

# 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...)

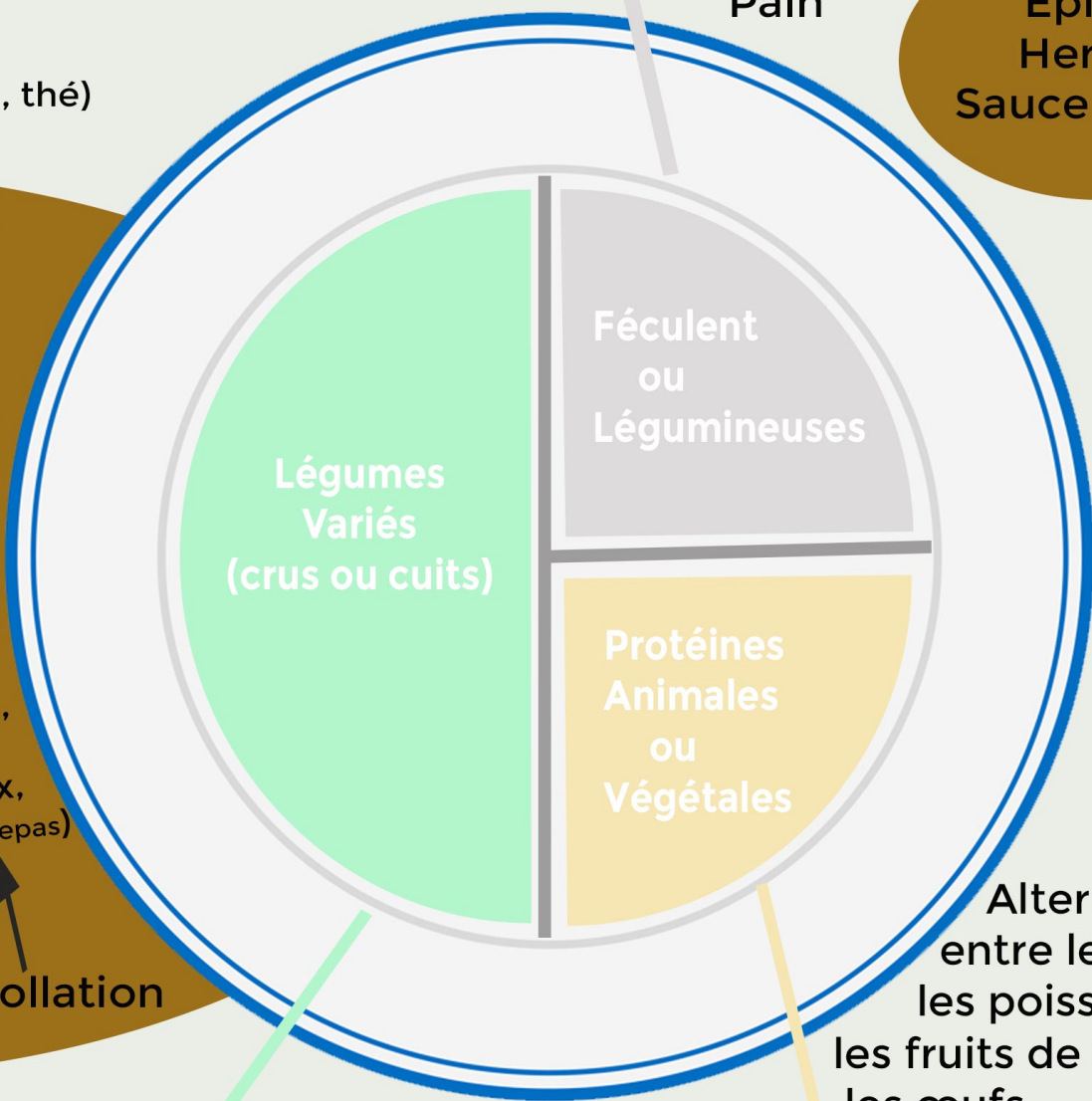
**Écouter votre corps**



**Pain**



**Épices,  
Herbes,  
Sauce maison**



**Huile**  
(olive, colza)



**Dessert**

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



**Collation**

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



**Diversifiez les variétés et privilégiez les produits de saison**



<https://www.equilibrermond diabete.fr/>

© **pajeConnects**