

Le caddie du diabétique

Conseillés	ALIMENTS	A surveiller
Lait écrémé Lait demi-écrémé Lait fermenté Yaourt nature, au lait demi-écrémé Yaourt aux fruits 0 % de matière grasse Fromage blanc de 0 % à 20 % de matières grasses	Produits laitiers	Lait entier, lait concentré sucré Yaourt au lait entier, au bifidus actif, en pot en verre Crèmes desserts Fromages à plus de 45 % de matières grasses Steak et beignets de fromage
Bœuf à 5 % de matières grasses (bifteck, faux filet, rosbif, steak haché) Cheval Gigot d'agneau Porc : filet mignon, rôti dégraissé Volailles : sans la peau Gibier : lapin, faisan, sanglier, biche, chevreuil, cerf, autruche... Abats : cœur, foie, rognons	Viandes	Côtes de bœuf, d'agneau, mouton et porc Entrecôtes Canard, agneau, mouton Viandes en sauce, en conserve, plats cuisinés du commerce Cordons bleus, nuggets de poulet, escalopes panées
Tous, même les poissons gras Crustacés Coquillages	Poissons	Poissons panés, conserves à l'huile, accras, beignets de crevettes ou de poissons
Jambon blanc, de dinde, de poulet ou de canard Bacon	Charcuterie	Toutes les autres, même les saucisses de volailles
Tous les légumes frais ! Artichaut, betterave, carotte, champignon, concombre, courgette, épinard, haricot, oseille, salade, tomate, petits pois fins...	Légumes verts	Légumes frits, en beignets, en béchamel Steak de soja Nems
Pain blanc, complet, aux céréales, au son, au sésame, au pavot Feuille de brick, pain azyne, galette de riz, biscottes	Pain	Pain de mie américain, pain de mie traditionnel, biscottes, grillés suédois, céréales du petit-déjeuner (sucrées ou non), barres céréalières aux fruits, au chocolat ou diététiques Pain aux lardons, aux noix
	Viennoiseries	Croissant, pain au chocolat, pain aux raisins, croissant aux amandes, chausson aux pommes, baguette viennoise, brioche Blinis
Pâtes, riz, pomme de terre, semoule, légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches, fèves), boulgour, maïs	Féculents	Gratin dauphinois, gratin de pâtes, pâtes à la bolognaise, à la carbonara, pizza... Pâtes feuilletée, brisée, sablée
Pomme, poire, clémentine, mandarine, orange, ananas, fraise, framboise, melon, pastèque, pêche, brugnion, abricot, fruits rouges, mirabelle, goyave, mangue, litchi, banane, cerise, raisin	Fruits	Fruits au sirop Avocat Fruits secs (dattes, figues, raisins secs, pruneaux, abricots secs) Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, cacahuètes, noix de cajou, noix du Brésil) Olives vertes ou noires
Sucre de synthèse : édulcorants en comprimé ou en poudre Cacao sans sucre, dégraissé Poudre à flan sans sucre	Sucre	Tous les sucres (saccharose, fructose), bonbons, miel, confiture, pâtes de fruits, fruits confits, chocolat, cacao sucré Biscuits secs, pâtisseries, glaces, sorbets
Beurre, margarine, huile, crème fraîche, allégée ou non En quantité contrôlée !	Corps gras	Saindoux, lard, graisse d'oie, mayonnaise, sauces
Eau plate ou gazeuse Eaux aromatisées Café, thé, tisane sans sucre Bouillon de légumes, jus de fruits sans sucre ajouté et 100 % pur jus Jus de tomates	Boissons	Boissons sucrées : jus de fruits sucrés, sirops, sodas, limonades Boissons alcoolisées : vin, bière, cidre, apéritifs (vins cuits, whisky, gin...), digestifs