Nourrir la vie

Yon alimantasyon ekilibre pou kontwole dyabèt gwosès

Yon repa ekilibre genyen ladann 'l :

Manje ekilibre pou sa ajoute pwopòsyon egal pwoteyin, legim ak fekilan.

Manje 3 repa pa jou epi pran 2 a 3 kolasyon anplis repa yo.

LEGIM

Manje yo nan salad, fèy kri, nan sos oswa nan soup ou byen ou fè toufe legim

- Fre, an konsèv oswa jele

FEKILAN

Chwasi fekilan ki fèt ak farin konplèt tankou:

- Tankou spageti
- Pen, tòtiyas, chapati, woti
- Pòmdetè, manyòk, yanm
- Sereyal : diri, avwàn, ble, kinowa
- Mayi

PWOTEYIN

Nan tout repa ak tout kolasyon

- Tankou bèf, kochon, poul, pintad, elatriye
- Pwason ak fwi de mè
- Ze
- Tofu
- Pwa, pwa chich, lantiy
- Lèt, yogout ak fwomaj
- Nwa ak grenn

Manje sa yo genyen glisid.

Avi : Zouti sa a egziste nan objektif pou bay enfòmasyon. Li pa ranplase rekòmandasyon yon pwofesyonèl sante. Si genyen dout, konsilte yon pwofesyonèl sante san pèdi tan.

Yon kolasyon ekilibre genyen ladann'l :

Yon sous glisid + Yon sous pwoteyin

+

Kontrèman ak legim yo, fwi yo genyen glisid. Pou rezon sa a nou pa kapab manje yo san kontwòl ak yon dyabèt gwosès.

Nòt :

Manje bagay ki genyen anpil glisid bay enèji nesesè pou oumenm ak pou devlopman bebe w la.

Egzanp meni :

Repa :

yon tranch pen konplè ak manba, yon ze bouyi ak yon vè lèt

Kolasyon :

Sereyal ak lèt

Repa :

Pat alimantè/spageti ble konplè ak sòs ki gen legim ak vyann

Kolasyon :

Bonbon sèl ak pwason an konsèv

Repa :

Toufe ak manyòk, tomat, zonyon ak pwason

Kolasyon :

Yon pòm ak yon vè lèt

Avril 2024 | Ajans sante piblik Kanada (L'Agence de la santé publique du Canada, ASPC) te kontribye finansyèman pou pwodiksyon zouti sa a. Opinyon yo eksprime nan dokiman sa a pa reflete pozisyon ofisyèl ASPC. | 2182 avenue Lincoln, Montréal (Québec) H3H 1J3 | Tél. 514-937-5375 | www.centrealima.ca | Tout dwa rezève pou Alima, Centre de nutrition sociale périnatal