

Comment ajuster un repas si la glycémie est élevée?

Les éléments favorisant un **bon contrôle** de la glycémie sont :

Les protéines

(ex : viande, volaille, poisson, œufs, tofu, légumineuses, noix, graines, fromage)

L'activité physique

après les repas (ex : marche de 15 min)

*si aucune contre-indication de votre médecin

Les fibres

(ex : produits céréaliers multigrains ou à blé entier, les légumes)

L'hydratation

L'eau est la boisson de choix

Pour favoriser un meilleur contrôle de la glycémie, visez l'assiette équilibrée à vos repas.

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE DE LA FEMME ENCEINTE ET DU TOUT-PETIT

LÉGUMES ET FRUITS



ALIMENTS PROTÉINÉS



Il est important d'inclure :

- 1/3 de l'assiette en **protéines**
 - Minimum la grosseur de la paume de la main
- 1/3 de l'assiette en **féculents**
 - Riz, quinoa, couscous, pâtes, pommes de terre, légumineuses, bananes plantains, manioc
- 1/3 de l'assiette en **légumes**
 - Cuits, crus, dans les sauces

Comment ajuster un repas si la glycémie est élevée?

Si votre glycémie est supérieure à la cible 1h ou 2h après le repas, voici ce que vous pouvez essayer :

- **Augmenter les protéines :**

- Augmentez la portion de protéines du plat principal, ou ajoutez des noix ou du fromage en accompagnement

- **Augmenter la teneur en fibres :**

- Augmentez votre portion de légumes, ou ajoutez une soupe ou un potage en entrée ou des crudités ou une salade en accompagnement
- Augmentez les fibres via vos féculents (ex : riz brun, riz basmati/jasmin rincé, quinoa, couscous de blé entier, pâtes Smart ou à blé entier, pain de blé entier)

- Faites **15 minutes d'activité physique** après le repas si vous n'avez pas de contre-indications
- Si vous avez l'habitude de prendre des **desserts** (ex : fruits, yogourt, muffin, etc), prenez-les en **collation** à la place.

Assurez-vous de **toujours manger à votre faim**.

Si vous devez trop couper dans vos portions pour avoir une glycémie dans les cibles, il est **très important** de le mentionner à votre **nutritionniste, infirmière ou médecin**.

Nous pourrons **vous aider** à trouver d'autres stratégies.