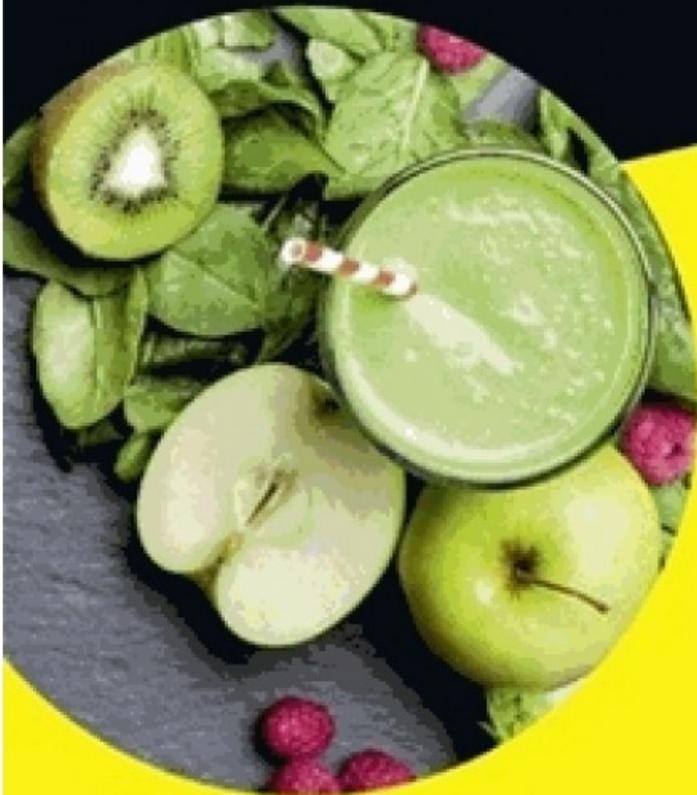




Avec les Nuls, tout devient facile !

La Diététique

pour
les nuls

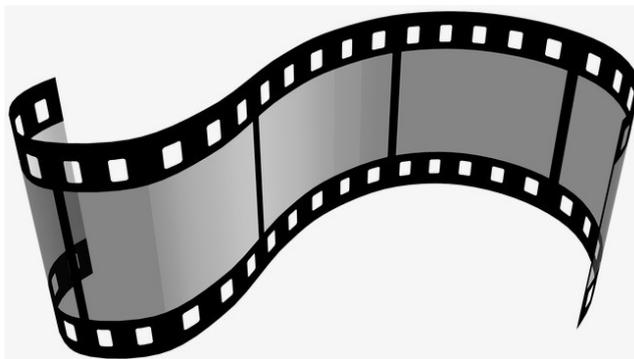


Avec l'aimable participation
du Docteur Charlotte Renault

Julie Benard
Laurent Soucy
Diététiciens



Les personnages et les situations de ce récit
étant purement fictifs, toute ressemblance
avec des personnes ou des situations
existantes ou ayant existé ne saurait être
que fortuite



30g de glucides sont apportés par :

60g de pain

Féculents :

100g de pâtes (4 cuillères à soupe)

100g de riz ou semoule (1 ramequin ras)

150g de pommes de terre (2 de la taille d'un œuf)

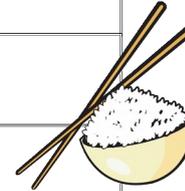
200g de légumes secs

250g de petits pois

200g de maïs

75g de châtaignes

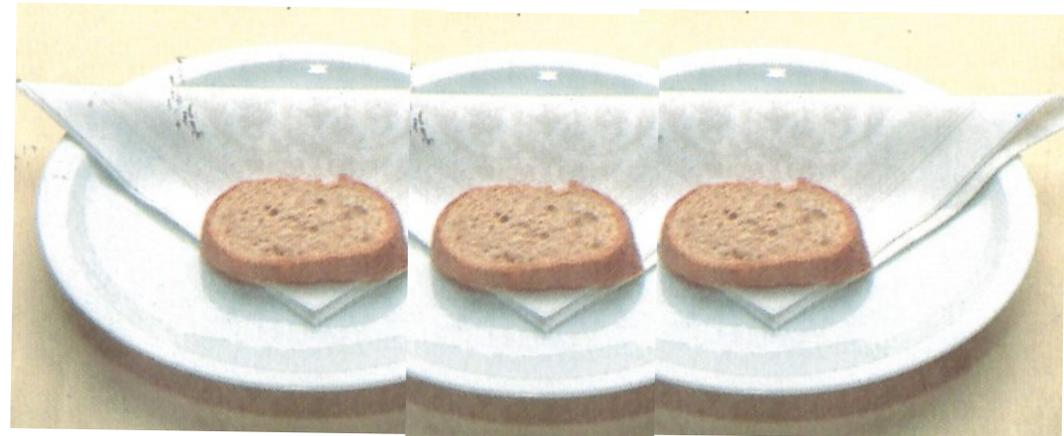
40g de farine



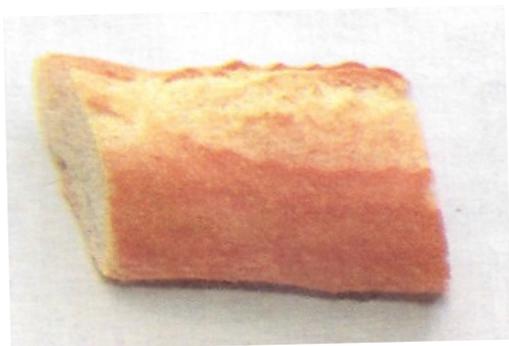
Quelle quantité est égale
à 60g de pain ?



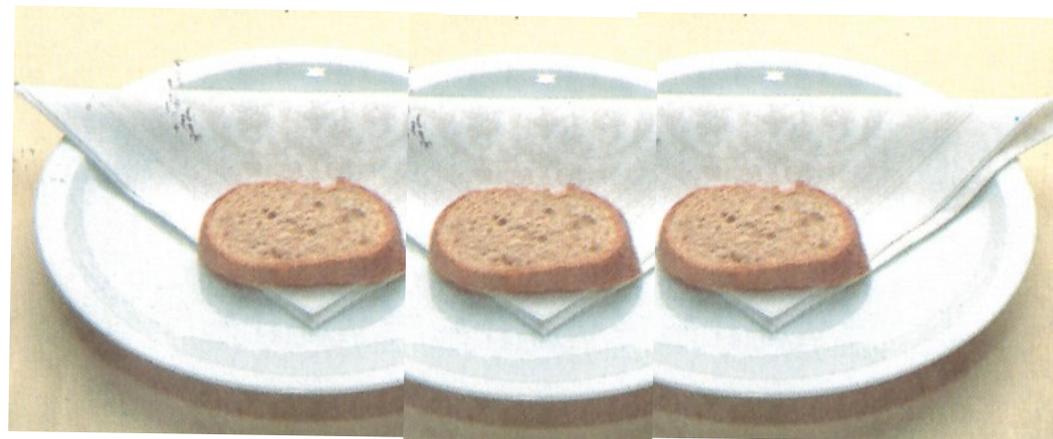
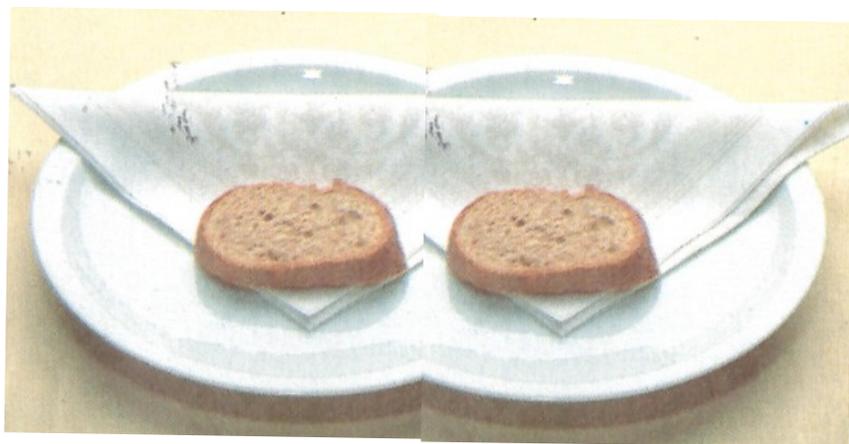
60g de pain soit 1/4 de baguette



40g de pain soit 1/6ème de baguette



60g de pain soit 1/4 de baguette



Quelle quantité de pâtes doit-on recommander en moyenne à un patient diabétique ?



Féculents



Blé
Boulgour
Châtaignes
Fève
Flageolets
Haricots blanc/rouge
Lentilles
Maïs
Marron
Patate douce
Pâtes
Petits pois
Pois cassés
Pois chiche
Pomme de terre
Quinoa
Riz
Semoule
Tapioca
Topinambour



Légumes

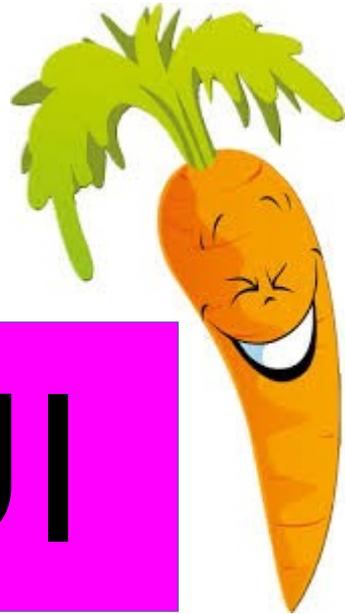
Artichaut
Asperge
Aubergine
Blettes
Betteraves
Brocoli
Cardon
Carotte
Céleri
Champignons
Chou de Bruxelles
Chou vert /Chou rouge
Chou romanesco
Choucroute
Citrouille
Cœur de palmier
Concombre
Courgette
Cresson



Mâche
Endive
Épinards
Fenouil
Germe de soja
Haricot vert
Navet
Oignon
Oseille
Poireau
Poivron
Potiron
Radis
Ratatouille
Salade
Salsifis
Tomate



*Doit-on déconseiller
les carottes et les betteraves
aux patients diabétiques ?*



OUI



NON

*Doit-on déconseiller
les carottes et les betteraves
aux patients diabétiques ?*



NON

*Que peut-on proposer aux patients pour
remplacer le sucre ?*

Miel ? Sirop d'Agave ? Édulcorants ?

OUI

NON



Les Édulcorants

Aspartame, Stévia, Sucralose ...

- pouvoir sucrant très élevé
- pas d'action sur la glycémie et pas de calories



*Le pain complet est-il moins sucré
que les autres pains ?*

OUI

NON

*Le pain complet est-il moins sucré
que les autres pains ?*

NON

20g de glucides sont apportés par :

40g de pain

4 biscottes

4 cracottes

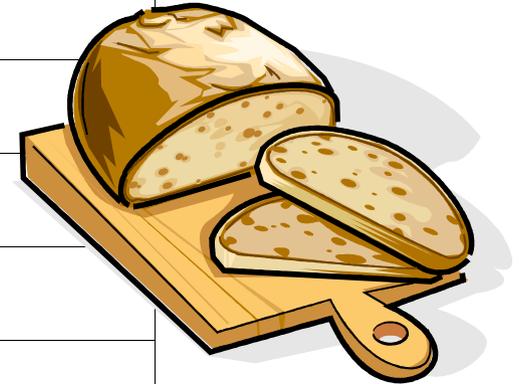
3 pains suédois

2 petites tranches de pain de mie

1 grande tranche de pain de mie « américain »

30g de flocons d'avoine

1 croissant



Que peut-on conseiller à nos patients en cas de petit creux dans l'après-midi ?



YAOURT



POMME

AU CHOIX

Que peut-on conseiller à nos patients en cas de petit creux dans l'après-midi ?

YAOURT



*De combien de pierres de sucre est
composée une pomme ?*



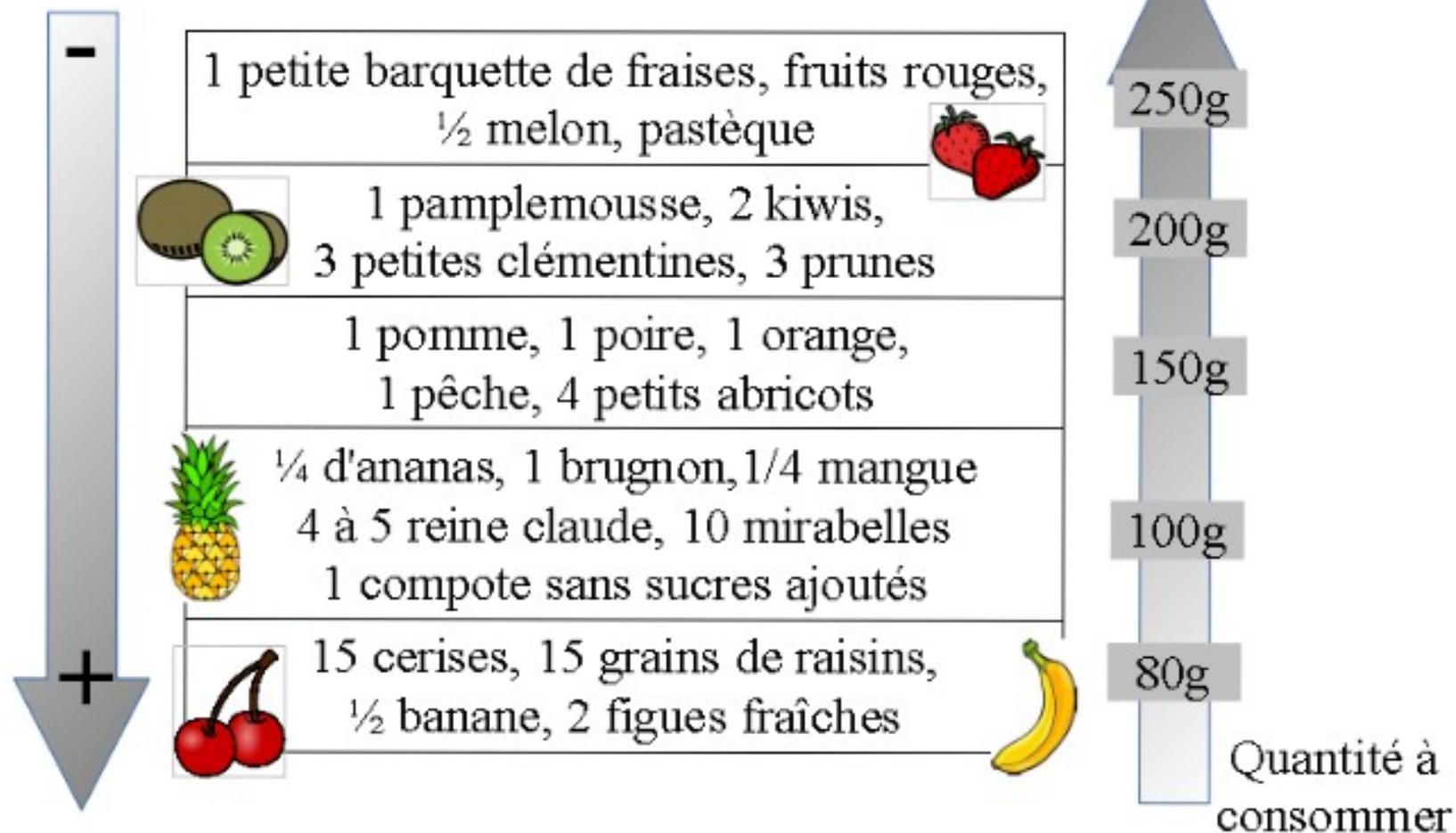
*De combien de pierres de sucre est
composée une pomme ?*



1 portion de fruit

= 20g de glucides

Quantité
de sucre



Les boissons

*Les boissons « light » et « Zéro »
sont-elles autorisées aux patients
diabétiques ?*

OUI

NON

Les boissons



Pour 100mL

*Tous les alcools
contiennent des glucides ?*



OUI

NON

*Tous les alcools
contiennent des glucides ?*



NON

10 g d'alcool
sont apportés par :

3 cl



Whisky
1 dose

0 sucre
75 Kcal

3 cl



Pastis
1 dose

0 sucre
80 Kcal

7 cl



Vin cuit et doux
1 dose

1,5 sucre
100 Kcal

10 cl



Vin
1 ballon

0 sucre
70 Kcal

10 cl



Champagne brut
1 coupe

0 sucre
80 Kcal

25 cl



Bière 5°
1 demi

2 sucres
110 Kcal

25 cl



Cidre doux
1 verre

3 sucres
130 Kcal

Exemple de repas équilibré :

DÉJEUNER & DÎNER:

Entrée de **crudités** (avec 1 c à c d'**huile**)

Viande / poisson / œufs / jambon

(cuits de préférence sans **matière grasse**)

Légumes cuits

100g de féculents (poids cuit)

1 laitage sans sucre ou 30g de fromage

1 fruit

40g de pain = 1/8ème de baguette

*Est-il possible de faire
un écart alimentaire lorsque
l'on est diabétique ?*

OUI

NON

*Est-il possible de faire
un écart alimentaire lorsque
l'on est diabétique ?*

NON

*A choisir, quelle pâtisserie conseilleriez-vous
à un patient diabétique ?*





L'huile d'olive est-elle la moins grasse ?

OUI



NON

L'huile d'olive est-elle la moins grasse ?



NON

Quel est le chocolat le moins calorique ?

LAIT



NOIR
70 %

Quel est le chocolat le moins calorique ?

LAIT

555 kcal pour 100g



**NOIR
70 %**

572 kcal pour 100g

Merci de votre attention !

