



# Idées de menus N°1 d'hiver pour diabétiques

Je rencontre tous les jours des patients diabétiques qui ne savent pas comment adapter leurs repas ; bon nombre d'entre eux n'ont jamais rencontré de diététicien ou de nutritionniste, alors qu'ils sont diabétiques depuis plusieurs années. C'est pourquoi je voudrais aider ces personnes à travers des idées de menus, parce qu'une alimentation adaptée au diabète reste un traitement à part entière, ce qui n'est pas négligeable.

Autre info intéressante : les menus pour diabétiques sont les plus équilibrés, car les menus pour diabétiques sont les plus équilibrés que vous pouvez trouver, et tout le monde peut en profiter !!!

Je rappelle que les quantités de chaque groupe d'aliments sont à adapter en fonction de vos besoins ; les légumes peuvent être consommés à volonté, alors que les féculents sont indispensables, mais en quantités adaptées. Les menus peuvent être consommés dans l'ordre qui vous convient.



<b>Plat/aliment</b>	<b>Menu 1</b>	<b>Menu 2</b>	<b>Menu 3</b>	<b>Menu 4</b>	<b>Menu 5</b>
<i>Entrée</i>	Potage poireau carotte courgette (abordable en hiver en 1 <sup>er</sup> prix)	Champignons à la grecque	Céleri râpé sauce moutarde	Salade d'endives	Lentilles vinaigrettes échalote
<i>Plat protidique</i>	Steak	Papillote de poisson à la julienne de légumes et riz basmati	Gâteau florentin au thon (= ½ épinards + ½ purée de pommes de terre + thon en boîte) + 10 g de râpé	Crêpe poulet curry champignons (crêpe = féculent du repas)	Bœuf aux carottes (dans ce menu le féculent est en entrée)
<i>Compléments = ½ légumes + ½ féculents</i>	½ Haricots vert ½ Pommes de terre sautées (peu huile)				
<i>Produit laitier dessert</i>	Fromage  pomme	Fromage  Kiwi	Yaourt + 1 poire en cubes (fraîche)	Fromage Pomme cuite (entière) à la cannelle	Fromage  Orange
<i>Pain</i>	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable
<b>Plat/aliment</b>	<b>Menu 6</b>	<b>Menu 7</b>	<b>Menu 8</b>	<b>Menu 9</b>	<b>Menu 10</b>
<i>Entrée</i>	Carottes râpées au cumin	Potage provençal (légumes surgelés pour ratatouille)	Salade de mâche et betterave crue râpée	Radis noir ou rouge (sans beurre)	Salade de pommes de terre au thon (féculent du repas)
<i>Plat protidique</i>	Poisson (saumon ou truite grillée, haddock)	Omelette aux pommes de terre + salade verte	Cuisse poulet grillé (poêle sans matières grasses)	Osso bucco de veau/dinde	Endive au jambon (béchamel sans beurre si possible) ( 10g de râpé pour le gratin)
<i>Compléments = ½ légumes + ½ féculents</i>	Fondue de poireaux		½ légumes de couscous ½ semoule/pois chiches	½ haricots beurre ½ haricots blancs mijotés	
<i>Produit laitier dessert</i>	yaourt Crêpes dessert (féculent du repas) + très peu de complément sucré (ex : un peu de compote)	Fromage/laitage Salade de fruits frais sans sucre ajouté (100g/personne) Ex : orange, kiwi, ananas)	Fromage Salade d'oranges à la fleur d'oranger (sans sucre ajouté)	Fromage clémentines	fromage blanc à 20% MG mélangé avec des framboises (surgelées)
<i>Pain</i>	variable	Variable	Variable	Variable	Variable