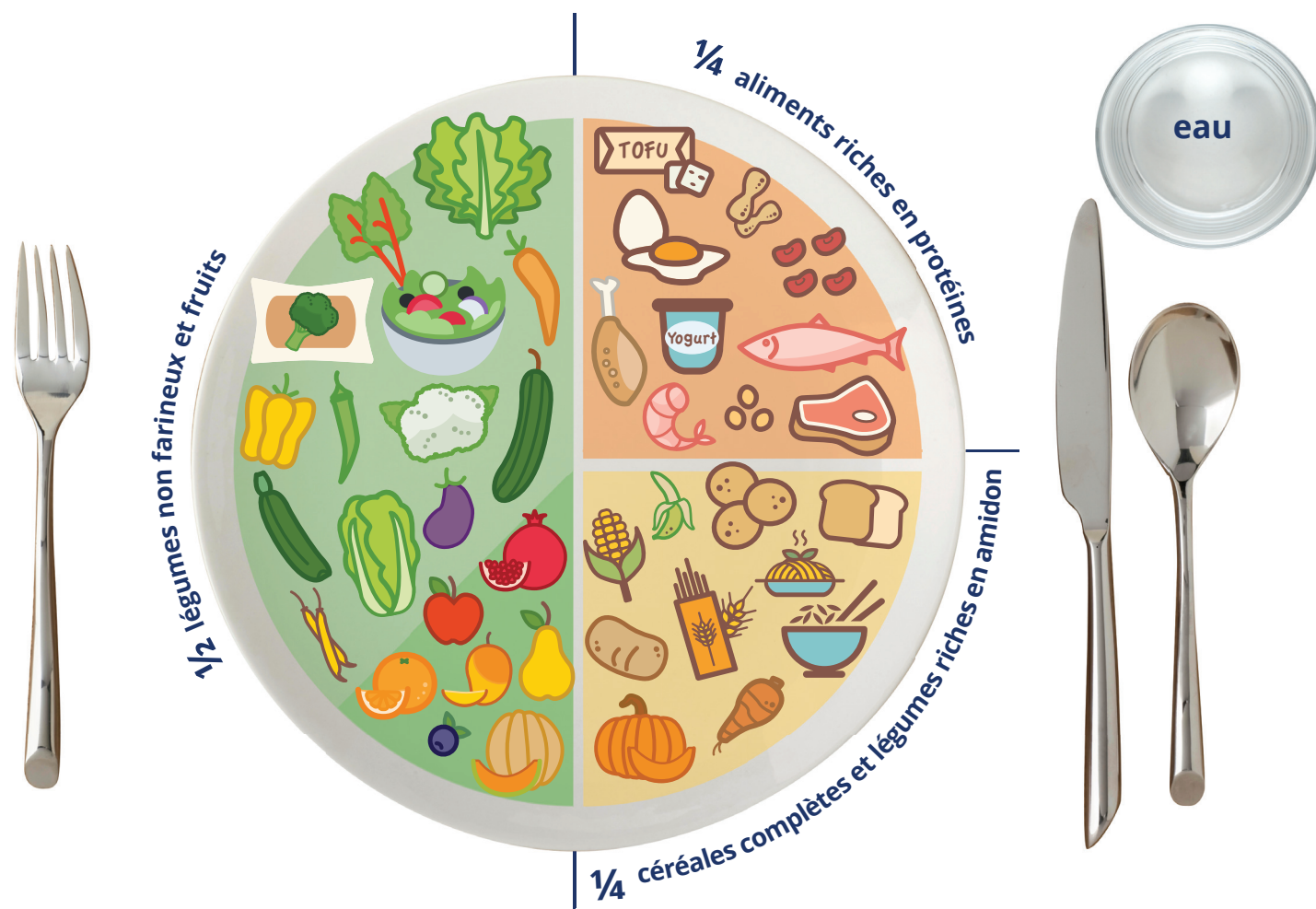


Une assiette équilibrée



Composez un repas nutritif dans votre assiette!

Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes non farineux et des fruits. Incluez une variété de légumes comme des légumes à feuilles vert foncé, du brocoli, du concombre, de la carotte, de la courgette, du chou-fleur ou du poivron. Incluez une petite portion de fruits, comme une tasse de baies ou une petite pomme, en accompagnement de votre repas ou comme collation.

Remplissez un quart de votre assiette avec des aliments riches en protéines comme les haricots rouges, les pois cassés, les lentilles, les produits à base de soja comme le tofu ou le tempeh, les œufs, le poulet, la dinde, les morceaux maigres de bœuf ou de porc, les noix et les graines, le poisson et les crustacés, et les produits laitiers à faible teneur en matières grasses. Choisissez plus souvent des protéines végétales.

Remplissez un quart de votre assiette avec des céréales complètes et des légumes farineux comme les pâtes, l'avoine, le riz brun, le quinoa, l'orge, le blé boulgour, la pomme de terre, la patate douce ou le maïs.

Il est normal de se poser des questions sur les aliments à consommer. Un diététicien peut vous aider à en savoir plus sur les aliments et sur la façon d'inclure vos aliments préférés de manière saine.

Consultez le site www.diabetes.ca afin d'obtenir d'autres conseils et recettes pour une alimentation saine!

**DIABETES
CANADA**