

Exemple de menu pour les personnes souffrant d'hypoglycémie réactive

Exemple de menu

L'exemple de menu suivant vous donnera des idées sur la façon de planifier vos repas et vos collations pour aider à prévenir l'hypoglycémie réactive.

La quantité de nourriture dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre âge, de votre sexe et de votre niveau d'activité physique. Choisissez des aliments variés et prenez une petite collation ou un repas toutes les trois heures environ.

Exemple de menu n° 1

<i>Déjeuner</i>
Gruau à la cannelle <ul style="list-style-type: none"> gruau cuit sans sucre noix de pécan hachées cannelle graines de lin moulues
bleuets ou pommes en dés
Lait ou boisson de soja enrichie pauvre en matière grasse (écrémé, 1 %, 2 %)
Eau, thé ou café
<i>Collation du matin</i>
Œuf dur avec concombre, céleri et bâtonnets de carotte
<i>Dîner</i>
Tortilla au poulet <ul style="list-style-type: none"> tortilla de blé entier

Fr: Exemple de menu pour les personnes souffrant d'hypoglycémie réactive (Sample Menu for Reactive Hypoglycemia)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

- | dés de poulet
- | graines de tournesol
- | laitue déchiquetée
- | mayonnaise

Bâtonnets de carotte et de poivron vert

Prune

Lait ou boisson de soja enrichie pauvre en matière grasse

Collation de l'après-midi

Houmous (tartina de pois chiches et graines de sésame)

Craquelins de riz brun

Tomates cerises

Souper

Poisson cuit avec des oignons verts et du citron

Quinoa

Brocoli à la vapeur parsemé de graines de sésame

Salade de chou avec de l'huile et du vinaigre

Eau, thé ou café

Collation du soir

Fromage pauvre en matière grasse (moins de 20 % MG) sur pain de seigle noir croustillant

Poire

Exemple de menu n° 2

Déjeuner

Œuf poché

Fr: Exemple de menu pour les personnes souffrant d'hypoglycémie réactive (Sample Menu for Reactive Hypoglycemia)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Pumpernickel aux grains entiers

Lait ou boisson de soja enrichie pauvre en matière grasse

Pêche

Collation du matin

Yogourt nature, pauvre en matière grasse, avec des amandes et une banane en tranches

Dîner

Plat sauté à base de saumon

- | saumon en dés
- | riz brun
- | poivron rouge
- | brocoli
- | chou frisé

Lait ou boisson de soja enrichie pauvre en matière grasse

Eau, thé ou café

Collation de l'après-midi

Graines ou noix non salées (une poignée) et fruits secs

Souper

Chili végétarien servi sur du bulgur de blé entier

Salade d'épinards

- | épinards
- | framboises
- | noix
- | vinaigrette.

Lait ou boisson de soja enrichie pauvre en matière grasse

Fr: Exemple de menu pour les personnes souffrant d'hypoglycémie réactive (Sample Menu for Reactive Hypoglycemia)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Eau, thé ou café

Collation du soir

Lait pauvre en matière grasse et muffin de blé entier aux bleuets

Autres exemples de collations saines

- | Mélange montagnard à base de noix, de raisins secs et de blé déchiqueté
- | Fromage cottage pauvre en matière grasse, à faible teneur en sodium, ou yogourt pauvre en matière grasse, non sucré, avec des fruits frais
- | Fromage pauvre en matière grasse, râpé sur des nachos de grains entiers avec du soja, de l'avocat et une salsa aux tomates comme trempette
- | Beurre d'arachide sur une banane coupée en deux
- | Demi-portion des restes du dîner ou du souper :
 - | moitié d'un sandwich fait avec du pain de grains entiers, de la viande maigre, des tomates, de la laitue et de la mayonnaise
 - | spaghettis de blé entier et sauce à la viande
 - | curry de poulet avec patates douces et légumes



Pour aller plus loin

[HealthLinkBC File n° 68h Les fibres alimentaires et votre santé](#)

Des fiches d'information sur les services de diététique sont disponibles par courrier (appelez le 8-1-1) ou [en ligne](#).

- | [Recommandations pour une saine alimentation à l'intention des personnes qui souffrent de l'hypoglycémie réactive](#)

[Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#)

[Les fiches informatives de la Canadian Diabetes Association intitulées « Indice glycémique » et « Au-delà de l'essentiel »](#)

Fr: Exemple de menu pour les personnes souffrant d'hypoglycémie réactive (Sample Menu for Reactive Hypoglycemia)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.