



**Je sais
ce que
je mange**

Ce n'est pas mon diabète qui m'empêchera de manger de tout!

Vous avez un enfant diabétique.

Vous savez combien l'alimentation est importante pour sa santé ainsi que pour son équilibre glycémique.

Mais son appétit peut varier d'un jour à l'autre, d'un repas à l'autre Il pourra de temps en temps avoir envie de manger dans un fast-food, ou de déguster une part de gâteau.

Ce petit guide facile à emporter, aidera votre enfant, à adapter ses doses d'insuline, celles du goûter principalement, en fonction de ce qu'il va manger et particulièrement de la teneur en glucides des aliments. Vous y trouverez la composition d'un ensemble d'aliments que nous avons essayé de rendre le plus complet et le plus adapté possible à vos habitudes .

Ces informations ne tiennent certes pas compte de l'index glycémique ni de l'impact parfois important de l'activité physique sur la glycémie. Elles ne signifient pas non plus que les produits dénués d'hydrates de carbone sont à consommer sans restriction .Elles ont cependant une valeur indicative et permettront au jeune diabétique , nous l'espérons, de garder le plaisir de manger sans tomber dans l'anarchie alimentaire. Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter le service de diabétologie pédiatrique de l'hôpital d'enfants de Rabat.

Bon appétit et bonne lecture.

Hind Bahaymed

Diététicienne

&

L'équipe de diabétologie pédiatrique de l'Hôpital d'enfants de Rabat :

Pr Amina Balafrej

Dr Naïma Bennani

Dr Zineb Imane

Dr Samah Amhager

M. Mimoune Abderrezak

Mme Ghizlane Boukili

Sommaire

- Les entrées** Les entrées à base de légumes
Salades composées
Les entrées à base de féculents
Les soupes et potages
Autres entrées et charcuterie
- Les garnitures** Les garnitures à base de légumes
Les garnitures à base de féculents
- Les viandes, poissons et oeufs** Les viandes
Les poissons
Les œufs
- Le pain et céréales** Le pain et ses dérivés
Les farines
Les barres énergétiques
Les barres chocolatées
Les céréales pour petit déjeuner
- Les produits laitiers** Les fromages
Le lait et le yaourt
- La restauration rapide** Sandwichs
Plats uniques
Produits mac Donald's
- Fruits et entremets** Les fruits frais
Les fruits exotiques
Les fruits secs et autres
Les fruits cuits ou compotes
Les fruits oléagineux et graines
Les glaces
Les entremets
- Les gâteaux** La pâtisserie
Les gâteaux marocains
- Les sucreries et confiserie** Les produits sucrés
Les boissons
- Les apéritifs** Les apéritifs
- Les produits gras** Les produits gras
- Les assaisonnements** Les assaisonnements



Les entrées

Les entrées à base de légumes

Aliments	Quantité	Glucides
Artichaut	1 unité	5
Asperge	100g	2
Avocat	100g	2
Betterave	100g	8
Brocolis	100g	0
Carotte râpée	100g	7
Champignon de paris	100g	2
Choux rouge, vert	100g	3
Choux fleur	100g	3
Choux de bruxelle	150g	5
Cœur de palmier	100g	8
Concombre	100g	2
Endive	100g	0
Haricot vert	100g	5
Poireau	100g	5
Poivron rouge	100g	5
Poivron vert	100g	3
Radis rose	100g (20 unités)	3
Salade verte	100g	0
Tomate	100g (1 unité)	3



Les féculents en salade

Aliments	Quantité	Glucides
Salade niçoise	120g	5
Salade marocaine	1càs	1,5
Taktouka	1càs	3
Zaalouk	1càs	3,5

Les entrées à base de féculents



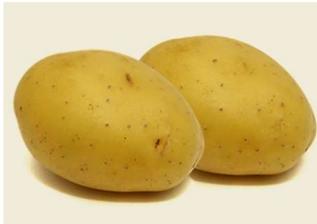
100g de Lentilles
15g de glucides



100g de Mais
20g de glucides



100g de Pates
20g de glucides



100g de Pomme de terre
20g de glucides



100g de Riz
20g de glucides

Les soupes et potages

Aliments	Quantité	Glucides
Bouillon de légumes	1bol (200ml)	0
Gazpacho	1bol	12
Millet au lait (illane)	1bol	18, 5
Orge au lait (tchicha)	1bol	20
Soupe de légumes	1bol	8
Riz au lait	1bol	18
Smida, vermicelle au lait	1bol	20
Soupe de poisson	1bol	4



1 bol Harira
25g de glucides

Autres entrées, charcuterie

Aliments	Quantité	Glucides
Beignet de crevette	100g	15
Calamar frit	100g	7
Charcuterie (mortadelle, saucisson, salami...)		0
Crêpe fourrée salée	1 petite (50g)	10
Crêpe fourrée salée	1 grande (150g)	30
Croissant fourré salé	1 unité (120g)	25
Croque monsieur ou madame	1 unité	25
Escargot		0
Foie gras		0
Nem	1 unité (60g)	15
Nuggets de poulet	6 unités (100g)	12
Pastilla au poulet	100g	18
Pastilla au poisson	100g	5
Pizza	100g	20
Quiche	100g	20
Soufflé au fromage	100g	8
Surimi râpé	100g	10
Surimi bâtonnets	4 unités	6
Tarte de légumes	100g	20
Tartelette au fromage	1 unité	25
Terrine de légume	100g	5
Tortilla chips	1 portion (50g)	30
Tourte aux légumes	1 portion (150g)	25



100g de Nuggets de poulet
12g de glucides



100g de Pastilla au poulet
18g de glucides



100g de Pizza
20g de glucides



150g de Crêpe fourrée salé
30g de glucides



50g de Tortilla chips
30g de glucides



Les garnitures

Les garnitures à base de légumes

Aliments	Quantité	Glucides
Artichaut	1 unité	0
Beignet de choux fleur	100g	20
Blettes	200g	5
Cardon (kharchouf)	200g	5
Carottes	200g	5
Céleri blanc	200g	5
Choux rouge, vert, blanc	200g	5
Choux de Bruxelles	200g	5
Choux fleur	200g	5
Cœurs de palmier	200g	15
Coing	1 unité	10
Courge, courgette	200g	5
Epinard	200g	7
Fenouil	200g	5
Gombo (mloukhia)	200g	5
Haricot vert	200g	10
Légume de couscous	200g	15
Mauve (bekkoula)	200g	10
Oignon	200g	10
Petit pois	200g	20
Poireau	200g	10
Potiron (citrouille)	200g	10
Tomate	200g	5
Topinambour	200g	20



Les garnitures à base de féculents

Aliments	Quantité	Glucides
Bissara aux fèves	1 c.à.s	2
Bissara aux fèves	1 bol (200ml)	35
Bissara aux pois cassés	1 c.à.s	2,5
Bissara aux pois cassés	1 bol (200ml)	40
Blé cuit	1 bol	40
Chips	1 petit sachet (30g)	15
Flageolets	200g	30
Frites	150g	60
Frites cuites au four	150g	40
Haricot blanc, rouge	200g	30
Lentille	200g	30
Macaroni	200g	40
Mais en conserve	200g	40
Patate douce	200g	40
Pates	200g	40



30g de Chips
15g de glucides



200ml de Bissara aux fèves
35g de glucides



150g de Frites
60g de glucides



150g de Haricot blanc, rouge
30g de glucides



200g de Lentille
30g de glucides



200g de Macaroni
40g de glucides

Aliments	Quantité	Glucides
Pois chiche	200g	35
Pomme de terre au four	200g	40
Pommes dauphines	200g	40
Pomme de terre purée	200g	40
Pomme de terre sautée	200g	40
Pomme de terre : vapeur, à l'eau	200g	40
Pomme duchesse	200g	50
Pomme noisette	200g	50
Pomme rissolée	200g	50
Riz	200g	40
Tapioca	100g	50



200g de Patate douce
40g de glucides



200g de Pomme de terre au four
40g de glucides



200g de Pomme de terre purée
40g de glucides



*Les viandes,
les poissons et les œufs*

Les viandes

Aliments	Quantité	Glucides
Abats (rognons, cœur, foie...)		0
Viande hachée		0
Saucisse, merguez		0
Escalope panée	100g	15
Gibier		0
Jambon		0
Lapin		0
Nuggets de poulet	6 unités (100g)	12
Tripes		0
Viande (agneau, bœuf, cheval, mouton, veau ...)		0
Volaille (autruche, canard, dinde, pigeon, poule, oie...)		0



Les poissons

Aliments	Quantité	Glucides
Coquillage et crustacés		0
Nuggets de poisson	5 pièces	20
Poisson pané	2 carrés (100g)	5
Poisson d'eau douce et de mer : tous		0
Sushi (poisson+riz sucré+Vinaigré)		10



Les œufs

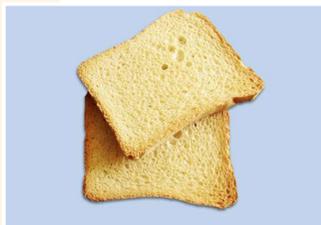
Œuf		0
-----	--	---



Pain et céréales

Pain et viennoiserie

Aliments	Quantité	Glucides
Chapelure	1 c.à.s (10g)	7
Harcha	100g	60
Pain blanc	100g	55
Pain de seigle ou de son	1 tranche (20g)	10
Pain grillé	1 grande tranche (20g)	115



8g de Biscotte
6g de glucides



25g de Pain d'épices
15g de glucides



20g de Pain grillé
15g de glucides



40 à 50g de Croissant
20g de glucides



1 Pain au lait
20g de glucides



60g de Brioche
25g de glucides



55g de Pain pour hamburger
30g de glucides



70g de Pain au chocolat
35g de glucides



1 Chausson aux pommes
35g de glucides



80g de Pain aux raisins
40g de glucides



100g de Pain complet
50g de glucides



200g de Baguette
100g de glucides

Les farines

Aliments	Quantité	Glucides
Farine blanche	100g	80
Farine blé complet	100g	70
Farine d'avoine	100g	65
Farine de maïs	100g	85
Farine de riz	100g	75
Farine de sarrasin (ou blé noir)	100g	65
Farine de seigle	100g	70
Farine de soja	100g	15
Fécule de manioc	100g	95
Fécule de pomme de terre	100g	72
Maïzena ou fécule de maïs	100g	82

Les barres énergétiques

Aliments	Quantité	Glucides
Balisto fruit des bois, lait miel, muesli	1 unité (41g)	25
Balisto noisette aux raisins	1 unité (41g)	25
Barre céréales fruits rouges	1 unité (30g)	15
Barre céréales raisins	1 unité (25g)	15
Barre de céréales (moyenne)	1 unité (20 à 25g)	20
Barre Ovomaltine chocolat	1 unité (20g)	15
Grany de Lu (barre)	1 unité (20g)	15
Grany Maniac chocolat et 4 céréales	1 unité (25g)	20

Les barres chocolatées

Aliments	Quantité	Glucides
Bounty		
Kinder Bueno	1 portion	20
Kinder chocolat	1 portion (12,5)	7
Kinder circus	1 oeuf (5g)	2,5
Kinder country	1 unité (23,5g)	8
Kinder Delice	1 unité (42g)	16
Kinder maxi	1 unité (21g)	11
Kinder maxi King	1 unité (5g)	13
Kinder pingui cacao	1 unité (31g)	10,7
Kitekat (nestlé)	1 unité (45g)	25
Lion (nestlé)	1 unité (45g)	30
Mars	1 unité (58g)	40
Snickers	1 unité (60g)	30
	1 sachet individuel	10
Twix	1 unité (58g)	35

Céréale pour petit déjeuner

Aliments	Quantité	Glucides
Miel pops	25g	35
Craky nuts	25g	20
Frosties	25g	20
Muesli	30g	20
Fruit'fibre	30g	20
All bran	45g	20
Special K	40g	30
Country store	40g	30
Splitz	40g	30



25g de Corn flakes
20g de glucides



25g de Rice krispies
20g de glucides



25g de Chocopops
35g de glucides



Les produits laitiers

Les fromages

Aliments

Glucides

Tous les fromages :bleu, brie, cantal , chèvre, comté, crème de gruyère, feta, saint Paulin, Mozzarella ...

0



Les laits et yaourts

Aliments	Quantité	Glucides
Actimel sucré	1 pot	12
Fromage blanc	1 pot	3,5
Fromage blanc aux fruits	1 pot	15



1 pot d'Actimel 0% nature
4g de glucides



1 petit verre de Lait aromatisé aux fruits
10g de glucides



1 verre Lait chocolaté
20g de glucides

Aliments	Quantité	Glucides
Lait concentré non sucré	100ml	10
Lait concentré sucré	100ml	55
Lait de soja	100ml	2
Lait en poudre	1 c.à.s	5
Lait entier, 1/2 écrémé, écrémé (de vache, de brebis, de chèvre)	1 petit verre	5
Milk shake	1 grand verre	35
Petit suisse	2x30 , 60g	2



1 pot de Yaourt nature
5g de glucides



Yaourt 0% aux fruits édulcoré
7,5g de glucides



60g

Petit suisse aux fruits, ou sucré
12g de glucides



1 pot de Yaourt aux fruits
20g de glucides



1 pot de Raïbi
25g de glucides



200ml de Yaourt à boire sucré
30g de glucides



La restauration rapide

La restauration rapide

Aliments	Quantité	Glucides
Croque madame	1 unité	25
Croque monsieur	1 unité	25
Galette au jambon	1 unité	20
Hot dog	1 unité	35
Pizza	1 part (100g)	20
	1 petite individuelle	30
Quiche	1 part (100g)	20
	1 petite individuelle	30



1 Chawarma
25g de glucides



2 tranches de Sandwich pain de mie
30g de glucides



1 grand Panini
45g de glucides



1/2 baguette de Sandwich 1/2 baguette
50g de glucides

Les plats uniques

Aliments	Quantité	Glucides
Pizza	1/2 grande (200g)	40
Ravioli	300g	40
Risotto	300g	40
Tagine de légumes et de Pomme de terre	100g pomme de terre + 300 de légumes	30
Tagine de légumes	300g de légumes	10
Tomates farcies	1 unité	5



100g (4 cuillères) de Couscous
20g de glucides



350g de Lasagne à la bolognaise
40g de glucides



350g de Paella
40g de glucides



300g de Spaghetti à la bolognaise
40g de glucides

Produits Mac Donald's

Aliments	Quantité	Glucides
Big mac	1 unité	39
Cheese burger		31
Royal cheese		37
Royal deluxe		33
Mc chicken		44
Ketchup	1 dose (10g)	3
Frites : petite	1 portion (75g)	31
Frites : moyenne	1 portion (105g)	44
Frites : grande	1 portion (150g)	65
Potatoes : moyenne	1 portion (112g)	29
Potatoes : grande	1 portion (160g)	49
Sundae nappage arôme caramel	1 unité	55
Sundae nappage arôme cacao	1 unité	45
Sundae nappage arôme fraise	1 unité	40
Milk shake vanille		57
Mc flurry MM's	1 portion	45
Brownie au chocolat et noix	1 unité	23



Hamburger
31g de glucides



Milk shake fraise
65g de glucides



Fruits et entremets

Les fruits frais



100g de Citron
2g de glucides



1 Figue de barbarie
4g de glucides



1 Kiwi
10g de glucides



1 Mandarine
10g de glucides



100g de Noix de coco
10g de glucides



1 Nectarine
15g de glucides



200g de Grenade (1/2 unité)
15g de glucides



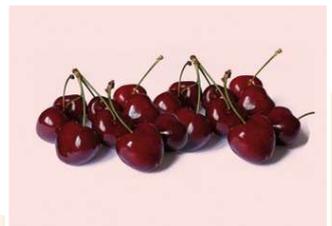
3 Figs
15g de glucides



250g de Fraise
20g de glucides



250g de Framboises
20g de glucides



125g de Cerise (20 unités)
20g de glucides

Les fruits frais



180g d'Ananas frais (4 rondelles)
20g de glucides



125g de Cassis (1 coupelle)
20g de glucides



100g de Banane (1 petite)
20g de glucides



3 Clémentines
20g de glucides



3 gros ou 4 petits Abricots
20g de glucides



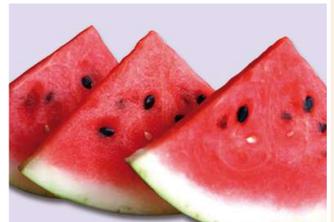
250g de Pampleousse (1 unité)
20g de glucides



1 Orange
20g de glucides



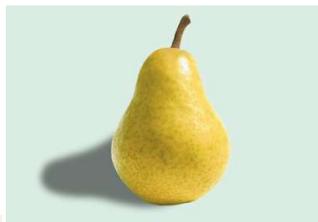
250g (1/2 petit) Melon
20g de glucides



250g de Pastèque
20g de glucides



1 Pêche
15g de glucides



1 Poire
20g de glucides



1 Pomme
20g de glucides

Les fruits frais



Prunes (6 unités)
20g de glucides



125g de Raisins
20g de glucides

Les fruits exotiques



Aliments	Quantité	Glucides
Anone	100g	15
Fruit de la passion	100g	8
Grenade	100g	15
Kaki	100g	15
Litchi	8x10unités (100g)	15
Mangue	100g	15
Papaye	1unité (400g)	30

Les fruits secs et graines

Aliments	Quantité	Glucides
Banane séchée	30g	20
Fruits confits	100g	95



3 Abricots secs
15g de glucides



3 Dattes
20g de glucides



2 Figues sèches
20g de glucides



3 Pruneaux secs
20g de glucides



30g de Raisins secs
20g de glucides

Les fruits cuits

Aliments	Quantité	Glucides
Compote de fruits sans sucre	100g	15
Compote de fruits sucrée	100g	20

Les fruits oléagineux et graines

Aliments	Quantité	Glucides
Graines de sésame	100g	10
Noisette	130g	20
Noix	130g	20
Noix de cajou	10 unités	1
Noix de pécan	10 unités	1
Noix de brésil	10 unités	1



15 unités d'Olive noire
10g de glucides



60g de Cacahuète
10g de glucides



100g de Graine tournesol
15g de glucides



130g de Noix
20g de glucides



100g de Amandes
20g de glucides



100g de Pistache
20g de glucides

Les glaces

Aliments	Quantité	Glucides
Banana split	1 coupe	50
Barre glacée (type mars)	1 (50g)	20
Cornet ou sorbet	1 boule	15
Glace petit pot	1 unité (70g)	10
Magnum	1 unité (120g)	30
Nougat glacé	1 unité (120g)	25
Orange ou citron givré	1 unité	20
Sundae glacé	1 unité (145g)	30

Les entremets

Aliments	Quantité	Glucides
Bavarois	1 part (150g)	30
Crème anglaise	1 verres (10cl)	12
Crème brûlée	1 pot (100g)	20
Crème caramel	1 pot (100g)	20
Crème de marron	50g	30
Crème dessert	1 pot (100g)	20
Crème pâtissière	1 pot (100g)	20
Danette	1 pot (125g)	25
Flan	1 pot (100g)	20
Lait de poule	1 pot (100ml)	15
Mousse au chocolat	1 pot (80g)	20



Les gâteaux

Les pâtisseries

Aliments	Quantité	Glucides
Beignet fourré pomme ou fraise	1 unité (75g)	30
Beignet nature	1 unité (40g)	20
Brownies chocolat	1 part	40
Bûche de Noël	1 part	20
Charlotte aux fruits	1 part (100g)	35
Clafoutis	1 part	40
Crêpe fourrée chocolat	1 (30g)	15
Forêt noire	1 part	40
Génoise à la crème	1 unité	40



25g de Cake aux fruits
15g de glucides



1 part
Tiramisu
30g de glucides



100g de Eclair
40g de glucides



1 part
Tarte au citron meringuée
50g de glucides

Les pâtisseries

Aliments	Quantité	Glucides
Gâteau de Savoie	1 part	40
Gaufre au chocolat	1 unité	35
Gaufre au sucre	1 unité	30
Gaufre chantilly	1 unité	30
Gaufre nature	1 unité	25
Meringue	1 part (30g)	30
Mille feuille	1 unité	50
Moka	1 unité	40
Quatre quart	2 tranches (50g)	30
Religieuse	1 unité	40
Saint honoré	1 part	30
Tarte aux fruits	1 part	40
Tartelette	1 unité	40



Les gâteaux marocains



1 Chebakia
5,4g de glucides



1 Corne de gazelle
12,5g de glucides



1 Karchala
17g de glucides



1 Briouates aux amandes
20g de glucides



1 Ghouriba aux amandes
27g de glucides



1 Ghouriba behla
27g de glucides



100g de Sfoufe sans miel
38g de glucides



100g de Fekkas
53g de glucides



100g de Sfoufe avec miel
57g de glucides



100g de Zamita avec miel
70,5g de glucides



Les sucreries et confiseries

Les produits sucrés

Aliments	Quantité	Glucides
Aspartam	1 unité (5g)	5
Bonbon	1 unité (30g)	15
Cacao amer en poudre sans sucre	1 c.à.s (20g)	10
Caramel	1 unité	5
Cassonade	100g	95
Chewing-gum sucré	1 tablette (2,8g)	1
Chocolat sans sucre	1 tablette de 100g	35
Chocolat au lait	1 tablette de 100g	50
Chocolat blanc	1 tablette de 100g	55
Chocolat en poudre sucré	1 c.à.s (20g)	15
Chocolat noir 70% cacao	1 tablette de 100g	35
Chocolat noir ordinaire	1 tablette de 100g	15
Confiture au fructose	1 c.à.s (30g)	7
Confiture	1 c.à.s (30g)	20
Dragées	1 unité	2
Ferrero-rocher	1 unité (12,5)	5
Fruits confits	100g	95
	1 unité (42g)	16
	1 unité (20g)	10
Kinder tranche au lait	1 unité (28g)	7
Mon cheri (ferrero)	1 unité (10g)	5
Nougat	100g	65
Nutella	1 c.à.s (15g)	10
Pate d'amande	100g	50
Praline	1 unité (10g)	5
Sucette	1 unité (10g)	10
Sucre blanc ou roux	1 morceau n°4 (5g)	5
Sucre en poudre	1 c.à.s	5
	1 sachet individuel	10
Truffe au chocolat	1 unité (20g)	10

Les boissons

Aliments	Quantité	Glucides
Café sans sucre		0
Eaux gazeuses sans sucre		0
Eaux plates		0
Jus de citron pur	1 verre (10cl)	2
Jus de fruit (Nectar)	1 verre (10cl)	15
Jus de tomate	1 verre (10cl)	5
Lben	1 verre (10cl)	5
Lait	1 brique (20cl)	10
Lait chocolaté	1 brique (20cl)	20
Lait de noix de coco	1 verre (10cl)	3
Limonade	1 verre (10cl)	10
	1 canete (33cl)	35
Milk shake	1 grand verre (20cl)	35
Orange pressée	2	20
Soda light		0
Thé glacé	1 canette (33cl)	25
Tisane sans sucre		0



Les apéritifs

Les apéritifs

Aliments	Quantité	Glucides
Chips	1 petit sachet (30g)	15
Cornichons		0
Cubes de fromage		0
Fruits séchés	30g	20
Mini éclair, mini choux	3 pièces	20
Mini feuilleté	10 pièces	20
Mini pizza ou mini quiche	6 pièces	20
Mini saucisse		0
Mini tartelette sucrées	3 pièces (40g)	20
Toasts salés ou canapés	10 petits (60g)	20



50g de Biscuits apéritifs salé
25g de glucides



50g de Popcorn salé
25g de glucides



50g de Popcorn sucré
35g de glucides



50g de Popcorn caramel
40g de glucides



Les matières grasses

Les matières grasses

Aliments	Quantité	Glucides
Beurre		0
Crème chantilly sucrée	4 c.à.s (20g)	2
Huile		0
Margarine		0
Mayonnaise		0
Sauce au curry	10cl	5
Sauce béanaise		0
Sauce béchamel	10cl	8
Sauce hollandaise		0
Sauce tomate	5cl	5
Vinaigrette		0



Les assaisonnements

Les assaisonnements

Aliments	Quantité	Glucides
Ail		0
Aromates, condiments		0
Bouillon cube		0
Capres, cornichons		0
Concentré de tomate		0
Gélatine		0
Ketchup	1 dose (10g) ou 2 c.à.s	2
Harissa, sel, poivre		0
Moutarde, vinaigre		0

Recommandations nutritionnelles

Les besoins nutritionnels d'un enfant diabétique sont ceux d'un enfant de son âge.

Son alimentation est donc la même, équilibrée, pouvant être suivie, par les membres de la famille.

Qu'est ce qu'une alimentation équilibrée ?

C'est une alimentation qui apporte tous les nutriments , en qualité suffisante : les laitages, les fruits, les légumes, les viandes, les sucres, les matières grasses et les boissons.

• Les laitages : lait, yaourt nature ou édulcoré, leben, fromages

- Ils sont source de calcium et protéines animales.

- Les apports recommandés sont d'au moins $\frac{1}{2}$ l/j soit 1 produit trois fois par jour • A savoir :

1 grand verre de lait (250 ml)

=

2 yaourts natures ou édulcorés

=

1 grand verre de leben

=

30g de fromage à pâte dure

• Les légumes et les fruits

- Ils apportent les fibres alimentaires vitamines, sels minéraux et antioxydants

- Les apports recommandés sont d'au moins cinq fruits et légumes par jour répartis entre le déjeuner et le dîner.

Il est bon de rappeler que : tous les légumes sont autorisés à volonté, mais que la pomme de terre n'est pas un légume mais un féculent.

Quant aux fruits, deux fruits sont autorisée quotidiennement à prendre de préférence le matin et l'après-midi ou au coucher.

Les fruits secs (dattes , raisins secs ...) sont hyperglycémiant donc à consommer avec beaucoup de modération

• Les viandes : viande rouge, volaille, poissons

- Ils sont source de fer et protéines de haute valeur biologique.

- Les apports recommandés sont de 10g / année d'âge

Il est bon de rappeler que :

Il n'y a pas de viande interdite, on peut consommer la viande de mouton, de veau...

Les volailles et le poisson, riche en omega 3 sont à préférer aux viande rouges riches en cholestérol.

• Les sucres

Se répartissent en :

- Sucres rapides : produits sucrés : miel, sucre, confiture, boissons sucrées.

- Ces sucres apportent des glucides simples.

- Il est recommandé de les consommer occasionnellement en quantité limitée et selon le schéma thérapeutique.

Les limonades et les bonbons sont à éviter même chez les enfants non diabétique car ils sont source de calories vides, d'obésité et de caries dentaires.

- Sucre lents : Pain, riz, pâtes, couscous, semoule, pizza, rghaif, panini, pomme de terre.

- Ces sucres complexes contiennent, protéines végétales et vitamines de groupe B

- Ils constituent la base de l'alimentation.

Il faut les consommer à chaque repas sauf à 16h en cas de diabète et si l'enfant diabétique n'a pas de supplément d'insuline à ce moment.

La quantité de pain et de féculents est indiquée par la diététicienne en fonction de l'âge et de l'activité physique de chaque enfant.

• Les matières grasses : huile, beurre

- Apportent les acides gras essentiels, vitamines A, D et E.

- Il est recommandé de les consommer en quantité limitée, en privilégiant les matières grasses d'origine végétale (toutes les huiles) plutôt que animale (beurre, smen, graisse) et aux fritures.

• Les boissons : Eau, tisane, thé

La seule boisson indispensable est l'eau.

sanofi aventis

L'essentiel c'est la santé.