

La fête et le diabète

Un régal de plaisir

Les fêtes sont un moment de convivialité où parfois les excès peuvent être une source d'appréhensions dans la gestion de son diabète.

Savoir anticiper ces repas festifs et adapter son traitement peuvent vous aider à mieux profiter de ces instants plaisirs.

Les boissons alcoolisées ont une action sur vos glycémies.

Vous pouvez équilibrer vos menus de fêtes en connaissant la composition des aliments festifs et choisissant des menus mieux répartis en glucides et en matières grasses.

Un soupçon de graisses

Le programme Spécial Fêtes « Slow Diabète » de la Fédération Française des Diabétiques pourra vous préparer à cette période de fin d'année.

Un zeste de glucides



Avec un boost de fibres