

Fiche alimentaire du diabétique

Aliments à volonté

| | | |
|----------------------------------|-------------------|-------------------|
| | | |
| Haricots | Courgette | Gombo |
| | | |
| Lait écrémé 1/2 écrémé | Navet | Carottes |
| | | |
| Tomate | Cornichons | Poivron |
| | | |
| Laitue (Salade) | Aubergines | Piment |
| | | |
| Feuilles | Dah | |
| | | |
| Persil | Céleri | |
| | | |
| Haricots verts | Vinaigre | Concombre |
| | | |
| Eau | Citron | Poivre Sel |

Aliments à mesurer

| | | | | |
|---|--|---|---|--------------------------------------|
| | | | | |
| Huile d'olive (Petite quantité) | Huile de palme (Petite quantité) | Huile rouge (Petite quantité) | Beurre (Riche en Omega3) | Poisson (vapeur ou grillé) |
| | | | | |
| Oeufs (Petite quantité) | Fromage | Pain | Pâtes (Petite quantité) | Poudre de poisson |
| | | | | |
| Pommes de terre | Petits pois | Banane plantain | Mil | Escargot |
| | | | | |
| Ecrevisses | Poulet (vapeur ou grillé) | Viande (vapeur ou grillé) | Crabe | Chenilles |
| | | | | |
| Couscous (Petite quantité) | Attiéké | Manioc | Igname | Riz (Petite quantité) |
| | | | | |
| Oignon | Pomme | Avocat | Pastèque (Une tranche par jour) | |
| | | | | |
| Ananas | Papaye | Mangue | Banane | Orange (1/2 par jour) |

Aliments interdits

| | | |
|------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | | |
| Sucre | Miel | Confiture |
| | | |
| Gateau | Gateau au chocolat | Lait concentré sucré |
| | | |
| Canne à sucre | | |
| | | |
| Glace | Gateau sec | Bonbons |
| | | |
| Chocolat | Bière | |
| | | |
| Soda (Sucrerie) | Sirop | |
| | | |
| Dattes | Fèves de cacao | |
| | | |
| Raisins secs | Arachides | |