

DOSSIER NUTRITION

Menus pour Diabète de type 2



SOSCuisine est un service de planification de repas élaborés par des experts en nutrition.

Des menus personnalisés vous sont proposés en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

SOSCuisine a pour mission de vous simplifier la vie en vous guidant concrètement pour optimiser votre santé.

*Laissez-vous guider
vers le mieux être !*

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé et le bien-être des personnes diabétiques. C'est pourquoi SOS Cuisine a conçu des menus spécialisés pour assurer un contrôle optimal de la **glycémie**, de la pression artérielle et du taux de lipides sanguins, ainsi que pour faciliter l'atteinte et le maintien d'un **poids santé**. Tout cela est déterminant pour **prévenir la progression et les complications** de la maladie.

Les menus SOS Cuisine sont basés sur la **diète méditerranéenne**, utilisent un maximum d'aliments naturels (non-industriels) et respectent intégralement toutes les recommandations des organismes compétents suivants:

- Association Canadienne du Diabète
- Diabète Québec
- Santé Canada, incluant le Guide alimentaire canadien
- Santé et Services Sociaux Québec
- American Diabetes Association
- Société Suisse de Nutrition

Enfin, sur le site SOS Cuisine.com, ces menus sont **renouvelés chaque semaine** pour privilégier les **produits frais de saison**, peu ou pas transformés.

Ces menus ont fait l'objet d'une **étude clinique indépendante par le Centre Universitaire de Santé McGill**, à Montréal, qui les a testés pendant 18 mois auprès de personnes diabétiques de type 2.

Bonnes nouvelles ! Pour les **femmes enceintes** faisant du diabète de type 2 ou de grossesse, nos [menus grossesse](#) sont aussi conçus pour contrôler la glycémie.

De plus, ces menus pour Diabète de type 2 sont disponibles aussi en **versions sans gluten et sans lactose**.

Échanges DIABÉTIQUES

1 portion de cette recette équivaut à:

Groupe d'aliments	Échanges
Féculents	½
Légumes	3
Viandes et substituts	2½
Matières grasses	3

Plus d'info

Voir nos Menus pour diabète de type 2

Calcul des échanges diabétiques

SOS Cuisine calcule pour vous les échanges diabétiques selon le *Guide d'alimentation pour la personne diabétique*... et cela pour toutes les recettes !

Le point de vue d'une nutritionniste

“

Si vous souffrez de diabète de type 2, modifier votre alimentation peut vous apporter de réels bénéfices de santé.

En effet, si vous avez un surplus de poids, une alimentation adaptée vous aidera à perdre du poids. Une perte de 5 à 10% de votre poids initial est déjà suffisante pour que vous en ressentiez des bénéfices.

De plus, manger sainement vous aidera à diminuer vos taux de cholestérol et triglycérides sanguins, contribuant ainsi à réduire votre risque de maladies cardiovasculaires.

Les menus SOS Cuisine sont conçus pour vous aider à améliorer votre alimentation, tout simplement et au quotidien. Ainsi, vous mangerez mieux et aurez du plaisir à le faire!

Dans le cadre d'une alimentation pour le diabète de Type 2, il est primordial de regarder les apports nutritionnels sur la journée et d'une journée à l'autre, afin de s'assurer que les apports sont équilibrés. Cela est particulièrement important pour les macronutriments (glucides, lipides et protéines) qui doivent être répartis de façon équilibrée pour permettre un contrôle optimal de la glycémie. C'est pourquoi des recettes "diabétiques" sont un bon point de départ, mais ne suffisent pas. Les recettes doivent être agencées entre elles, du petit-déjeuner au repas du soir et d'une journée à l'autre, de façon à satisfaire les recommandations des organismes compétents, tels que les Associations du Diabète.

En ce sens, les menus proposés par SOS Cuisine sont une aide précieuse pour les personnes souffrant de diabète de type 2. Grâce à ce service, chaque jour, vous aurez un menu conçu pour vos besoins, selon les recommandations officielles, des recettes nutritives, simples et délicieuses, un guide de préparation et même la liste de courses! Tous les outils qu'il vous faut pour réussir!




Je recommande vivement le service de menus spécialisés de SOS Cuisine, car il aide concrètement les gens à améliorer leur alimentation et leur santé et surtout à intégrer de nouvelles habitudes!

”



Danielle Lamontagne, DtP
Diététiste-nutritionniste

Jour 1 (exemple)

Matin	<ul style="list-style-type: none">• Petit déjeuner "Helsinki" 
	<ul style="list-style-type: none">• Poire
Midi	<ul style="list-style-type: none">• Salade niçoise• Pain, blé entier (1 tranche)• Yaourt et petits fruits 
	<ul style="list-style-type: none">• Amandes
Soir	<ul style="list-style-type: none">• Poulet Adobo• Riz basmati étuvé• Fromage• Kiwi 

Pour un petit déjeuner équilibré, il est recommandé de consommer des aliments de groupes différents : 1 fruit, 1½ à 2 portions de produits céréaliers, une portion de produits laitiers et une source de protéines. Ici, on retrouve les céréales, un fruit et du lait, qui est à la fois le produit laitier et la source de protéines.

Le poisson est riche en protéines complètes, faible en calories et faible en gras. Intégré au menu 2 fois par semaine, il contribue à la santé cardiovasculaire.

Les menus intègrent aussi, quotidiennement, une variété de légumes de couleurs différentes, pour combler vos besoins en vitamines (A, K, C, ...) et minéraux (potassium, ...). En plus, ils contiennent de précieux antioxydants.

Un bon apport en produits céréaliers est essentiel, notamment parce qu'ils sont riches en fibres, vitamines et minéraux.

La salade, aliment à faible densité énergétique, aide au signal de satiété.

Des collations saines s'occupent des « petits creux » jusqu'au prochain repas.

Les desserts ne sont pas exclus de nos menus, parce qu'avoir du plaisir est important pour maintenir de nouvelles habitudes alimentaires. Même s'ils contiennent de petites quantités de sucres ajoutés, nos desserts à base de fruits ou de lait respectent les quantités et la distribution des glucides quotidiens.

Avec SOS Cuisine, vous aurez tous les outils à disposition pour **contrôler votre glycémie, atteindre et maintenir un poids santé et améliorer vos taux de lipides sanguins** sans vous casser la tête.

Je m'abonne!

Recettes rapides, faciles et savoureuses

Salade niçoise

★★★★★ 27 évaluations 91% referaient cette recette
★★★★★ Évaluer cette recette

Salade de haricots verts, pommes de terre, tomates, oeufs durs, anchois, thon et olives.



4 portions

Préparation 20 min / Cuisson 15 min

1,75 \$ par portion / 1,08 \$ avec spéciaux

400 calories par portion [Voir toute l'info nutrition]



J'aime 8 personnes aiment ceci. Soyez le premier / la première de vos ami(e)s.

Choisissez le nombre de portions

Caractéristiques de la recette

Très facile, Sans gluten, Sans noix ...

Partagez les recettes qui vous plaisent avec vos amis

Vos notes personnelles

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

Glossaire intégré

Cliquez pour avoir une explication détaillée.

RECETTE INFO NUTRITION ÉVALUATIONS (27) MES NOTES (0)

Ingrédients

2	potatoes	400 g
1 1/3 tasse	haricots verts/fèves vertes	130 g
2	tomates	240 g
1/3	laitue frisée	120 g
2	oeufs calibre gros	
4	filets d'anchois	16 g
200 g	thon en conserve	
12	olives noires	5 c.à soupe
1/3 tasse	Vinaigrette Classique (Recette)	85 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

Méthode

- Bouillir ou cuire à la vapeur les pommes de terre (environ 15 min), puis peler et couper en tranches d'environ 7 mm. Préparer les haricots verts. Bouillir ou cuire à la vapeur les haricots verts (environ 7-8 min). Laisser tiédir environ 15 min.
- Bouillir les oeufs (10 min), et refroidir aussitôt sous l'eau froide et couper en quartiers.
- Trancher les tomates. Laver la laitue.
- Placer tous les légumes dans un saladier ou sur une assiette de service. Assaisonner avec la vinaigrette classique. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger.
- Garnir avec les filets d'anchois, thon, olives, feuilles de salade et quartiers d'oeuf bien étalés. Servir.

Information nutritionnelle détaillée

RECETTE | INFO NUTRITION | ÉVALUATIONS (27) | MES NOTES (0)

Échanges DIABÉTIQUES

1 portion de cette recette équivaut à:

Groupe d'aliments	Échanges
Féculents	1
Légumes	½
Viandes et substituts	2½
Matières grasses	4½

[Plus d'info](#)

[Voir nos Menus pour diabète de type 2](#)

Portions du Guide alimentaire canadien

1 portion de cette recette équivaut à:

Légumes et fruits:	1¼ portion
Produits céréaliers:	0 portion
Lait et substituts:	0 portion
Viandes et substituts:	1 portion

[Plus d'info](#)

Allégations

Sans :
Sucre ajouté

Source de :
Acide pantothénique, Calcium, Fibres, Vitamine B1, Zinc

Bonne source de :
Cuivre, Fer, Folacine, Magnésium, Manganèse, Vitamine B2, Vitamine B6, Vitamine C, Vitamine D

Excellente source de :
Niacine, Phosphore, Potassium, Sélénium, Vitamine A, Vitamine B12, Vitamine E, Vitamine K

[Plus d'info](#)

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive	
pour 1 portion (300g)	
Teneur	% VQ*
Calories 400	
Lipides 25 g	38 %
saturés 4 g	21 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 125 mg	
Sodium 360 mg	15 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 3 g	14 %
Sucres 3 g	
Protéines 22 g	
Vitamine A	45 %
Vitamine C	40 %
Calcium	6 %
Fer	20 %

* VQ = valeur quotidienne

[Plus d'info](#)

Toute l'information nutritionnelle
Parce que vous avez le droit de savoir ce que vous mangez !

Ma liste de courses

Cette liste est un exemple.

Les listes de courses SOS Cuisine sont organisées par rayons et disponible sur votre téléphone.

SOSCuisine vous simplifie la vie et vous fait économiser temps et argent :

- Éliminez le gaspillage grâce à une planification intelligente
- Évitez les allers-retours au supermarché
- Achetez seulement le nécessaire
- Achetez moins de plats prêts-à-manger (industriels)

FRUITS	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 3/4 citron (30 mL)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 8 démentines (480 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 4 oranges (700 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 5 pommes (900 g)
LÉGUMES	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 4 gousses ail
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 32 asperges, calibre moyen (650 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 12 g bébé épinards (3/4 tasse)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 2 carottes (200 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 2 tiges céleri (140 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 2 fenouils (700 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 5 tranches gingembre frais (8 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 2 oignons (400 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 2 oignons verts/échalotes
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 1 poireaux (300 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 180 g pois mange-tout (2 tasses)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 2 poivrons verts (300 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 1 1/2 pommes de terre (300 g)
PRODUITS LAITIERS & OEUFS	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 18 g beurre non salé (4 c.à thé)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 20 mL crème sure / crème aigre (4 c.à thé)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 1 L lait écrémé, 0% (4 tasses)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 4 oeufs calibre gros
VIANDES & VOLAILLES	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 400 g contre-filet de boeuf
PÂTES, RIZ & GRAINS	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 240 g riz basmati (1 1/3 tasse)
BOULANGERIE	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 8 tranches pain, blé entier (280 g)
PRODUITS POUR CUISSON	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 24 g féculé de maïs (3 c.à soupe)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 45 g sucre (3 1/2 c.à soupe)
ÉPICES & HERBES SÉCHÉES	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: poivre au goût
HUILES & VINAIGRES	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 65 mL huile de canola (1/4 tasse)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 65 mL huile d'olive extra vierge (1/4 tasse)
CONDIMENTS	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 23 mL mayonnaise (1 1/2 c.à soupe)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 65 mL sauce soja, faible en sodium (1/4 tasse)
NOIX & FRUITS SÉCHÉS	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 28 g graines de lin (2 1/2 c.à soupe)
PRODUITS SECS & AUTRES	
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 700 mL bouillon de poulet (2 3/4 tasses)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 4 tasses céréales à petit déjeuner, grains entiers (190 g)
<input type="checkbox"/>	Recommandé: 0.1 g sel au goût (1 pincée)

Mon guide de préparation

Voici votre guide de préparation pour la semaine, vous permettant de préparer les plats proposés dans le plan-repas **DIABÈTE DE TYPE 2: 1 700 kcal**.

Ce guide est conçu pour **minimiser le temps que vous devrez passer dans la cuisine les jours de semaine**, environ **30 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 **Brochettes de veau et légumes** (Jour 4) et le poulet pour le **Poulet grillé parfumé au carvi et au poivre noir** (Jour 5).

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

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

Préparer (10 min) et cuire (40 min) la **Fricassée de boeuf et pommes de terre**.

Préparer (10 min) et cuire (25 min) le **Potage aux carottes parfumé au cari**. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.

Si nécessaire, préparer (5 min) la **Vinaigrette Classique**.

À ne pas oublier au cours de la semaine:

Jour 3:

À faire pour le lendemain (Jour 4): Sortir du congélateur le veau pour les **Brochettes de veau et légumes** et le mettre au réfrigérateur.

Jour 4:

Le matin ou au plus tard 3 h 30 min avant de manger: Mariner la viande pour les **Brochettes de veau et légumes**.

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 retirer du congélateur et à quel moment, etc.

Mon SOS Cuisine, un service personnalisé

Les menus sont parfaitement paramétrables. Ils peuvent être personnalisés et modifiés comme vous voulez, quand vous voulez.

Je choisis **mon menu** et indique mes allergies/intolérances

Mon menu:
DIABÈTE DE TYPE 2: 1 700 kcal
pour 4

Tutoriel vidéo
Conseils & FAQ

Mon menu | Modifier au besoin | Ma liste d'épicerie | Mon guide de préparation

Voir la vue par liste

Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 | Moyenne

Matin:
▪ Petit déjeuner "Helsinki" ⌵

Collation AM:
▪ Tartinade de hoummos ⌵

Midi:
▪ Ratatouille au tofu (faire à l'avance) ⌵ et Couscous étuvé ⌵
▪ Yogourt et pruneaux ⌵

Collation PM:
▪ Cerises fraîches ⌵

Soir:
▪ Potage aux carottes parfumé au cari [M.S.] (faire à l'avance) ⌵
▪ Dames de saumon grillées et "salsa" à l'origan ⌵, Quinoa étuvé ⌵ et Pois mange-tout sautés ⌵
▪ Fromage ⌵

Je sélectionne le nombre de **portions**

Je modifie **ma liste de courses**, au besoin

J'**ajoute** ou **supprime** des recettes

Je **substitue** les recettes à ma guise

Voir le coût et les infos nutritionnelles

Je connais la **valeur nutritive exacte**

RECETTE | INFO NUTRITION | ÉVALUATIONS (15) | MES NOTES (0)

Portions du Guide alimentaire

1 portion de cette recette équivaut à:

- Légumes et fruits: 1 portion
- Produits céréaliers: 2 portions
- Lait et substituts: 1 portion
- Vielandes et substituts: 1/2 portion

Plus d'infos

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive	
pour 1 portion (170g)	
Teneur	% VQ*
Calories 290	
Lipides 12 g	24 %
saindoux 3 g	6 %
+ sans 9 g	18 %
Cholestérol 225 mg	
Sodium 450 mg	20 %
Glucides 35 g	70 %
Fibres 8 g	16 %
Sucres 15 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	4 %
Calcium	8 %
Fer	25 %

*VQ = valeur quotidienne

Plus d'infos

Suggestions de repas

- Soupe de galourdes et poisson à l'orange, Pain, blé entier (2 tranches) & Fromage
530 calories par portion
- Salade César au poulet grillé, Pain, blé entier (2 tranches) & Pommes à la cannelle
710 calories par portion
- Piles de poulet "frites" au four, Riz basmati étuvé & Haricots verts blanches
570 calories par portion
- Salade de mesclun et radis avec fromage feta, Médallions de porc et patates douces, Pain, blé entier (1 tranche) & Petites croustades aux poires et aux cheneberges [Légère]
860 calories par portion
- Soupe rapide aux pois chiches, Sandwich dinda fromage & Salade de betteraves et pommes vertes
630 calories par portion

Voir d'autres suggestions

Témoignages des abonnés

«En février 2013, je mangeais mal et j'étais affecté par plusieurs problèmes de santé majeurs : diabète traité par médication, taux de sucre dans le sang très élevé, haute pression, surplus de poids important. Je savais qu'à ce rythme je mettais ma vie en jeu. J'ai donc décidé de me prendre en mains en m'abonnant au menu Diabète, avec l'accord de ma nutritionniste.

Ce que j'apprécie particulièrement de SOS Cuisine, c'est la prise en charge complète du volet alimentation santé. Via leurs menus, c'est facile de savoir quoi et combien manger et quand le faire. De plus, leurs menus ne sont pas des typiques régimes ennuyeux : hier nous avons mangé des côtes levées, et parfois nous mangeons même des hamburgers et des pâtes!

SOS Cuisine est un moyen accessible et abordable de reprendre sa santé en mains. Pour moi, SOS Cuisine continue d'être la « boîte à outils » dont j'ai besoin pour le maintien de ma santé au quotidien !»



Jacques B.

Abonné aux menus Diabète

« Le site SOS Cuisine est remarquablement bien construit et permet à tous ceux qui veulent découvrir des recettes simples et santé, de bénéficier du travail remarquable qui a été réalisé pour sa création.

En effet, la formule SOS Cuisine permet de mettre en pratique les plus récentes recommandations en matière de prévention, en proposant des menus variés, basés sur des ingrédients frais, non transformés, et qui sont à la portée de tout le monde parce que peu dispendieux et simples à réaliser. Je félicite l'équipe SOS Cuisine et les encourage à continuer dans cette voie. »



Richard Béliveau, Ph. D.

Directeur, Laboratoire de Médecine Moléculaire
UQÀM (Université du Québec à Montréal)

Je m'abonne!