

# LE REGIME DIABETIQUE

## *ALIMENTS INTERDITS*

◆ **Sucre** : miel, confiture, bonbons, nougats, chocolat, crèmes glacées, sorbets, pain de singe, dattes, noix d'acajou, fruits secs.

◆ **Pâtisseries** : gâteaux secs, sucrés ou salés, beignets, croissants, brioches, petits pains au lait, aux raisins, au chocolat.

◆ **Boissons sucrés** : jus de fruits, bière, sirop, thé sucré, lait concentré sucré, yaourt sucré ou fruité, fruits en conserve, bananes.

## *ALIMENTS PERMIS*

◆ **Viandes** : volaille, porc, mouton, bœuf, abats.....

◆ **Poissons** : frais, fumé, sciés, séchés, coquillages, crustacés.

◆ **Boissons** : eau ordinaire et minérale, perrier, schweppes, soda water, citron, bissab, thé, café, et quinquéliba sans sucre.

◆ **Tous les légumes verts** : navets, courges, poireaux, tomates, carottes, courgettes, choux fleurs, diakhatou, gombo, aubergines, haricots verts, salades, choux pommés, oignons radis.

◆ **Œufs**

◆ lait non sucré, yaourt naturel, lait caillé, fromages.

## *ALIMENTS A LIMITER*

◆ **Matières grasses** : huiles (palme, arachide) beurre, margarine.

◆ **Céréales** : riz, mil, (couscous, fondé, lakh, sankal) fonio, maïs, niébé, petits pois.

◆ **Pâtes alimentaires** : macaroni, spaghetti,

◆ **Pain** : 50 g par jour ou 3 biscottes ou 6 cuillérées d'aliments cuits.

◆ **Pommes de terre** : 02 ou 01 grosse

◆ **Patates douces** ou manioc : 01 morceau

◆ **Fruits frais** : 1 par jour