

COMMENT CONSTITUER UN REPAS EQUILIBRE ?

EXEMPLES DE MENUS

Pour **80g** de glucides/repas

Ces menus sont des exemples, chaque enfant peut réagir différemment. C'est pourquoi il est important de noter les résultats de la glycémie sur le carnet. Chaque nouveauté alimentaire pourra ainsi être « évaluée » et adaptée pour la consommation suivante.

Chaque menu doit être composé au minimum de :

- Une portion de légumes (crus ou cuits),
- Des féculents et du pain (les quantités sont définies selon l'appétit de l'enfant, avec la diététicienne et le diabétologue),
- 1 laitage nature ou un fromage,
- 1 fruit ou une compote.

Pour les plus jeunes, il est conseillé de ne manger de la viande/ poisson ou des œufs, qu'une seule fois/ jour.

Il est important de préserver le plaisir de manger et de varier les menus.

MENU N°1

- Concombre* au yaourt
- 200g de pomme de terre + 40 g
- vapeur
- Saumon en papillote
- Fromage
- Compote de poire + 20 g
- 40g de pain + 20 g

= **80g**
de glucides

MENU N°2

- Tomate* en salade
- 200g de lentilles + 40 g
- 1 cote de porc
- Tarte aux fruits + 40 g
- Pas de pain

= **80g**
de glucides

MENU N°3

- Carottes* râpées
- 150g de frites + 60 g
- Steak haché
- Fromage blanc
- Salade de fruits frais + 20 g
- Pas de pain

= **80g**
de glucides



* la présence des légumes est négligeable en termes de glucides. L'apport en fibres et l'habitude de manger des légumes dès l'enfance sont à privilégier.

