

LE PLAT PRINCIPAL

Les plats en sauce sont souvent les plus caloriques, même parfois les poissons (une sauce beurre blanc apporte 20g de beurre par personne). Les gibiers sont peu riches en graisses mais nécessitent d'être cuisiner en sauce le plus souvent, de même que les viandes type bison, autruche..

- Privilégiez les moins riches en graisses : poisson, dinde, poulet, pintade, chapon, caille, bœuf (rôti, tournedos...) ou veau (filet, noix...);
- En cas de préparation d'une viande ou d'un poisson en sauce, privilégiez une sauce chaude légère.



L'ACCOMPAGNEMENT

Les pommes duchesse ou pommes dauphine sont des produits équivalents aux frites, donc riches en graisses.

- Les légumes modèreront l'apport énergétique du plat, et de surcroît réguleront l'appétit;
- Proposez aubergines farcies, fagots de haricots verts, gratin de légumes, châtaignes, purée de légumes oubliés...



LE PLATEAU DE FROMAGES



Les fromages sont riches en graisses : c'est le cumul des morceaux qui augmentent l'apport total en graisses.

- Servez-vous raisonnablement (2 ou 3 petits morceaux avec un peu de pain, et un verre de vin maximum) car il reste encore le dessert...;
- Consommez votre fromage sans beurre.

LE DESSERT

Les desserts traditionnels sont riches en graisses et sucres : la bûche pâtissière apporte 30g de sucres et 20g de graisses. La bûche glacée ou le bavarois apporte autant de sucres mais est moins riche en graisses (10g).



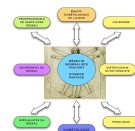
- Proposez sorbets, salade de fruits exotiques, tarte aux fruits ou encore un entremet, mousse de fruits rouges ou exotiques;
- Préférez la bûche glacée ou le bavarois à la crème au beurre.

LES « BONUS » DES FÊTES

Ils ajoutent des calories supplémentaires au repas, sous forme de sucres et de graisses.



- 1 truffe (20g) = 2 morceaux de sucre ;
3/4 de mini beurre portion
- 1 papillote (10g) = 1 morceau de sucre, 1/5 de mini beurre portion



RÉSEAU ATLANTIQUE DIABÈTE

Centre Hospitalier

1, Rue du Docteur Schweitzer

17019 LA ROCHELLE Cedex 01

Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88

atlantique.diabete@wanadoo.fr / www.atlantiquediabete.com

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE & REPAS DE FÊTES



Photo : Fédération Française des Diabétiques

Pendant les fêtes, nous mangeons et buvons davantage et les plats traditionnels sont souvent riches en graisses et en sucres. Ceci peut conduire à un déséquilibre du diabète ainsi qu'à une prise de poids. Ces quelques kilos peuvent s'installer durablement et contribuer à l'augmentation générale du poids au fil des années. Voici quelques conseils et idées pour des repas de fête conciliant plaisir et équilibre.

QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX

- ★ Privilégiez le « fait maison » ;
- ★ A table, évitez de vous resservir chacun des plats proposés ;
- ★ Prenez le temps de manger, en mastiquant bien les aliments : ceci permet d'ajuster les prises alimentaires à vos besoins en respectant la faim et la satiété ;
- ★ L'apport calorique global du repas est réduit si on y ajoute des légumes verts, qui, en outre, permettent de réguler l'appétit ;
- ★ Choisissez si possible des pains plus « rassasiants » à index glycémique moyen de type pain de seigle, complet... et évitez d'en manger à chaque plat ;
- ★ Evitez l'excès d'alcool et de sucreries qui peuvent doubler l'apport calorique global du repas (apéritif + vin + digestif / chocolas pralinés + pâtes de fruits + truffes en chocolat) ;
- ★ Mangez plus léger aux repas suivants afin de rétablir un équilibre glycémique et pondéral ;
- ★ Maintenez une activité physique régulière type marche digestive après les repas ;
- ★ Adaptez, dans la mesure du possible votre traitement anti diabétique (insuline).



À L'APÉRITIF

Gâteaux apéritif, petits fours, chips, cacahuètes, tarama, saucisses cocktail... sont très caloriques car **très riches en graisses**.

1 poignée de cacahuètes = 15g de graisses : équivaut à 1 cuill. à soupe et demi d'huile.



Ils sont aussi très riches en sel : environ **2g pour 100g** (Recommandations = 5 à 6g par jour pour un adulte).

→ Proposez des crudités avec des sauces allégées (au yaourt...), des brochettes avec des crevettes, des tomates cerises, des cerneaux de noix, du fromage frais...



→ Proposez des préparations limitées en calories telles que rillettes de poisson maison, tapenade, piperade... ;

→ Evitez les blinis, le pain de mie en toasts, privilégier le pain aux noix ou céréales.

L'alcool est calorique, et ce d'autant que le degré d'alcool est élevé. Certaines boissons alcoolisées cumulent des calories sous forme de sucre et d'alcool. L'excès d'alcool peut doubler les nombres de calories du repas alors modérez le !

⚠ L'alcool a un effet hypoglycémiant qui dure plusieurs heures et varie selon la quantité consommée. Veillez à manger en même temps que la prise d'alcool lorsqu'il s'agit de l'apéritif. Renforcer la surveillance glycémique peut être nécessaire et tenez compte de ce risque dans l'adaptation de votre traitement.

L'ENTRÉE

Le foie gras :

Le foie avant gavage est peu riche en graisses, mais après, il en contient 50 à 65% : 1 tranche de 40g apporte 20g de graisses. Ces graisses environ pour moitié saturées (qui augmentent le « mauvais » cholestérol) et pour moitié insaturées (protectrices). Les feuilletés et les escargots farcis (beurre d'escargot) sont aussi très riches en graisses.



→ Proposez quelques lamelles de foie gras effeuillées sur une salade garnie de légumes en front une salade de Noël légère !

→ Proposez des recettes légères : soupe de saison, pain de poisson, verrines, mesclun avec saumon fumé, crabe, crevettes, gambas, noix de St Jacques poêlées...

Les fruits de mer :

Ce sont une bonne alternative car ils ont une teneur faible en calories (ils ne contiennent ni graisses, ni sucres) et apportent minéraux et oligo-éléments.

→ Limitez la mayonnaise (75% de matière grasse) et le beurre (83% de matière grasse) et proposer des sauces froides légères.

Et le sel ?

Certains sont très salés (huîtres, crevettes...), de même que le saumon fumé. Attention donc si vous souffrez d'insuffisance cardiaque.

Et le cholestérol ?

Il est surtout présent dans les crevettes, les autres crustacés, les mollusques, les huîtres et les moules. Mais c'est la quantité totale de graisses contenue dans l'aliment qui peut avoir un effet néfaste sur le taux de cholestérol sanguin bien plus que la quantité de cholestérol d'un aliment.

