir des fruits frais, surgelés sans sucre ou en conserve dans un jus de fruits non sucré.

Les portions indiquées pour les fruits en conserve tiennent compte qu'une petite quantité de jus est consommée (environ 30 ml).

Si les fruits sont dans un sirop, rincez-les à l'eau.

1 échange de fruits = 15 g glucides

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de fruits

Fruits	
Abricots	
- frais ou séchés	4
Ananas	
- frais	2 tranches
- en conserve (morceaux)	125 ml
Banane	1/2 grosse ou 12 cm
Bleuets	175 ml
Canneberges fraîches	500 ml
Cantaloup	1/3 melon ou 250 ml
Caramboles, fruit étoile	3
Cerises	15
Clémentines	2
Compote de fruits sans sucre ajouté	125 ml
Dattes séchées	3
Figues	
- fraîches ou séchées	1 grosse ou 2 petites
Fraises entières	500 ml
Framboises	375 ml
Fruits de la passion	6
Goyaves	3
Grenades	125 ml de graines
Groseilles	375 ml
Kakis (plaquemine)	2
Kiwis	2 petits
Litchis	10

Fruits	
Mangue	1/2 moyenne
Melon d'eau	1/2 tranche de 2,5 cm d'épaisseur
Melon miel (honeydew)	1/8 melon ou 250 ml
Mûres	250 ml
Nectarine	1
Orange	1
Pamplemousse rose ou blanc	1 petit ou 1/2 gros
Papaye	1 petite ou 1/2 grosse
Pêche	
- fraîche	1 grosse
- en conserve	125 ml
Poire	
- fraîche	1 petite
- en conserve	125 ml
Pomélo	1/3 de fruit
Pomme	
- fraîche	1 moyenne
- compote, non sucrée	125 ml
Pruneaux	3 moyens
Prunes	
- fraîches	2 moyennes
- en conserve	4
Raisins	
- frais	15 gros
- secs	30 ml
Rhubarbe à volonté	
Tangerine, mandarine	
- fraîche	1 grosse
Mandarines en conserve dans un sirop léger	75 ml

Les jus de fruits 100 % purs, même s'ils ne sont pas additionnés de sucre, renferment des glucides rapidement assimilables.

Il faut donc les consommer avec modération.

 Le meilleur choix demeure les fruits entiers puisqu'ils contiennent des fibres alimentaires.

Pour vous aider à réduire votre consommation de jus de fruits, voici quelques petits trucs :

- Choisissez de plus petits verres afin de diminuer la quantité de jus consommée.
- Diluez les jus avec de l'eau ou de l'eau gazéifiée (attention, choisir les eaux contenant moins de 20 mg

de sodium par litre).

Si vous consommez du jus, faites-le aux repas afin de réduire son effet sur la glycémie.

Limitez-vous à un échange par jour maximum.



Les boissons aux fruits ainsi que les cristaux à saveur de fruit ne sont pas des jus de fruits 100 % purs.

Ils contiennent beaucoup de sucre ajouté et très peu de vitamines et minéraux.

C'est pourquoi ils ont été classés dans le groupe « Autres aliments »

Jus de fruits 100 % purs, non additionnés de sucre	
Jus d'ananas, d'orange, de pamplemousse, de pomme ou mélange de ces jus	125 ml
Jus de pruneaux, de raisin	75 ml
Mélange de jus à 100 % aux canneberges	100 ml
Nectar de pêche et de poire	100 ml

Légumes

Les légumes sont riches en vitamines et minéraux ainsi qu'en fibres alimentaires.

Il est conseillé d'en manger au moins quatre portions chaque jour, en variant les choix et en optant le plus souvent pour ceux qui sont de couleur vive (ex. : brocoli, poivron, carotte).

Le contenu en glucides des légumes est généralement faible et ceux-ci ont peu d'effet sur la glycémie.

En raison de leur excellente valeur nutritive, les échanges de légumes sont permis à volonté dans la plupart des plans d'alimentation.

Les légumes qui contiennent le plus de glucides ont été classés dans le groupe des féculents.

Prenez en considération les échanges de légumes seulement si vous devez calculer de façon très précise la quantité de glucides que vous mangez.

Cette directive s'applique aux personnes traitées avec plusieurs injections quotidiennes d'insuline.

Pour la préparation des légumes, choisissez de préférence des méthodes de cuisson qui préserveront leur valeur nutritive : à la vapeur, au four micro-ondes ou conventionnel, ou encore bouillis avec une très faible quantité d'eau.

Consommez-les crus : ils sont si croquants et savoureux servis en salade ou avec une trempette maison à base de yogourt !

Les jus de légumes sont une option occasionnelle, car ils sont riches en sel et ne contiennent pas de

fibres alimentaires.

Si vous en consommez, privilégiez la version moins salée.

Le meilleur choix demeure les légumes entiers frais, surgelés ou en conserve (rincés à l'eau)

1 échange de légumes < 5 g glucides

De façon générale, 1 échange de légumes correspond à :



- 125 ml de légumes frais, surgelés, en conserve ou de jus de légumes
- 250 ml de légumes feuillus crus
- 125 ml de légumes feuillus cuits

Légumes à consommer à volonté

Artichaut
Asperge
Aubergine
Bette à carde
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Céleri-rave et chou-rave
Champignons
Châtaignes d'eau
Chou chinois (pak-choï)
Choux de Bruxelles
Chou-fleur
Chou frisé (kale)
Chou vert ou rouge
Citrouille
Concombre
Courgette (zucchini)
Crosse de fougère (tête de violon)
Endive
Fenouil
Fèves germées (germes de haricot mungo)
Germes de luzerne ou de radis
Haricots jaunes ou verts
Jus de légumes* ou jus de tomates*
Légumes feuillus (ex. : épinards, roquette, mâche)
Laitue
Oignon et oignons verts (échalotes)

Légumes à consommer à volonté

Okra (gombo)
Poireau
Pois mange-tout
Poivron
Pousses de bambou
Rabiole (navet blanc)
Radis
Rapini
Rutabaga (navet jaune)
Sauce tomate en conserve*
Tomate fraîche, tomates en conserve

Lait et substituts

Le lait et ses substituts sont les principales sources de calcium.

Leur consommation joue un rôle important dans la santé des os et des dents.

1 échange de lait et substituts = 12 à 15 g glucides

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de lait et substituts

Boisson de soya enrichie non aromatisée	consulter le tableau de valeur nutritive
Breuvage laitier enrichi de calcium ou d'oméga-3	250 ml
Kéfir nature	375 ml
Lait : écrémé, 1 % M.G., 2 % M.G. ou 3,25 % M.G.	250 ml
Lait écrémé en poudre instantané	60 ml
Lait écrémé évaporé (Nestlé Carnation)	125 ml
Yogourt nature 175 ml (175 g) :	entre 5 et 10 g de glucides

Produits dérivés à base de lait

Boisson au yogourt	
- DanActive	1 contenant de 93 ml
- YopMD, Astro Kik	1/2 contenant de 200 ml
Fromage blanc aromatisé	100 g
Kéfir aux fruits	125 ml
Yogourt	
- Aux fruits ou aromatisé sans gras et sans sucre ajouté (Source, Danone 0 %)	2 contenants de 100 g
- Aux fruits ou aromatisé (ex. : vanille, café), régulier ou grec	100 ml (100 g)

Autres aliments

Les autres aliments contiennent des sucres ajoutés.

1 échange d'autres aliments = 15 g glucides

Voici quelques recommandations concernant ces aliments :

- Plusieurs aliments de ce groupe apportent peu de satiété. Leur consommation régulière peut rendre plus difficile le contrôle du poids. Consommez-les à l'occasion, en quantité modérée et dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- Au repas, les aliments de ce groupe peuvent occasionnellement remplacer un autre aliment contenant des glucides. Il ne faut donc pas faire un ajout, mais plutôt une substitution, car il est important que la quantité totale de glucides consommés reste inchangée.
- Il est préférable d'éviter de prendre ces aliments en trop grande quantité ou lors des collations, car ils pourraient provoquer une hyperglycémie (taux de sucre trop élevé dans le sang).

Dans la liste suivante, vous reconnaîtrez des aliments que l'on trouve couramment à l'épicerie.

Toutefois, rappelez-vous que la valeur nutritive inscrite sur l'emballage d'un produit est la source d'information la plus précise pour ce qui est de la teneur en glucides et en lipides.

Les produits de boulangerie (muffins, gâteaux, etc.) préparés à la maison contiennent souvent moins de sucre et de matières grasses que ceux du commerce.

De plus, il est possible de les préparer en choisissant de meilleurs types de gras pour la santé du cœur.

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange d'autres aliments

Biscuits	
Thé Social, Petit beurre	4
À la mélasse (8 cm diamètre)	1
Arrow Root, Graham	3
Goglu, Village	2
Biscuits aux pépites de chocolat, sandwiches au chocolat, biscuits à l'avoine	2
Boissons	
Boisson ou punch aux fruits, cocktail de canneberges	125 ml
Boisson désaltérante (ex. : Gatorade)	250 ml
Boissons gazeuses régulières	125 ml
Boissons végétales (soya, amande) aromatisées	175 ml à 250 ml
Jus de palourde et tomate	250 ml
Lait au chocolat	125 ml
Mélange au malt pour breuvage nature ou chocolat (Ovaltine)	30 ml
Poudre sucrée pour thé glacé (Nestea)	30 ml
Sauces	
Sauces sucrées (cerises, aigre-douce, canneberges, hoisin)	30 ml
Sauce barbecue originale (pour grillades)	30 ml
Desserts et collations	
Barre de lait glacé au fudge	1 barre de 60 ml
Canneberges séchées, sucrées	30 ml
Gélatine aromatisée (Jell-O)	125 ml
Lait glacé (ex. : Coaticook)	125 ml
Pouding frais (ex. : Danette)	1 contenant de 100 g
Pouding Jell-O sans gras (vendu en poudre et reconstitué)	125 ml
Sucette glacée (ex. : Popsicle)	1 bâton de 75 ml

Desserts et collations	
Barre de crème glacée	1 barre de 60 ml
Crème glacée (vanille, fraise, chocolat)	125 ml
Glaçage à gâteau	20 ml

Friandises	
Bonbons durs (6 g)	3
Caramels mous, bonbons	2 cubes
Guimauves	3 grosses
Jujubes	4
Sucre d'érable	1 cube de 2,5 cm ou 15 g
Tire d'érable	15 ml
Chocolat au lait	30 g
Chocolat noir (70 % cacao)	60 g

Produits à tartiner, sirops et sucre	
Caramel à tartiner, beurre d'érable	15 ml
Confiture, gelée, marmelade – régulière	15 ml
Mélasse	15 ml
Miel	15 ml
Sirop (de maïs, de table, d'érable)	15 ml
Sucre blanc, sucre roux, cassonade	4 sachets ou 15 ml
Tartinade au chocolat (Nutella)	20 ml

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 2 échanges d'autres aliments

Desserts et collations	
Sorbet	125 ml
Beigne	1

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 4 échanges d'autres aliments

Desserts : tartes et gâteaux	
Tartes au citron, aux cerises ou aux pommes (20 cm diamètre)	1/6
Gâteau avec glaçage (23 cm diamètre)	1/12, 2 étages
Tarte aux pacanes (20 cm diamètre)	1/6

Viandes et substituts

Les viandes et substituts sont les principales sources de protéines de notre alimentation.

Ils fournissent également une certaine quantité de lipides qui varie d'un aliment à l'autre.

Il est recommandé :

- De remplacer plus souvent la viande par des légumineuses ou des aliments à base de soya comme le tofu et les fèves de soya vertes (edamames).
- De choisir des viandes maigres.
- De consommer du poisson au moins deux fois par semaine afin de réduire les risques de maladies du cœur. Opter le plus souvent pour des poissons riches en acides gras oméga-3 tels

que le saumon, la truite, le thon blanc, le flétan, la sardine, le hareng et le maquereau.

1 échange de viandes et substituts = 0 g glucides

Chaque quantité indiquée dans cette liste représente 1 échange de viandes et substituts.

Comment préparer la viande pour obtenir des produits plus maigres ?

- Choisir des coupes de viandes maigres, non marbrées.
- Retirer le gras visible.
- Favoriser des méthodes de cuisson sans addition de matières grasses : bouillir, braiser, griller, cuire au four ou à la vapeur.
- Utiliser des poêlons qui permettent une cuisson sans gras ou avec très peu de gras. Si un corps gras est utilisé, opter pour une huile végétale et éviter de la surchauffer.
- Dégraisser le jus de cuisson de la viande et des ragoûts

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts généralement maigres ou très maigres (3 g de matières grasses et moins par quantité indiquée)

Viandes et volailles cuites sans gras	
Agneau	30 g
Bacon de dos	30 g
Bœuf très maigre et maigre (côtes croisées, côte d'aloïau, filet, contre-filet, faux-filet, flanc, surlonge, ronde)	30 g
Charcuteries : jambon à l'ancienne, noix de ronde fumée, poitrine de dinde fumée	30 g
Chevreuil, orignal	30 g
Dinde (sans peau, brun ou blanc)	30 g
Jambon maigre	30 g
Lapin	30 g
Porc (intérieur de ronde désossé, milieu de longe, filet)	30 g
Poulet (sans la peau)	30 g
Veau et veau haché maigre	30 g
Viande chevaline	30 g

Abats cuits sans gras (attention : riches en cholestérol)	
Cœur, foie de bœuf, foie de poulet, ris de veau, rognons	30 g

Poissons et fruits de mer	
Frais ou surgelés, cuits sans gras :	
- Crabe des neiges	75 ml
- Crevettes	6 grosses ou 10 moyennes
- Escargots	50 g
- Homard	60 ml
- Huîtres	5 moyennes
- Moules	10 petites
- Palourdes	3 grosses
- Pétoncles	2 gros
- Poissons variés (saumon, truite arc-en-ciel, sole)	30 g
En conserve, égoutté :	

Poissons et fruits de mer	
- Thon, saumon (dans l'eau)	60 ml (30 g)
- Sardines, dans l'huile, avec arêtes	30 g
Produits laitiers	
Fromage cottage* (2 % M.G. ou moins)	75 ml
Fromage fondu en tranche, Black Diamond léger, Kraft et les marques maison sans gras	2 tranches
Fromage quark nature	75 ml (75 g)
Yogourt grec nature (0 % M.G.)	60 ml (60 g)

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de féculents

Légumineuses	
Haricots (blancs, noirs, rouges, mungo, pinto), lentilles, gourdes, pois chiches	125 ml cuits

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts à teneur moyenne en matières grasses (5 g de matières grasses par quantité indiquée)

Abats cuits sans gras	
Foie de veau (attention : riche en cholestérol)	30 g
Langue de bœuf et de porc	30 g
Boeuf haché maigre ou extra maigre cuit sans gras	
Boeuf haché maigre ou extra maigre cuit sans gras	30 g
Cretons de veau maigre	
Cretons de veau maigre	45 ml (45 g)
Fromages	
Mozzarella partiellement écrémé (environ 15 % M.G.)	30 g
Parmesan râpé léger* (Kraft et les marques maison)	45 ml
Oeuf	
Oeuf 1 gros	
Prosciutto	
Prosciutto	30 g
Aliments à base de soya	
Tofu ferme	50 g
Tempeh cuit	50 g
Fèves de soya grillées à sec, nature	30 ml (20 g)
Fèves de soya vertes (edamame) surgelées, écossées	125 ml (85 g)

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts à teneur élevée en matières grasses (8 g de matières grasses par quantité indiquée)

Considérez 1 échange de matières grasses par quantité indiquée

Abats cuits gras	
Cervelle de bœuf ou de veau (attention : riche en cholestérol)	75 g
Fromages	
Fromages* à 20 % M.G. ou plus (ex. : brie, cheddar, suisse)	30 g
Feta*, ricotta	75 ml

Fromages

Fromage fondu en tranches* (cheddar, mozzarella, suisse)	2 tranches (38 g)
--	-------------------

Cretons réguliers

Cretons réguliers	45 ml
-------------------	-------

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts à teneur très élevée en matières grasses (13 à 15 g de matières grasses par quantité indiquée)

Considérez 2 échanges de matières grasses par quantité indiquée

Charcuteries

Boudin	60 g
Salami	3 tranches/60 g
Saucisson de Bologne	2 tranches/60 g
Saucisse de porc frais	1 grosse/75 g
Saucisse fumée (bœuf, dinde, poulet, porc)	2/75 g
Viande pressée (simili poulet)	2 tranches/60 g

Beurre d'arachide

Beurre d'arachide	30 ml
-------------------	-------

Graines

Chanvre, citrouille	45 ml
---------------------	-------

Matières grasses

Les matières grasses fournissent des vitamines (A, D, E et K) et des acides gras essentiels à notre corps.

Il est recommandé de privilégier les matières grasses favorables à la santé du cœur et de les consommer avec modération, car une petite quantité fournit beaucoup d'énergie.

1 échange de matières grasses = 0 g glucides

Le diabète augmente les risques de maladie cardiovasculaire. Afin d'en prévenir l'apparition, il est conseillé d'adopter les stratégies suivantes :

- Privilégier les gras mono-insaturés et polyinsaturés.
- Augmenter la consommation d'acides gras oméga-3, présents dans l'huile de canola et de noix, les noix de Grenoble, les graines de lin moulues, les graines de chia et de chanvre.
- Limiter la consommation de gras saturés et de cholestérol. On trouve ces gras surtout dans les produits d'origine animale et dans certaines huiles végétales (ex. : huile de palme) utilisées dans la préparation de nombreux aliments transformés.
- Éviter les gras trans ou partiellement hydrogénés, présents dans des aliments transformés tels que les biscuits, les beignes, les viennoiseries, les craquelins, les pâtes à tarte et les frites.
- Consulter le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage des aliments afin de repérer ces mauvais gras.

Pour vous aider à faire des choix judicieux, les différentes sources de matières grasses ont été regroupées selon le principal type de gras qu'elles contiennent.

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de matières grasses

Sources de gras mono-insaturés	
Avocat	1/6
Huile de canola, olive, noisette, arachide	5 ml
Margarine molle, non hydrogénée	5 ml
Margarine à teneur réduite en énergie	10 ml
Noix nature	
- amandes, arachides, noix d'acajou, noisettes, pacanes, pistaches	15 ml
Olives vertes ou noires marinées	5 moyennes ou 10 petites
Vinaigrettes commerciales régulières ou recette maison à base d'huile de canola, d'olive, de noisette ou d'arachide	10 ml

Sources de gras polyinsaturés	
Huile de carthame, lin, maïs, noix, sésame, soya, tournesol	5 ml
Mayonnaise	.
- légère	20 ml
- régulière	7 ml
Noix et graines nature	.
- graines de chanvre, graines de citrouille, graines de tournesol, graines de sésame, noix de Grenoble, noix du Brésil	15 ml
- graines de lin moulues, graines de chia	30 ml
Sauce à salade de type mayonnaise (Miracle Whip)	.
- Calorie WiseMD	35 ml
- régulière	20 ml
Vinaigrettes commerciales* régulières ou recette maison à base d'huile polyinsaturée	10 ml

Sources de gras saturés ou de cholestérol	
Bacon bien cuit* 2 petites tranches	
Beurre 5 ml	
Crème	.
- 10 % M.G.	45 ml
- 15 % M.G.	30 ml
- 35 % M.G. liquide	15 ml
- 35 % M.G. fouettée	30 ml
Crème sure (14 % M.G.)	30 ml
Fromage à la crème	15 ml
Fromage à la crème, léger	30 ml
Fromage fondu à tartiner (ex. : Cheez Whiz)	30 ml
Huile de noix de coprah, de coco et de palmiste	5 ml
Lait de coco	30 ml
Lait de coco léger	60 ml
Noix de coco fraîche, râpée	30 ml pressée
Noix de coco séchée, non sucrée	20 ml
Pâté de foie	20 ml
Sauce tzatziki à base de crème sure	30 ml
Saindoux, graisse végétale	5 ml

Sources de gras trans	
Garniture fouettée Cool-Whip	75 ml
Garniture fouettée Nutri-Whip	60 ml

Sources de gras trans	
Margarine hydrogénée	5 ml
Shortening	5 ml

Aliments à faible valeur énergétique

Les aliments à faible valeur énergétique influencent peu ou pas du tout votre glycémie ainsi que vos lipides sanguins, car ils renferment moins de 5 g de glucides par portion et peu de protéines et de matières grasses.

Ils peuvent être consommés sans restriction ou, dans certains cas, selon la quantité spécifiée.

Certains de ces choix contiennent beaucoup de sel : allez-y avec modération !

1 échange d'aliment à faible valeur énergétique < 5 g glucides

Assaisonnements	
Ail (frais et en poudre)	
Cannelle	
Céleri en poudre	
Citron (jus et zeste)	
Cari	
Échalote	
Épices (certains mélanges peuvent contenir beaucoup de sel)	
Essences (ex. : vanille, amande)	
Fines herbes (fraîches et séchées)	
Gingembre (frais et en poudre)	
Limette (jus et zeste)	
Miso	
Moutarde sèche	
Oignon en poudre	
Piments	
Poivre	
Sauce de poisson	15 ml
Sauce piri-piri	
Sauce soya	15 ml
Sauce sriracha	
Sauce Worcestershire	15 ml
Sel	
Sels d'ail, de céleri, d'oignon	
Vinaigrette italienne faible en gras	
Vinaigre	
Wasabi	
Boissons	
Boissons d'amande non sucrées	125 ml
Boissons gazeuses hypocaloriques (diète)	
Bouillon clair dégraissé	

Boissons	
Café, thé et tisane nature	
Chocolat chaud, poudre, léger	1 sachet/13 g
Colorant à café (poudre ou liquide)	15 ml
Consommés	
Aromatisant d'eau (Mio, Cristal léger)	
Eau de coco non sucrée	
Eau de source gazéifiée à moins de 20 ppm de sodium (Na) par litre (ex. : PerrierMD)	
Poudre de cacao non sucrée	15 ml
Soda nature	
Thé glacé citron, léger	250 ml

Condiments	
Câpres	
Cornichons à l'aneth	
Ketchup	15 ml
Moutarde préparée	
Relish	10 ml
Salsa	60 ml
Sauce à bifteck ou sauce barbecue	10 ml
Sauce chili	15 ml
Raifort	

Aliments sans gras ou réduits en gras	
Crème sure légère 5 % M.G., 1 % M.G. ou sans gras	30 ml
Fromage à la crème 95 % sans gras ou à faible teneur en gras	15 ml
Pulvériseur anti-adhésif	

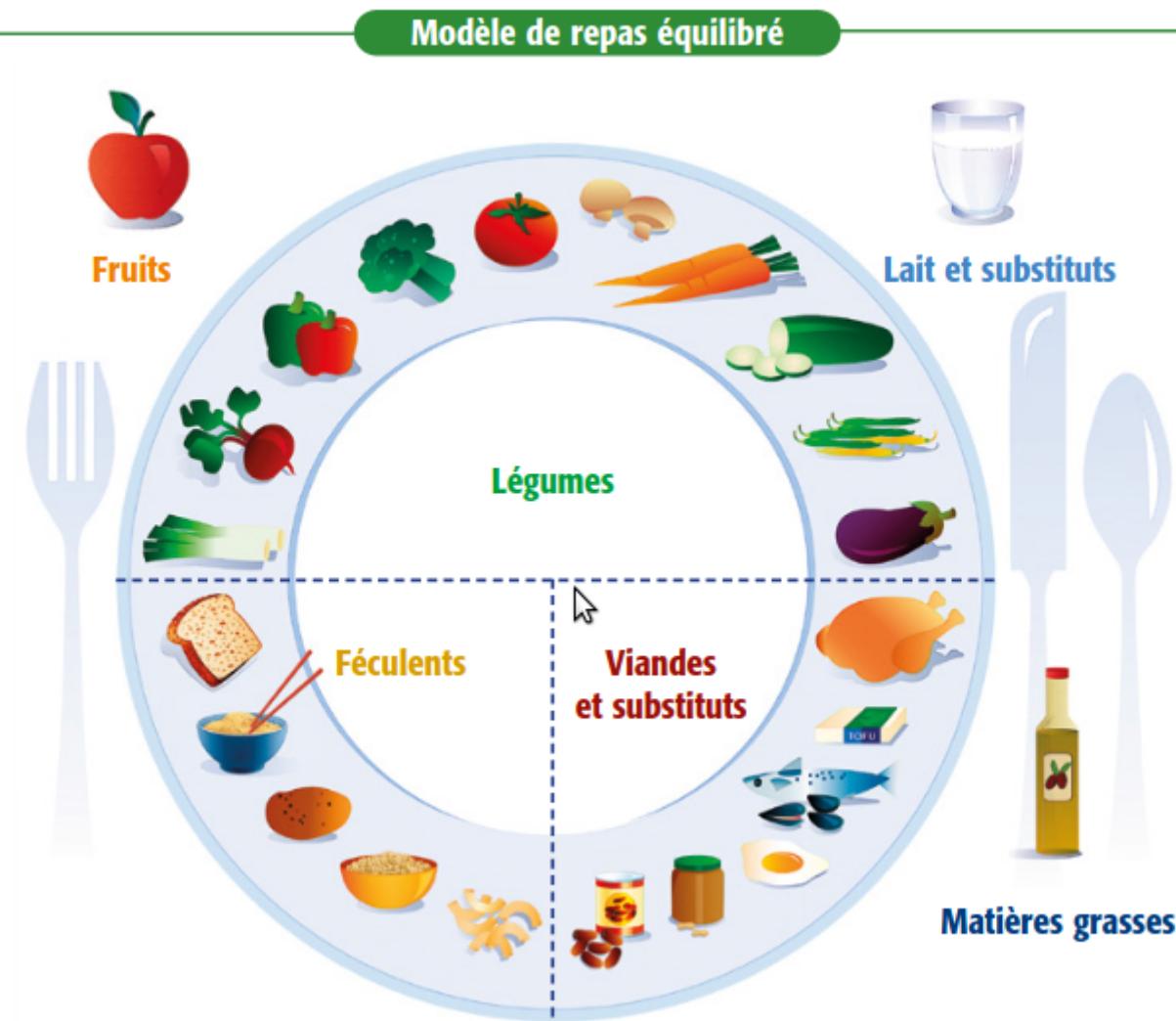
Aliments sans sucre ou contenant peu de sucre	
Bonbon dur, sans sucre	1 bonbon
Cornet à crème glacée, non sucré, type gaufre	1 cornet
Gélatine neutre	
Gélatine aromatisée sans sucre ajouté (Jell-O sans sucre)	250 ml
Gomme à mâcher sans sucre	
Gomme à mâcher sucrée	2 bâtons
Sirop de table non additionné de sucre (ED SmithMD)	15 ml
Substituts du sucre non énergétiques (voir page suivante)	

Comment convertir des millilitres en tasses et des onces en grammes ?

Volume	
5 mL (millilitres)	1 cuillère à thé
15 mL	1 cuillère à soupe

Volume	
30 mL	2 cuillères à soupe
45 mL	3 cuillères à soupe
60 mL	1/4 tasse
75 mL	1/3 tasse
125 mL	1/2 tasse
150 mL	2/3 tasse
175 mL	3/4 tasse
250 mL	1 tasse

Modèle de repas équilibré



Recommandations générales

En suivant votre plan d'alimentation, vous aurez une alimentation équilibrée et vous augmenterez ainsi vos chances de bien contrôler votre glycémie.

Voici quelques recommandations qui pourront vous aider à atteindre les objectifs visés :

- 1) Consommez les aliments selon les quantités recommandées dans votre PLAN D'ALIMENTATION QUOTIDIEN.
- 2) Prenez tous les repas et les collations planifiés.
- 3) Respectez la quantité totale en glucides prévue à chaque repas. Par exemple, évitez de prendre une tranche de pain supplémentaire au déjeuner et de l'omettre au dîner.
- 4) Prenez vos repas (et collations, s'il y a lieu) le plus souvent possible aux mêmes heures tous les jours.
- 5) Variez les aliments à l'intérieur d'un même groupe (par exemple, mangez différentes sortes de fruits et de légumes).

Plan d'alimentation quotidien

Groupes alimentaires	Nombre d'échanges						
	TOTAL pour la journée	Déjeuner Heure :	Collation avant-midi Heure :	Dîner Heure :	Collation après-midi Heure :	Souper Heure :	Collation soir Heure :
Féculents							
Fruits							
Légumes							
Lait et substituts							
Viandes et substituts							
Matières grasses							
Total des glucides	_____ g	_____ g	_____ g	_____ g	_____ g	_____ g	_____ g

Voir aussi

- (fr) <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-215-02F.pdf>
- (fr) <https://ciqual.anses.fr/>

Basé sur « [Guide d'alimentation pour la personne diabétique](#) » par publications.msss.gouv.qc.ca.

From:
<https://nfrappe.fr/doc-0/> - Documentation du Dr Nicolas Frappé

Permanent link:
<https://nfrappe.fr/doc-0/doku.php?id=notes:diabete:alimentation:start>

Last update: **2022/08/13 21:57**

