



DOCTEUR
CLAUDE LAURENT
06-LE CANNET

Les féculents sont riches en glucides, mais contiennent aussi des éléments utiles à l'équilibre alimentaire. Leur consommation n'est pas interdite au diabétique, elle doit simplement être limitée.

→ **Les féculents sont des aliments végétaux ou dérivés apportant des glucides sous forme complexe, en pratique des amidons.**

Exemples :

- céréales : blé, avoine, orge, seigle, maïs, riz ; et leurs dérivés : pain, pâtes, galettes, semoules ...
- légumineuses : haricots, pois, lentilles, fèves, soja.
- fruits secs : noix, noisettes, amandes, châtaignes, cacahuètes...
- pommes de terre
- bananes

→ **Ils contiennent des éléments utiles à l'équilibre alimentaire** : fibres, sels minéraux, vitamines, protéines (en particulier les légumineuses). A ce titre, ils ne peuvent pas être totalement interdits au diabétique, sauf en cas d'excès de poids, mais **seulement limités**.

→ **En pratique :**

- **Chez un diabétique de poids normal, la ration quotidienne moyenne évaluée en pommes de terre est de 300 grammes** (150g aux repas de midi et du soir).

100 grammes de pommes de terre =

- 3 cuillers à soupe de pâtes, de riz ou de maïs cuits
- 5 cuillers à soupe de légumes secs cuits

En hiver et/ou pour ceux qui supportent mal les légumes (colitiques), 100 grammes de pommes de terre peuvent remplacer 250 grammes de légumes verts.

En cas de poids excessif, réduire la ration.

→ **Cuisine familiale :**

Pour un plat commun, la ration "raisonnable" est de **50 g** (1/2 verre à moutarde) **de riz cru** ou **50 g de pâtes crues** par personne.

Ne pas oublier que :

- 100 g de pommes de terre à la vapeur = 80 calories (*c'est rien*)
- 100 g de frites = 400 calories (*c'est énorme*)
- 100 g de chips = 600 calories (*c'est monstrueux*).