# L' Assiette équilibrée du Diabétique de Type 2

Eau
(infusion, thé)

Variez les féculents (riz basmati, pâtes complètes, quinoa...) et les légumineuses (lentille, haricot rouge...)

**Écouter votre corps**

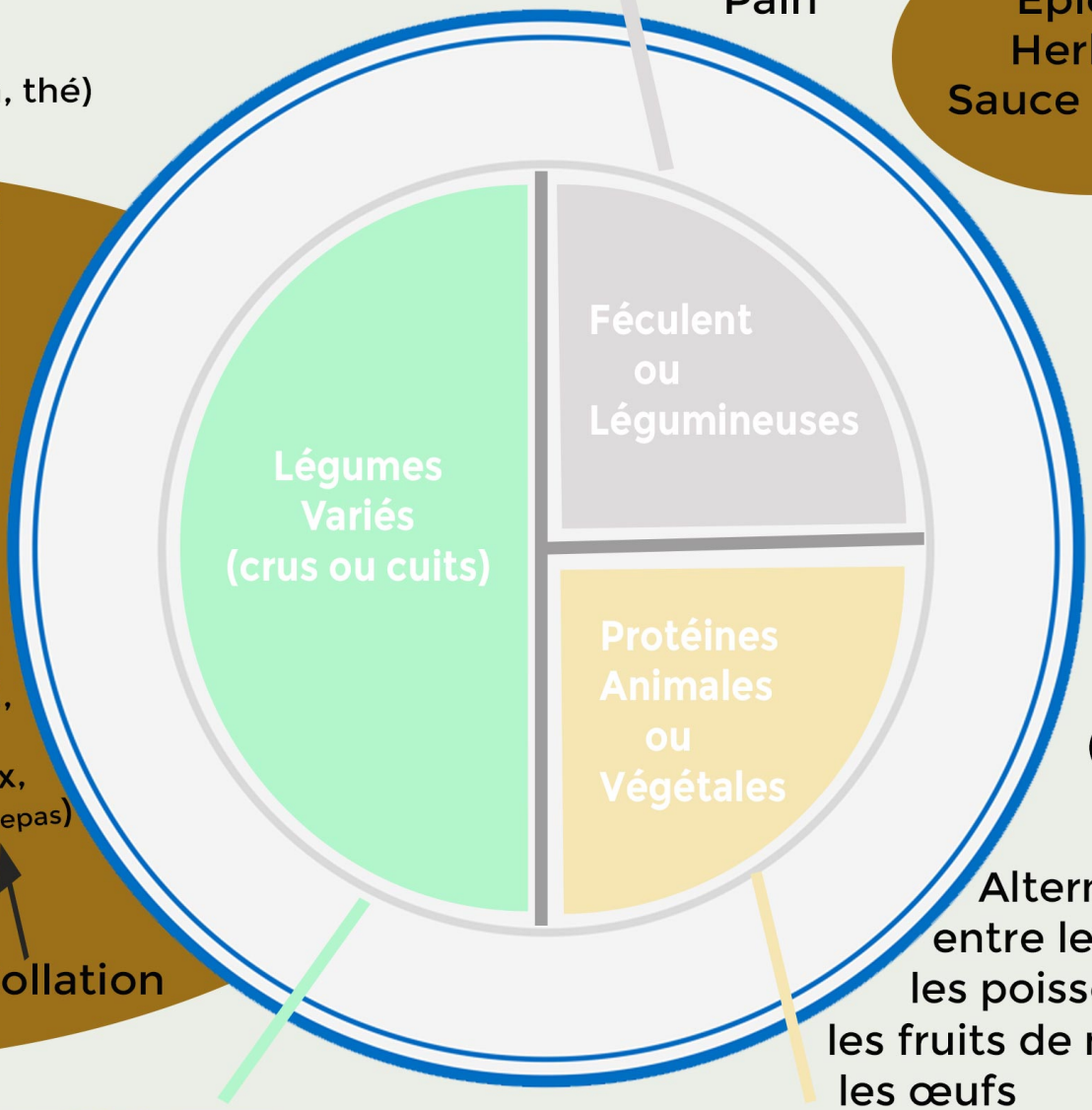
Pain

Épices,
Herbes,
Sauce maison

Dessert

Yaourt nature de brebis ou végétal, Skyr, Oléagineux, Fruit(après repas)

Collation



Huile
(olive,colza)

Alterner entre les viandes, les poissons, les fruits de mer et les œufs

Diversifiez les variétés et privilégiez les produits de saison

https://www.equilibrermondiabete.fr/

©pajeConnects