



Lorsque l'on est diabétique ou si l'on fait attention à sa ligne, connaître les aliments est importants.

Faire attention aux informations nutritionnelles permet d'avoir une alimentation équilibrée.

Comment identifier les Glucides, Lipides, Protéines... ?

Depuis que ma fille a un diabète, ma principale préoccupation est de bien identifier les glucides dans les repas que je lui prépare afin qu'elle puisse adapter ou s'adapter à ses injections d'insuline.

La première méthode consiste à suivre les exemples de repas préconisés par la diététicienne, mais cela laisse peu de place à la variété et à l'imagination.

L'autre, est de chercher les valeurs nutritionnelles des aliments et de calculer l'apport

[Accéder à l'article](#)