

“Je choisis la santé”

Menus intelligents pour diabète de type 2



Menu complet
de **7** jours
(à l'intérieur)

Inclut aussi:

Recettes

Guide de préparation

Conseils santé



Ma glycémie est stabilisée,
j'ai perdu 1 lb par semaine,
et je n'ai jamais aussi bien
mangé!

Denise B.
Laval, QC, Canada
(2 personnes à table)



Nos menus hebdomadaires pour personnes diabétiques de type 2 sont conçus pour respecter les plus récentes recommandations nutritionnelles de l'Association canadienne du diabète, de Diabète Québec et de Santé Canada, ainsi que de la synthèse faite par PasseportSanté.net.

“ JE CHOISIS LA SANTÉ ”

MENUS INTELLIGENTS POUR LE DIABÈTE DE TYPE 2

Quels aspects de mon alimentation doivent être contrôlés ?

Les plus récentes recommandations¹ pour le diabète de type 2 se traduisent en une quarantaine de cibles nutritionnelles qui doivent être atteintes jour après jour, pour assurer un contrôle optimal de la glycémie, du poids corporel et pour préserver sa santé.

Ces cibles peuvent être regroupées ainsi:

- Apport en calories, pour atteindre et maintenir un poids santé
- Quantité et répartition des glucides, sucres ajoutés, lipides et protéines, dans les repas et dans la journée
- Quantité quotidienne de succédanés de sucres, sucres alcool, fibres (particulièrement de fibres solubles), sodium et d'alcool
- Quantité des différents types de lipides (trans, saturés, monoinsaturés, polyinsaturés et oméga-3)
- Répartition des groupes d'aliments (féculents, fruits, légumes, produits laitiers, viandes, etc.) dans la journée
- Consommation d'aliments antioxydants

COMPLIQUÉ ? Pas avec SOS Cuisine!



Nous vous proposons des menus faciles à préparer et conçus pour satisfaire toutes ces recommandations nutritionnelles. Vous pourrez donc savourer sans vous inquiéter!

En vous abonnant, vous recevrez chaque semaine:

- ✓ Votre menu pour la semaine: Varié, équilibré et personnalisé
- ✓ Toutes les recettes nécessaires: Rapides, faciles et savoureuses
- ✓ La liste d'épicerie: Selon les spéciaux des circulaires en vigueur
- ✓ Un guide de préparation pour passer le moins de temps possible dans la cuisine

Qui sommes nous ?

SOSCuisine.com est un service de planification intelligente de repas et d'achats alimentaires, en activité depuis 2005. Le service est développé et détenu par Sukha Technologies inc., dont le siège social est à Montréal, Québec. L'entreprise se spécialise dans le développement de systèmes de pointe d'aide à la décision dans le domaine de la nutrition thérapeutique et d'autres applications non médicales.

Plus de 200 000 familles canadiennes d'un océan à l'autre utilisent le service chaque semaine pour planifier leurs repas et achats en épicerie.

Sukha Technologies Inc.
3470 Stanley, bur. 1605
Montréal, QC, Canada
info@soscuisine.com

Pour vous abonner : www.soscuisine.com/diabete/

¹ Lignes directrices de pratique clinique 2008 de l'Association canadienne du diabète pour la prévention et le traitement du diabète au Canada, Septembre 2008; Recommandations nutritionnelles de Diabète Québec et de Santé Canada pour le diabète de type 2; Synthèse et diète spéciale de PasseportSanté.net pour le diabète de type 2



Mon menu - diabète de type 2 - 2100 calories

Jour 1

Matin:

- [Petit déjeuner "Boston"](#)

Collation AM:

- [Banane et amandes](#)

Midi:

- [Thon mi-cuit en salade](#) et [Deux tranches de pain \(blé entier\)](#)
- [Petits soufflés aux poires](#)
- [Un verre de lait écrémé 0%](#)

Collation PM:

- [Tartinade de beurre d'arachide](#)

Soir:

- [Salade crémeuse de chou](#) et [Une tranche de pain \(blé entier\)](#)
- [Brochettes de poulet "shish taouk"](#) et [Couscous étuvé](#)
- [Salade tricolore de fruits](#)

Jour 2

Matin:

- [Petit déjeuner "Amsterdam"](#)

Collation AM:

- [Yogourt et granola](#)

Midi:

- [Salade de radis et concombre](#) et [Une tranche de pain croustillant](#)
- [Brochettes de poulet "shish taouk" \(répété\)](#) et [Couscous étuvé \(répété\)](#)
- [Salade tricolore de fruits](#)

Collation PM:

- [Crudités et fromage](#)

Soir:

- [Filets de poisson panés](#), [Bok choy braisés](#) et [Orge "risotto"](#)
- [Petits soufflés aux poires \(répété\)](#)

Jour 3

Matin:

- [Petit déjeuner "Boston"](#)

Collation AM:

- [Lait et orange](#)

Midi:

- [Crème de poivrons et oignons rôtis](#) (*fait à l'avance*), [Salade crémeuse de chou](#) (*répété*) et [Sandwich dinde fromage](#)

Collation PM:

- [Amandes](#)

Soir:

- [Chili con pollo](#) (*fait à l'avance*) et [Couscous étuvé](#) (*répété*)
- [Petits soufflés aux poires](#) (*répété*)

Jour 4

Matin:

- [Petit déjeuner "Amsterdam"](#)

Collation AM:

- [Yogourt et granola](#)

Midi:

- [Crème de poivrons et oignons rôtis](#) (*répété*), [Salade de lentilles et tomates à la menthe](#) et [Sandwich jambon fromage](#)
- [Oranges nature](#)

Collation PM:

- [Crudités et fromage](#)

Soir:

- ["Saltimbocca alla romana"](#), [Bok choy braisés](#) (*répété*) et [Orge "risotto"](#) (*répété*)
- [Pommes entières au four](#) (*fait à l'avance*)

Jour 5

Matin:

- [Petit déjeuner "Boston"](#)

Collation AM:

- [Lait et pomme](#)

Midi:

- ["Saltimbocca alla romana"](#) (*répété*), [Deux tranches de pain \(blé entier\)](#) et [Salade de lentilles et tomates à la menthe](#) (*répété*)

Collation PM:

- [Tartinade de hoummos](#)

Soir:

- [Chili con pollo](#) (*répété*), [Quinoa étuvé](#) et [Salade tiède de rapini](#)
- [Pommes entières au four](#) (*répété*)

Jour 6

Matin:

- [Petit déjeuner "Dallas"](#)

Collation AM:

- [Yogourt et granola](#)

Midi:

- [Crème de poivrons et oignons rôtis \(répété\)](#), [Avocats garnis aux crevettes](#) et [Deux tranches de pain \(blé entier\)](#)

Collation PM:

- [Tartinade de hoummos](#)

Soir:

- [Salade de radis et concombre](#) et [Une tranche de pain croustillant](#)
- [Chili con pollo \(répété\)](#), [Quinoa étuvé \(répété\)](#) et [Salade tiède de rapini \(répété\)](#)
- [Pommes entières au four \(répété\)](#)

Jour 7

Matin:

- [Petit déjeuner "Dallas"](#)

Collation AM:

- [Yogourt et granola](#)

Midi:

- [Crème de poivrons et oignons rôtis \(répété\)](#), [Riz frit au jambon fumé](#) et [Une tranche de pain \(blé entier\)](#)

Collation PM:

- [Carotte et tartinade au fromage](#)

Soir:

- [Avocat en vinaigrette](#), [Fromage](#) et [Une tranche de pain \(blé entier\)](#)
- [Pâtes forestières aux rapinis](#)
- [Pommes entières au four \(répété\)](#)

Mon menu - diabète de type 2 - 2100 calories

Nous indiquons pour tous nos menus hebdomadaires le coût des repas et de la liste d'épicerie avec et sans spéciaux des circulaires. Nous donnons aussi toute l'information nutritionnelle de chaque menu, avec l'équivalence en portions du Guide alimentaire canadien.

[EXEMPLE]

Valeurs pour la journée, par portion, excluant les ingrédients facultatifs

Coût des ingrédients

5,83 \$ en temps normal
2,05 \$ ou 35% d'épargne, en profitant des spéciaux des circulaires

Coût des ingrédients

Présente le coût moyen par repas, avec l'économie réalisée en tirant profit des spéciaux des circulaires en vigueur.

N.B. EXCLUSIVITÉ SOS CUISINE

Portions du Guide alimentaire canadien

- Légumes et fruits: 4¼ portions
- Produits céréaliers: 1 portion
- Lait et substituts: ½ portion
- Viandes et substituts: ¼ portion

Portions du Guide alimentaire canadien

Présente le nombre de portions des 4 principaux groupes alimentaires, fournis chaque jour par le menu.
N.B. EXCLUSIVITÉ SOS CUISINE

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive

Tableau de Valeur Nutritive

Présente le contenu nutritionnel quotidien du menu, selon les critères de Santé Canada.

saturés 12 g + trans 0.4 g	60 %
Cholestérol 90 mg	
Sodium 620 mg	26 %
Glucides 88 g	29 %
Fibres 11 g	45 %
Sucres 42 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A	150 %
Vitamine C	30 %
Calcium	25 %
Fer	40 %

* VQ = valeur quotidienne

Plus d'info

FRUITS & LÉGUMES

3 1/2 gousses	ail		1 tasse	mesclun (laitues mélangées)	\$ (26 g)
3 c. à soupe	aneth frais	\$ (5 g)	90 g	mini-tomates (cerise, miniature ou raisin)	\$ (170 mL)
1	avocats	\$ (170 g)			
2	bananes	(300 g)	2	oignons	(400 g)
3	bananes, ou autre fruit de saison	(460 g)	1	oignons rouges	(150 g)
2	bébé bok choy	(400 g)	4	oignons verts/échalotes	\$ (60 g)
6 c. à soupe	bébé épinards [facultatif]	(8 g)	2	oranges, ou autre agrume de saison	(360 g)
2	carottes	\$ (200 g)	3	oranges	(550 g)
3 tiges	céleri	(220 g)	3/4 tasse	persil italien [facultatif]	(1 g)
12	champignons portobello	(400 g)	1	poires	(150 g)
1	choux de Savoie, ou vert	(200 g)	3 1/2	poivrons rouges ou jaunes	(700 g)
1/8	ciboulette fraîche [facultatif]	(1 g)	1	poivrons verts	(150 g)
1 c. à thé	citron	(45 mL)	4	pommes, Cortland ou Lobo	\$ (700 g)
1	citron [facultatif]	(30 g)		pommes	(550 g)
1/4	concombres, calibre moyen	(260 g)	2	pommes de terre	(400 g)
1	coriandre fraîche [facultatif]	(2 g)	6	radis	(90 g)
1 c. à soupe	échalotes françaises	(80 g)		rapinis	(16 g)
2	kivi	(100 g)	380 g	romarin frais	(1 g)
1	limes / citrons verts	(90 g)	1/4 branche	sauge fraîche	(1 g)
1	menthe fraîche	(3 g)	2	tomates	(240 g)
1 c. à soupe			2	tomates italiennes	(140 g)

SOS Cuisine vous simplifie la vie !

Nos menus pour le diabète de type 2 sont conçus chaque semaine pour tirer profit des produits frais de saison et des spéciaux des circulaires des supermarchés près de chez vous.

Avec SOS Cuisine, vous épargnez temps et argent parce que vous:

* Éliminez le gaspillage grâce à une planification intelligente

* Évitez plusieurs aller-retours au magasin

* Tirez profit des spéciaux des circulaires

* Achetez les produits frais quand ils sont le meilleur marché

* N'achetez pas plus que le nécessaire

* Achetez moins de plats prêts-à-manger

* Mangez moins souvent au resto ou des plats livrés à domicile

Abonnez-vous et commencez dès maintenant à bénéficier de nos menus intelligents!

Mon guide de préparation

Ce guide vous explique étape par étape quoi faire, et quand le faire, pour minimiser le temps que vous passerez dans la cuisine, vous éviter des oublis et le gaspillage de nourriture. Il vous suggère quoi préparer à l'avance, quoi sortir du congélateur et à quel moment, etc.

N.B. EXCLUSIVITÉ SOS CUISINE

Voici votre guide de préparation pour la semaine, vous permettant de préparer les plats proposés dans le plan-repas **DIABÈTE - 2100 calories/jour**, pour 1 personne à table.

Ce guide est conçu pour **minimiser le temps que vous devrez passer dans la cuisine les jours de semaine**, environ **20 min par repas** en moyenne, tout en assurant un résultat varié et de qualité. Vous pouvez changer l'ordre des repas, en vous rappelant que:

Les poissons et fruits de mer frais doivent être consommés dans les deux jours suivant l'achat.

Dès votre retour de l'épicerie:

- Mettre au congélateur le veau pour les "**Saltimbocca alla romana**" (Jour 4).

Dès que vous avez du temps (1 h 15 min dans la cuisine)

Préparer à l'avance les recettes suivantes. Faire ces tâches en parallèle:

- Préparer (20 min) et cuire (1 h 40 min) le **Chili con pollo**. Utiliser la recette pour 3 portions car elle est au menu 3 fois cette semaine. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.
- Préparer (10 min) et cuire (20 min) la **Crème de poivrons et oignons rôtis**. Le minimum pour cette recette est 4 portions. Elle est au menu 4 fois cette semaine. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.
- Préparer (10 min) et cuire au four (35 min) le **Granola maison**. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future. Cuire le granola au four avec le croustillant, en même temps et à la même température.
- Préparer (10 min) et cuire au four (30 min) les **Pommes entières au four**. Utiliser la recette pour 4 portions, car elle est au menu 4 fois cette semaine. Cuire les pommes avec le granola, en même temps et à la même température.
- Si nécessaire, préparer (5 min) la Vinaigrette Classique.

À ne pas oublier au cours de la semaine:

Soir avant le Jour 1: À faire pour le lendemain (Jour 1):

- Préparer la marinade pour les **Brochettes de poulet "shish taouk"** et en recouvrir le poulet.

Jour 3: À faire pour le lendemain (Jour 4):

- Sortir du congélateur le veau pour les "**Saltimbocca alla romana**" et le mettre au réfrigérateur.

Exemple de recette

Pâtes aux crevettes, tomates et basilic

★★★★★ 41 évaluations 97% referaient cette recette
★★★★★ Évaluer cette recette



2 portions

Préparation 15 min / Cuisson 10 min

5,32 \$ par portion / 3,13 \$ avec spéciaux

530 calories par portion - Voir toute l'info



Version originale

Évaluations de la recette

Faites votre propre évaluation de la recette et voyez ce qu'en pensent les autres.

Choisissez le nombre de portions

La liste des ingrédients, le coût et les infos nutritionnelles s'ajusteront automatiquement.

Coût par portion

Avec les spéciaux des circulaires en vigueur au moment où vous consultez la recette!
N.B. EXCLUSIVITÉ SOS CUISINE

Caractéristiques de la recette

Très facile, Sans lactose, Sans noix ni arachides, Halal, 'Enfant-content', Diabétique, Artères en santé, etc.

Autres versions

Voir les autres versions disponibles, p.ex. Sans-gluten, Végétarienne, Sans-alcool, etc.

Partagez avec vos amis

Faites savoir à vos amis quelles recettes vous plaisent.

Like Be the first of your friends to like this.

RECETTE INFO NUTRITION ÉVALUATIONS (41) MES NOTES (1)

Ingrédients

2 c.à soupe	huile d'olive	
12	crevettes, grosses, décortiquées et déveinées	\$ 300 g
1 gousse	ail, émincé	
2 c.à thé	Base d'ail et persil (Recette)	ml
1/4 tasse	tomates en conserve (en dés ou c	g
12	mini-tomates (cerise, miniature ou	4 tasse
1/8 c.à thé	piment de Cayenne	0.4 g
150 g	linguine	\$
10 feuilles	basilic frais, déchirées en petits morceaux, quelquesunes laissée entières pour garnir	5 c.à soupe
1 c.à thé	ciboulette fraîche, hachée finement	1 g
	sel au goût	
	poivre au goût	

Vos notes personnelles

Ajoutez vos notes privées, telles que vos ajustements personnels pour la prochaine fois.

En spécial cette semaine

Cliquez pour voir quelles bannières offrent cet ingrédient en spécial dans votre région.
N.B. EXCLUSIVITÉ SOS CUISINE

Avant de commencer

Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

Placer une **passoire** dans l'évier de cuisine pour recevoir les pâtes après la cuisson.

Méthode

1. Chauffer à feu élevé la moitié de l'huile dans une grande **poêle**. Y ajouter les crevettes et les cuire 3-4 min, jusqu'à ce qu'elles deviennent opaques et rosées, en les retournant à l'occasion. Saler et poivrer. Sortir les crevettes de la **réserver** au chaud.
2. Ajouter dans la même poêle l'huile restante. Y faire **et persil** et les tomates en dés. Cuire le tout 8-10 min à feu doux, jusqu'à obtention d'une sauce. Ajouter les mini-tomates et le **piment de Cayenne**. Cuire encore 2-3 min, puis retirer la poêle du feu.

Glossaire intégré

Cliquez pour avoir une explication détaillée.

RECETTE
INFO NUTRITION
ÉVALUATIONS (41)
MES NOTES (0)

Échanges DIABÉTIQUES

1 portion de cette recette équivaut à:

Groupe d'aliments	Échanges
Féculents	1½
Fruits	1½
Lait et substituts	1
Viandes et substituts	½

Plus d'info

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive
Présente le contenu de la recette en nutriments selon les critères de Santé Canada.

Lipides 5 g	8 %
saturés 2 g	9 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 15 mg	
Sodium 660 mg	28 %
Glucides 63 g	21 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 42 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	10 %
Calcium	35 %
Fer	20 %

* VQ = valeur quotidienne

Portions du Guide alimentaire canadien

1 portion de cette recette équivaut à:

- **Légumes et fruits:** 1¼ portion
- **Produits céréaliers:** 1½ portion
- **Lait et substituts:** 1 portion
- **Viandes et substituts:** ¼ portion

Plus d'info

Allégations

Sans :
Gras trans, Sucre ajouté

Faible en :
Cholestérol, Gras saturés

Source de :
Vitamine C, Vitamine E, Vitamine K

Bonne source de :
Acide pantothénique, Cuivre, Fer, Folacine, Vitamine A, Vitamine B1, Vitamine B6

Excellente source de :
Calcium, Fibres, Magnésium, Manganèse, Niacine, Phosphore, Potassium, Sélénium, Vitamine B12, Vitamine B2, Vitamine D, Zinc

Plus d'info

Allégations nutritionnelles et santé
Présente les propriétés nutritionnelles et santé de la recette, en suivant rigoureusement les critères de Santé Canada.
N.B. EXCLUSIVITÉ SOS CUISINE