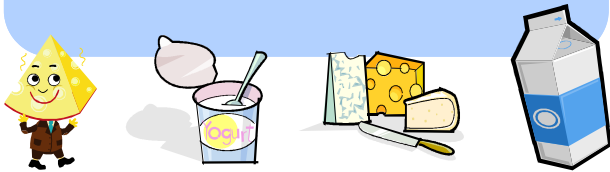


Set de Table: régime diabétique, alimentation hypercalorique/hyperprotidique

Le lait et les produits laitiers

Ils apportent du calcium indispensable aux dents et aux os et des protéines servant à bâtir et à entretenir le corps. Il est souhaitable de les choisir sans sucre ou édulcorés. Pensez à enrichir vos plats avec du gruyère râpé ou du fromage à tartiner



Les viandes, poissons et œufs (125g à 150g par repas)

Ils apportent également des protéines qui participent à l'élaboration des muscles et du fer indispensable à la fabrication des globules rouges et à l'oxygénation du sang. Ces aliments ne sont pas indispensables au petit déjeuner.



Les matières grasses

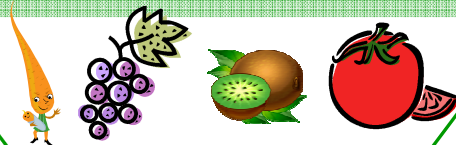
Elles apportent également de l'énergie mais aussi des vitamines indispensables à la vue et à la peau. **N'en abusez pas !**



Les fruits et légumes



Ils apportent des fibres facilitant le transit intestinal, des minéraux et des vitamines pour avoir « la pêche ». Il est souhaitable de ne pas prendre de fruit entre les repas.



Les féculents



Ils fournissent de l'énergie utile aux différentes activités de la journée. Ils sont indispensables à chaque repas.



Le sucre

Ils sont fortement **déconseillés**. Ils fournissent de l'énergie disponible rapidement et sont destinés à vous faire plaisir. **N'en abusez pas !** Ils sont réservés, en petite quantité aux jours de fête ou occasions



Les boissons

Elles servent à l'hydratation. La seule boisson indispensable à la vie est l'eau. Les boissons « light » sont autorisées.



Ce set de table est offert par:



Important : Pensez à enrichir vos plats et à fractionner votre alimentation (2 à 3 collations par jour en plus des 3 repas principaux)

Le service DIETETIQUE vous souhaite un bon appétit