

DIÉTÉTIQUE

Régime pauvre en graisse en cas de diabète

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Prenez plusieurs petits repas légers par jour.
- Mangez lentement et mâchez bien. Prenez au moins vingt minutes par repas.
- Essayez de cuisiner le plus léger possible.
- Utilisez des aliments maigres.
- Utilisez le moins de matière grasse possible pour cuisiner.
- Modes de préparation adaptés : la viande et le poisson peuvent être cuits à la poêle, rôtis, cuits à l'eau, à l'étouffée, à la vapeur, grillés, pochés.
- Évitez les plats frits.
- Reposez-vous après chaque repas.
- Buvez 1,5 litres par jour.
- Limitez votre consommation d'alcool.

VIANDE ET CHARCUTERIE

A préférer	A éviter
<p>Viandes maigres, charcuterie maigre</p> <ul style="list-style-type: none">• Bœuf : steak, entrecôte, filet pur, rosbif, jarret sans os, viande hachée• Veau : escalope, rôti, filet, côtelette• Porc : filet mignon, mignonette, rôti dans le filet• Cheval• Gibier et volaille : poulet, dinde, faisan, pigeon, autruche, lièvre, lapin de garenne, haché 100% volaille• Charcuterie : jambon blanc, jambon de dinde, blanc de poulet, viande fumée, filet de cheval, rosbif• Omelette et œuf à la coque, œuf dur	<p>Viandes grasses, charcuterie grasse</p> <ul style="list-style-type: none">• Bœuf/porc : saucisse, oiseau sans tête, lard, travers de porc, spiering• Agneau : haché, côtelette, épaule, paupiette, tous les types de haché...• Américain préparé, salami, pâté, kip-kap, tête, salades de viande...• Viandes panées et/ou précuites• Abats : cervelle, foie, rognons, ris de veau...

POISSONS, CRUSTACÉS ET COQUILLAGES

A préférer	A éviter
<p>Poissons, crustacés et coquillages maigres</p> <ul style="list-style-type: none">• Cabillaud, sole, merlan, truite, églefin, turbot, bar, plie, raie, lieu, thon ...• Crabe, moules, homard, crevettes, scampi, huitres	<p>Poissons, crustacés et coquillages gras</p> <ul style="list-style-type: none">• Hareng saur, hareng, maquereau, anguille, sprat, saumon, sardines• Poisson mariné, en saumure ou fumé et conserves de poisson à l'huile ou en sauce• Poisson pané

SUBSTITUTS DE VIANDE

A préférer	A éviter
<p>Substituts de viande non transformés</p> <ul style="list-style-type: none">• Tofu, tempeh, seitan	<p>Substituts de viande frits, panés</p> <ul style="list-style-type: none">• Burgers

MATIÈRE GRASSE À TARTINER ET À CUISINER

A préférer	A éviter
Petites quantités de matière grasse, comme: <ul style="list-style-type: none">• la minarine• l'huile• la margarine allégée	Grandes quantités de matière grasse, et : <ul style="list-style-type: none">• le beurre, la margarine noisette• la graisse ou l'huile de friture• la graisse de bœuf ou de porc

PAIN, POMMES DE TERRE, PÂTES ET RIZ

A préférer	A éviter
<ul style="list-style-type: none">• Pain gris, toasts, biscottes, pistolets, craquottes	<ul style="list-style-type: none">• Pain frais, pain aux raisins, pain de sucre, sandwiches
<ul style="list-style-type: none">• Céréales de petit-déjeuner : cornflakes nature, rice krispies, céréales complètes sans fruits secs, flocons d'avoine	<ul style="list-style-type: none">• Céréales de petit-déjeuner au chocolat, céréales sucrées, muesli aux noix
<ul style="list-style-type: none">• Pommes de terre : à l'eau, à la vapeur ou en purée (avec du lait demi-écrémé)	<ul style="list-style-type: none">• Pommes de terre sautées, pommes de terre nouvelles, frites, croquettes
<ul style="list-style-type: none">• Pâtes et riz complets• Maïzena, farine levante, semoule, farine de froment, farine de pomme de terre	Limitez: <ul style="list-style-type: none">• Pain blanc• Pâtes et riz blanc

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

A préférer	A éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Lait écrémé ou demi-écrémé • Lait battu • Lait de soja (enrichi en calcium) • Lait en poudre maigre • Crème pour le café maigre • Lait de cheval 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait entier • Lait concentré • Crème pour le café • Lait de chèvre
<ul style="list-style-type: none"> • Yaourt maigre et demi-écrémé avec ou sans fruits, sans sucres ajoutés • Yaourt au soja sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaourt entier
<ul style="list-style-type: none"> • Pudding ou porridge fait maison préparé au lait (demi-)écrémé, sans sucres ajoutés • Pudding de soja • Flan à base de lait demi-écrémé sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> • Préparations laitières à base de lait entier • Substitut de crème à base de soja • Crème allégée
<ul style="list-style-type: none"> • Sauce béchamel préparée avec le type de lait et de matière grasse admis 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauce béchamel toute prête • Roux Maïzena
<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc maigre ou demi-écrémé avec ou sans fruits, sans sucres ajoutés • Cottage cheese sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc entier avec ou sans fruits
Jusqu'à 50 g par jour	
<ul style="list-style-type: none"> • Fromages maigres à tartiner, fromages fondus, fromages frais, fromages aux herbes • Fromages maigres à pâte dure et molle • Fromages à base de matières grasses végétales (ex. tofu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromages gras (à partir d'une teneur en matière grasse 30+)

FRUITS ET LÉGUMES

A préférer	A éviter
<ul style="list-style-type: none">• Toutes les sortes de légumes non préparés : frais, congelés et en conserve• Soupe de légumes maigre, préparée avec un bouillon pauvre en graisses	<ul style="list-style-type: none">• Tous les légumes préparés prêts à consommer : frais, congelés ou en conserve• Soupe : soupes à la crème, soupes prêtes à consommer
<ul style="list-style-type: none">• Tous les types de fruits : frais, congelés, en conserve dans leur jus	<ul style="list-style-type: none">• Fruits secs ou confits• Fruits au sirop

SAUCES, HERBES ET AROMATES

A préférer	A éviter
<p>Sauces maigres</p> <ul style="list-style-type: none">• Vinaigrette fait maison• Assaisonnement• Sauce salade, en petites quantités	<p>Sauces grasses et piquantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Mayonnaise, tartare, sauces prêtes à l'emploi, moutarde• Sauce en poudre• Sauce anglaise, sambal, ketchup
<p>Epices douces / Condiments doux</p> <ul style="list-style-type: none">• Cannelle, clou de girofle, noix de muscade, thym, laurier, persil• Cubes de bouillon pauvres en graisses• Sel et poivre noir en petites quantités	<p>Epices/ condiments</p> <ul style="list-style-type: none">• Vinaigre, citron• Poivre blanc, pili-pili, gingembre, curry, pickles, poudre de paprika• Câpres, olives• Ail

SUCRE, GARNITURE SUCRÉE ET BONBONS

A préférer	A éviter
<p>Garniture pour pain</p> <ul style="list-style-type: none">• Confiture sans sucres ajoutés• Confiture à taux de sucre réduit	<p>Garniture pour pain</p> <ul style="list-style-type: none">• Chocolat, pâte à tartiner au chocolat, vermicelles au chocolat• Spéculoos, pâte à tartiner au spéculoos• Miel, sirop sucré

A préférer	A éviter
Desserts <ul style="list-style-type: none"> • Puddings, flans sans sucres ajoutés • Biscuits, gâteaux secs • Pain d'épices sans sucre 	Desserts <ul style="list-style-type: none"> • Desserts préparés dans l'huile ou la graisse de friture • Desserts à base de pâte feuilletée ou pâte brisée • Gaufres aux œufs, cakes au beurre
	Bonbons <ul style="list-style-type: none"> • Chewing-gum • Bonbons acidulés • Chips • Cacahuètes

BOISSONS

A préférer	A éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Café ou thé léger • Eau plate • Boissons gazeuses, sodas 	<ul style="list-style-type: none"> • Café ou thé fort • Boissons alcoolisées • Jus de fruits

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 99 19 (service des Urgences)

t 016 80 96 80 (hôpital de jour)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 39 16 (hôpital de jour)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (numéro général)

t 016 55 17 36 (hôpital de jour)

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019