

## Rôles des nutriments

**Les glucides complexes** ou lents sont indispensables à l'équilibre de l'alimentation. C'est notre principale source d'énergie.

**Les glucides simples** ou rapides sont également une source d'énergie mais disponibles immédiatement, ils font donc augmenter rapidement les glycémies.

*1g de glucides apporte 4 kcal.*

**Les protéines** : matériaux de construction. Elles nous permettent de grandir puis d'entretenir notre corps.

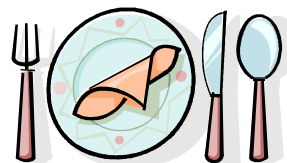
*1g de protéines apporte 4 kcal.*

**Les lipides** : ils fournissent de l'énergie et constituent les réserves de l'organisme.

*1g de lipides apporte 9 kcal.*

**Les fibres** : elles ne se digèrent pas et permettent d'améliorer et de ralentir la digestion.

*Elles n'apportent pas de calories.*



Ces recommandations diététiques doivent être incluses dans **une alimentation équilibrée** et associées à **une activité physique régulière**.



## NOUS CONTACTER

**Centre Delta**  
**RDC haut - Bureau N° 4 bis**  
**4, bd de Créac'h Gwen**  
**29000 QUIMPER**  
☎ **02.98.10.19.61**  
**kerdiab@wanadoo.fr**  
**www.kerdiab.org**

**Horaires :**  
**9h00 - 12h30 13h30 - 17h00**  
**Du lundi au vendredi**

**Une équipe de professionnels**  
**à votre écoute**

**Infirmières, secrétaire,**  
**diététiciennes et psychologue**

réalisé par :  
Florence BERVAS et Marine MORTIER  
diététiciennes Kerdiab.



## L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

### Savoir composer des repas équilibrés



## Ce qu'il faut retenir... Les groupes d'aliments

A chaque  
repas



**Les féculents** : pomme de terre, pâtes, riz, semoule, légumes secs.... Ils apportent des glucides complexes, indispensables à l'équilibre alimentaire.

**Les légumes** : carottes, poireaux, courgettes, tomates, choux... Ils apportent des fibres, peu de glucides, des vitamines et des minéraux. Ils sont indispensables à l'équilibre alimentaire.

**La viande et les œufs** : ils apportent des protéines et des lipides saturés mais également des vitamines (B12) et des minéraux (fer).

**Le poisson** : il apporte des protéines, des lipides insaturés, des vitamines et minéraux.

1 à 2 fois  
par jour



A chaque  
repas



**Les produits laitiers** : lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse, fromages... Ils apportent du calcium, des protéines, et des lipides en quantité variable.

**Les fruits** : pomme, poire, orange, kiwi, banane, fraises, melon, pamplemousse... Ils apportent des fibres, des glucides simples, des vitamines et des minéraux.

**Les matières grasses** : huiles, beurre, margarines, crèmes... Le beurre et la crème apportent des lipides saturés alors que les huiles et les margarines végétales apportent des lipides insaturés. A consommer en petites quantités : 1 cuillère à soupe d'huile par repas et par personne et du beurre (20g maxi par jour) de préférence cru.

**Les boissons** : eau, thé, café, tisane... seule l'eau est indispensable. Buvez de l'eau à votre convenance et augmentez ce volume lorsqu'il fait chaud (1L minimum par jour).

**Les produits sucrés** : sucre, bonbons, confiture, chocolat, miel, pâtisseries... Ils apportent des glucides simples qui augmentent rapidement et fortement les glycémies. A limiter (sauf en cas d'hypoglycémie).

## Une journée type

Il est conseillé de faire 3 repas par jour (+/- 1 collation), de manger à la même heure, assis et dans le calme, le plus régulièrement possible.

Pour une personne diabétique, il est recommandé midi et soir de bien consommer des légumes et des féculents ainsi qu'un produit laitier nature sans sucre et un fruit. Ceci permet de réguler les glycémies plus facilement, grâce à la présence de glucides et de fibres.

Petit déjeuner						
	1 boisson non sucrée	du pain ou équivalent	beurre ou margarine <b>gratté</b>	si possible 1 produit laitier sans sucre	et même 1 fruit	
Déjeuner						
	1 féculent*	1 légume	1 viande ou 1 poisson ou 2 œufs	1 cuillère à soupe d'huile	1 fruit	1 produit laitier sans sucre
Dîner						
	1 féculent*	1 légume	1 viande ou 1 poisson ou 2 œufs	1 cuillère à soupe d'huile	1 fruit	1 produit laitier sans sucre

\* Les féculents sont à consommer dans les quantités conseillées par votre diététicienne.