

Maité Martin

Diététicienne - Nutritionniste

L'alimentation qui soigne volume 6

Le diabète type II



Conseils, équivalences, menus et recettes

INTRODUCTION	6
POURQUOI CET OUVRAGE ?	6
L'ALIMENTATION ADAPTÉE AU DIABÈTE DE TYPE 2	7
POURQUOI MANGER ÉQUILIBRÉ ?	7
L'INDEX GLYCÉMIQUE ET LA CHARGE GLYCÉMIQUE.....	7
<i>L'index glycémique (IG)</i>	7
<i>La charge glycémique</i>	8
L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE	9
LE DIABÈTE GESTATIONNEL	10
<i>N'y a-t-il réellement aucune anomalie avant la grossesse ?</i>	10
<i>Quels sont les risques ?</i>	10
<i>Après l'accouchement, que faut-il manger ?</i>	11
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	12
<i>Que faire et quand le faire ?</i>	12
<i>Quel sport pratiquer pour retrouver la forme ?</i>	13
LA CUISINE SAINE	15
CONSEILS DE BASE	15
<i>En règle générale :</i>	15
<i>Quelques astuces</i>	15
<i>Pour améliorer vos recettes :</i>	16
LIRE LES ÉTIQUETTES.....	18
MÉTHODES DE CUISSON.....	19
LES ÉPICES, LES CONDIMENTS ET LES AROMATES.....	21
LES MATIÈRES GRASSES	23
LES REPAS	25
<i>L'entrée</i>	25
<i>Le dessert</i>	25
LES ALIMENTS	26
<i>Les poissons</i>	26
<i>Les viandes</i>	26
<i>Produits laitiers</i>	27
<i>Produits céréaliers</i>	27
<i>Aliments prêts ou préparés</i>	27
<i>Autres aliments</i>	27
<i>Les légumes</i>	27
LES LÉGUMES DE SAISON	29
LES FRUITS DE SAISON	30
RECETTES.....	31
RECETTES DE BASE	31
1. <i>Sauces pour crudités</i>	31
La sauce vinaigrette allégée	31
Vinaigrette allégée épicée.....	31

La sauce au yaourt	32
Vinaigrette au gingembre	32
Sauce façon mayonnaise.....	33
2. Les sauces chaudes.....	34
Sauce façon béchamel allégée	34
Sauce dijonnaise : accompagne la dinde ou le steak	35
Sauce au curry : accompagne poisson et viandes blanches	35
Sauce Mornay	36
Sauce tomate : accompagne poisson, steak, poulet, légumes verts	36
3. Bases pour tarte, pizza	37
Pâte à tarte au fromage blanc.....	37
Pâte à tarte sans cholestérol.....	37
Pâte à pizza à base de chou-fleur.....	38
Pâte facile pour pizza ou tarte	39
Tortillas	40
PETIT-DÉJEUNER.....	41
<i>Blinis.....</i>	<i>41</i>
<i>Gâteau aux flocons d'avoine et cranberry</i>	<i>42</i>
<i>Gâteau à la compote et à l'avoine</i>	<i>43</i>
<i>Gaufres au yaourt et à la farine d'épeautre.....</i>	<i>44</i>
<i>Muesli maison</i>	<i>45</i>
<i>Pain d'avoine.....</i>	<i>46</i>
<i>Pancakes à la farine complète</i>	<i>47</i>
<i>Pancakes à l'avoine.....</i>	<i>48</i>
ENTRÉE	49
<i>Asperges à la sauce verte.....</i>	<i>49</i>
<i>Champignons à la grecque.....</i>	<i>50</i>
<i>Courgettes râpées au yaourt.....</i>	<i>51</i>
<i>Crudités vinaigrette.....</i>	<i>52</i>
<i>Potage de céleri rave au gingembre</i>	<i>53</i>
<i>Salade de courgettes, poivrons et roquette</i>	<i>54</i>
<i>Salade de fèves, carottes et radis.....</i>	<i>55</i>
<i>Salade de lentilles</i>	<i>56</i>
<i>Salsifis vinaigrette.....</i>	<i>57</i>
<i>Soupe au curry</i>	<i>58</i>
<i>Soupe aux champignons</i>	<i>59</i>
<i>Soupe aux épinards.....</i>	<i>60</i>
<i>Soupe de courge et poireaux.....</i>	<i>61</i>
<i>Soupe de blettes.....</i>	<i>62</i>
<i>Soupe de poireaux et navets aux épices.....</i>	<i>63</i>
<i>Taboulé de boulgour</i>	<i>64</i>
<i>Soupe de tomates</i>	<i>65</i>
<i>Tomates farcies au riz sauvage et feta.....</i>	<i>66</i>

<i>Velouté de pousses fraîches au fromage frais</i>	67
LÉGUMES ET FÉCULENTS.....	68
<i>Aubergines à la marocaine</i>	68
<i>Gaufres aux épinards</i>	69
<i>Lentilles au potiron et aux épices</i>	70
<i>Pâtes, riz et nouilles de konjac</i>	71
<i>Purée de pois cassés et épinards</i>	72
<i>Tian provençal gratiné</i>	73
VIANDE	74
<i>Brochette de dinde</i>	74
<i>Brochettes de filet mignon à la japonaise</i>	75
<i>Carpaccio de bœuf</i>	76
<i>Courge à la bolognaise</i>	77
<i>Croque-monsieur</i>	78
<i>Cuisses de dinde rôties aux groseilles</i>	79
<i>Dinde provençale</i>	80
<i>Galette au bacon et aux champignons</i>	81
<i>Lapin au basilic</i>	82
<i>Lapin au cidre</i>	83
<i>Lapin en papillote</i>	84
<i>Lapin forestier</i>	85
<i>Lasagnes au jambon et endives</i>	86
<i>Tartiflette aux poireaux et au bacon</i>	87
<i>Moussaka revisitée</i>	88
<i>Ossobuco de veau</i>	89
<i>Pain de foie de volaille</i>	90
<i>Pintade au citron vert et au vinaigre balsamique</i>	91
<i>Poêlée de courge butternut et de poulet</i>	92
<i>Poulet à la moutarde, à l'estragon et aux champignons</i>	93
<i>Poulet, pois chiches et crudités aux graines de chia</i>	94
<i>Pot-au-feu aux légumes de printemps</i>	95
<i>Rôti de dinde à la fondue de tomate</i>	96
<i>Rôti de dinde au four</i>	97
<i>Rôti de porc à l'ail et au thym</i>	98
<i>Rôti de veau en cocotte aux champignons</i>	99
<i>Salade de penne aux pointes d'asperges et bacon</i>	100
<i>Wok de veau et légumes verts</i>	101
POISSON	102
<i>Cake au yaourt et sardines</i>	102
<i>Choucroute de la mer</i>	103
<i>Chou farci aux deux poissons</i>	104
<i>Crème de brocoli et poireaux, noix de Saint-Jacques</i>	105
<i>Darne de cabillaud à la sauce aux câpres</i>	106

<i>Dorade aux épices</i>	107
<i>La courgette pizza</i>	108
<i>Moules sur lit de ratatouille et boulgour</i>	109
<i>Parmentier de poireaux et cabillaud</i>	110
<i>Pizza aux fruits de mer</i>	111
<i>Poivron farci au thon</i>	112
<i>Poisson à la vapeur</i>	113
<i>Poisson au four</i>	114
<i>Poisson en papillote aux légumes</i>	115
<i>Poisson grillé sauce chien</i>	116
<i>Poisson poché</i>	117
<i>Pot-au-feu au poisson</i>	118
<i>Quiche sans pâte aux crevettes et poivrons deux couleurs</i>	119
<i>Ragoût de poisson à la marocaine</i>	120
<i>Rouleaux de printemps, mâche crevettes</i>	121
<i>Salade de haricots cocos et moules</i>	122
<i>Salade de penne aux pointes d'asperges et bacon</i>	123
<i>Salade de pois chiches au thon à l'orientale</i>	124
<i>Salade de semoule aux crevettes à l'ail et aux légumes</i>	125
<i>Salade fraîcheur aux crevettes et faisselle</i>	126
<i>Sauté aux crevettes et aux légumes</i>	127
<i>Soupe de poisson aux nouilles de soja</i>	128
<i>St-Jacques et fondue de poireaux</i>	129
<i>Tomates farcies au thon</i>	130
<i>Wok de poisson et chou chinois</i>	131
ŒUFS	132
<i>Œufs cocotte aux crevettes, crème à la réglisse</i>	132
<i>Œufs cocotte au reblochon</i>	133
<i>Œufs florentine</i>	134
<i>Flan de courgettes</i>	135
DESSERTS	136
<i>Carpaccio d'ananas au gingembre</i>	136
<i>Dessert au chocolat</i>	137
<i>Faisselle aux fruits rouges</i>	138
<i>Flan aux pommes et à la cannelle</i>	139
<i>Gâteau d'avoine au chocolat</i>	140
<i>Gâteau au fromage blanc</i>	141
<i>Sorbet aux fruits rouges</i>	142
<i>Graines de chia au lait et mangue</i>	143
<i>Moelleux aux pommes</i>	144
<i>Poires cuites aux épices</i>	145
<i>Pudding de chia aux fraises</i>	146
<i>Quinoa au soja</i>	147
<i>Riz complet au lait aux raisins secs</i>	148

<i>Salade de fruits</i>	149
<i>Salade d'agrumes aux épices</i>	150
MENUS	151
MENU TYPE	151
<i>Menu de printemps</i>	152
<i>Menu d'été</i>	153
<i>Menu d'automne</i>	154
<i>Menu d'hiver</i>	155
LES ÉQUIVALENCES	156
<i>Comment se servir des équivalences</i>	156
LES PROTÉINES	157
<i>Viandes</i>	157
<i>Abats</i>	159
<i>Charcuteries</i>	160
<i>Poissons, crustacés et mollusques</i>	161
<i>Œufs</i>	162
LAITAGES.....	163
GRAISSES	164
FRUITS.....	166
LÉGUMES	168
<i>Pâtes à tarte</i>	170
<i>Légumineuses</i>	170
FÉCULENTS	170
<i>Féculents</i>	171
<i>Farines</i>	172
<i>Pain</i>	173
<i>Petit –Déjeuneur</i>	174
LES PLATS PRÉPARÉS.....	175
L'ALCOOL	176
BIBLIOGRAPHIE	177
INDEX	177

Introduction

Pourquoi cet ouvrage ?

Imaginez si vous pouviez littéralement maîtriser votre diabète après avoir lu ce livre. Avez-vous déjà pris conscience que votre vie pourrait bientôt être totalement différente de ce qu'elle est aujourd'hui ?

Plus vous maîtriserez le diabète, et plus vous vous sentirez bien dans votre corps. Ainsi vous pouvez être maintenant réellement excité à l'idée de maîtriser votre maladie, n'est-ce pas ?

Mon expérience de quinze ans au service des personnes souffrant de cette maladie m'a aidée à comprendre que les patients souffrant de diabète n'ont pas toujours envie de se sacrifier pour avoir de belles analyses... D'ailleurs, qui aime se sacrifier... Mais peut-être que vous faites partie de ceux qui n'ont pas encore réalisé quelle vie heureuse pourrait vous attendre tôt ou tard si vous deveniez maître dans l'art de bien gérer le diabète... Imaginez-vous dans le futur... avec un corps sain, équilibré et en forme, sans surpoids ni hypoglycémie ni hyperglycémie.

Réalisez tout de suite comme c'est exaltant de devenir le maître de votre corps... manger avec plaisir et profiter des plaisirs merveilleux de la nourriture saine... De plus, avec votre corps plus sain et en forme, vous vous sentirez formidablement bien.

Voilà pourquoi vous vous sentez chanceux, parce que vous avez l'opportunité d'être fier d'avoir pris conscience de votre capacité à réussir.

Bien sûr, ce ne sera pas si facile tous les jours, mais en vous accrochant à votre détermination chaque jour, vous récoltez aujourd'hui le fruit de votre effort d'hier...

Voulez-vous en savoir plus ?

Parce que le diabète est une maladie chronique il est primordial comprendre, s'approprier et maîtriser les principes de cette maladie ainsi que les bases pour se faire plaisir sans compromettre la santé.

Voici de conseils, des équivalences de tous les principaux aliments avec l'index et la charge glycémique.

Je vous ai préparé aussi un plan alimentaire de basse et quatre menus complets un par saison avec ses recettes.

Plus d'une centaine de recettes toutes calculés en apport et en charge glycémique.

Des recettes simples allant du petit déjeuner jusqu'au dessert.

Vos repas seront ainsi un vrai plaisir !

A vos fourns et bon appétit



Diplômée de la faculté de médecine RENÉ DESCARTES PARIS 5
Troubles du comportement alimentaire

Diplômée de la faculté de médecine PAUL SABATIER TOULOUSE 3
Nutrition appliquée au sport

Diplômée de la faculté de médecine Paris 12 CRETEIL
Nutrition gériatrique

<https://www.dieteticienne-nutritionniste-martin.fr>