



Liste des Aliments



**● OK – Peut être
consommé
régulièrement**

**● À limiter – En
petite quantité ou
selon votre glycémie**

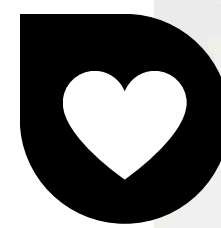
**● À éviter – Risque
de pics glycémiques,
à consommer
exceptionnellement**

menudiabete.com





Protéines



● **Poulet, dinde**

● **Poissons**

**(sardine, saumon,
thon)**

● **Œufs**

● **Tofu, tempeh**

● **Fromage**

● **Lentilles, pois
chiches**

● **Charcuterie
industrielle**



Féculents (à IG bas)



- **Patate douce**
- **Quinoa**
- **Lentilles**
- **Riz complet ou basmati**
- **Pain complet**
- **Pommes de terre blanches**
- **Riz blanc**
- **Pâtes blanches**



Légumes



● **Brocoli, chou-fleur**

● **Courgette,
aubergine**

● **Épinards, salade,
poivron**

● **Carottes cuites**

● **Maïs, petits poi**



Fruits



● **Fraises,
framboises, myrtilles**

● **Pomme, poire,
kiwi, orange**

● **Banane mûre,
raisins, mangue**

● **Jus de fruits**



Bonnes graisses



● **Huile d'olive**

● **Avocat**

● **Noix, amandes
(non salées)**

● **Beurre**

● **Margarine
industrielle**



Boissons



● **Eau, eau gazeuse**

● **Infusion, thé, café
sans sucre**

● **Laits végétaux
sans sucre**

● **Lait demi-écrémé**

● **Boissons light
(occasionnellement)**

● **Sodas, jus,
boissons sucrées**