



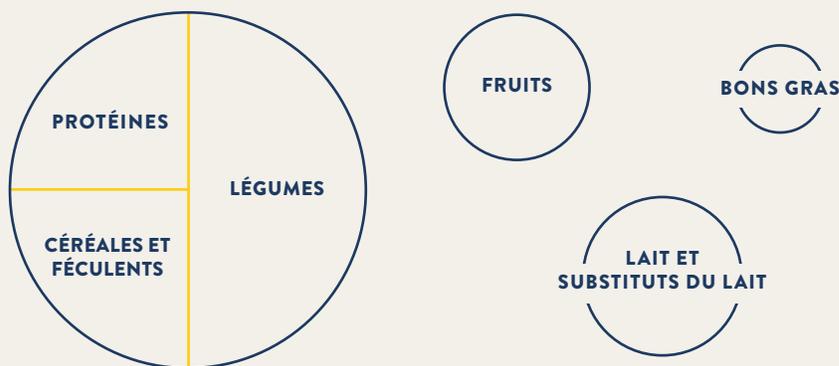
# REPAS À BASE DE PLANTES

## POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE DE TYPE 2

L'adoption d'une alimentation à base de plantes peut jouer un rôle bénéfique tant dans la prévention que dans le traitement du diabète de type 2.

### PORTIONS SAINES

La taille des portions est un facteur important dans la prise en charge du diabète, surtout pour ce qui est des aliments contenant des glucides (p. ex., les fruits, les céréales et les féculents). Voici quelques orientations pratiques qui peuvent vous éclairer :



#### CÉRÉALES ET FÉCULENTS

Optez pour une portion de la taille de votre poing.



#### LÉGUMES

Optez pour une portion correspondant à ce que vous pouvez tenir dans vos deux mains.



#### LAIT ET SUBSTITUTS DU LAIT

Buvez 1 tasse (250 ml) maximum avec un repas.



#### PROTÉINES

Optez pour une portion de la taille de la paume de votre main.



#### FRUITS

Optez pour une portion de la taille de votre poing.



#### BONS GRAS

Optez pour une portion de la taille du bout de votre pouce.

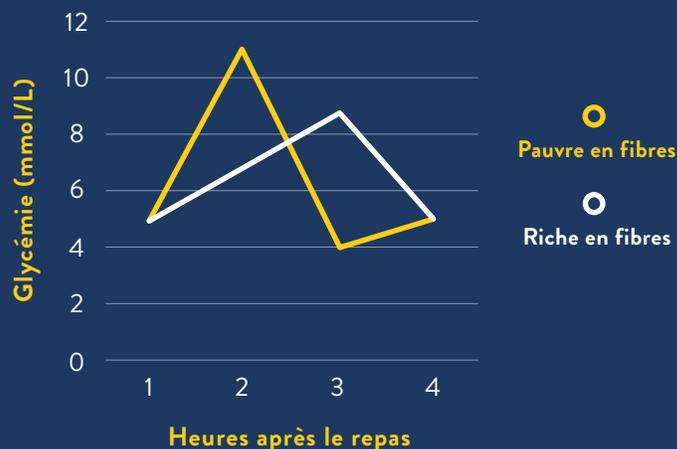
Pour bien réguler la glycémie, il est préférable de répartir uniformément les repas et les glucides tout au long de la journée.

## LE POUVOIR DES FIBRES

Les fibres présentes dans de nombreux aliments d'origine végétale contribuent de façon importante à la régulation de la glycémie. Parce qu'elles sont digérées lentement, les fibres aident à ralentir la libération du glucose (sucre) dans le sang. Il en résulte une glycémie plus stable et des élévations moins brusques du taux de sucre dans le sang.

Parmi les aliments riches en fibres, on compte les céréales complètes, les noix, les graines, les légumineuses (comme les haricots, les pois chiches et les lentilles), les fruits et les légumes.

### FIBRES ET GLYCÉMIE



## COMPOSER UN REPAS À BASE DE PLANTES

Pour composer un repas santé à base de plantes qui favorise une bonne prise en charge du diabète, choisissez un aliment dans chaque colonne.

### CÉRÉALES ET FÉCULENTS\*

Orge  
Riz brun  
Boulghour  
Farro  
Millet  
Avoine  
Pommes de terre  
Quinoa  
Céréales complètes  
Pain de blé entier  
Pâtes de blé entier  
Chapati de blé entier  
Riz sauvage

\* Ajustez la taille des portions en fonction de vos besoins individuels en glucides

### PROTÉINES VÉGÉTALES

Haricots noirs  
Pois chiches  
Gourganés  
Haricots rouges  
Lentilles  
Haricots de Lima  
Haricots mungo  
Haricots blancs  
Haricots pinto  
Tempeh  
Tofu

### LÉGUMES

Asperges  
Betteraves  
Bok choy  
Brocoli  
Carottes  
Chou-fleur  
Céleri  
Chou vert  
Concombres  
Aubergine  
Haricots verts  
Chou frisé  
Champignons  
Gombos  
Oignons  
Poivrons  
Verdures  
Courge  
Tomates  
Courgettes

### FRUITS\*

Pommes  
Bananes  
Mûres  
Bleuets  
Cerises  
Fruit du dragon  
Pamplemousse  
Kiwi  
Mangues  
Melon  
Nectarines  
Oranges  
Pêches  
Ananas  
Prunes  
Framboises  
Fraises

\* Ajustez la taille des portions en fonction de vos besoins individuels en glucides

### SUBSTITUTS DU LAIT\*

Boisson d'amande  
Boisson de noix d'acajou  
Lait de coco  
Boisson à l'avoine  
Boisson de riz  
Lait de soya

\* Assurez-vous que votre boisson végétale est enrichie de calcium et de vitamine D

### BONS GRAS\*

Huile d'avocat  
Huile de canola  
Huile de lin  
Huile d'olive  
Huile d'arachide  
Margarine non hydrogénée  
Amandes ou beurre d'amande  
Graines de chia  
Lin moulu  
Graines de chanvre  
Arachides ou beurre d'arachide  
Beurre de citrouille et de graines de tournesol  
Noix de Grenoble

\* Consommer de bons gras en modération et dans le cadre d'une alimentation équilibrée



# MES IDÉES REPAS



CÉRÉALES ET  
FÉCULENTS\*

PROTÉINES  
VÉGÉTALES

LÉGUMES

FRUITS\*

SUBSTITUTS  
DU LAIT\*

BONS GRAS

DÉJEUNER

COLLATION

DÎNER

COLLATION

SOUPER

COLLATION



## SARAH GLINSKI, Dt.P.

Sarah Glinski est nutritionniste et détient un baccalauréat en biologie ainsi qu'un baccalauréat en sciences de l'alimentation et de la nutrition. Elle fait partie d'une équipe de spécialistes de la santé digestive chez Ignite Nutrition à Calgary (Alberta), qui offre des conseils spécialisés en nutrition pour les problèmes digestifs, la santé des femmes et la relation avec les aliments. Sarah est actuellement membre du comité directeur 2021 du Centre Becel pour la santé du cœur, une équipe de nutritionnistes professionnels travaillant à la création de contenus pratiques et pertinents.

### Références

Association canadienne du diabète, Just the basics, 2018. [Source consultée le 7 juin 2021.]

Association canadienne du diabète, Just the basics, 2018. <https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Managing-My-Diabetes/Tools%20and%20Resources/just-the-basics.pdf?ext=.pdf>. [Source consultée le 17 juin 2021.]

