

## 1| Surveillez vos portions de glucides

Les aliments riches en glucides se transforment en sucre dans notre corps. Vous n'avez pas à éviter complètement ces aliments, mais en manger moins aidera à contrôler votre glycémie.

- Visez à ce que les aliments riches en glucides ne constituent pas plus d'un quart de votre assiette.
- Soyez créatif! Essayez le riz de chou-fleur à la place du riz classique et la courge spaghetti à la place de pâtes ordinaires.
- Optez pour un sandwich ouvert plutôt qu'un sandwich classique.
- Au lieu de grignoter des barres tendres, essayez une portion de 10 à 12 noix grillées à sec.
- Dans les soupes et les casseroles, remplacez les nouilles par des haricots.



## 4| Ajoutez des protéines à vos repas

Ajoutez une source de protéines à chaque repas et collation. C'est ce qui fait que le repas est nourrissant et aide à contrôler la glycémie après avoir mangé.

- Visez à ce que le quart de votre assiette soit constitué d'aliments riches en protéines.
- Optez majoritairement pour des protéines d'origine végétale; les haricots, les légumineuses, les produits à base de soya, le tofu, les noix et les beurres de noix sont toutes de bonnes options.
- Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.
- Le poisson et les haricots en conserve sont d'excellentes options!

## 2| Faites des choix judicieux en matière de glucides

Tous les glucides ne sont pas égaux! Optez majoritairement pour des glucides peu transformés.

- Au lieu de gruau à cuisson rapide, préparer un lot d'avoine à cuisson lente : vous pouvez le préparer à l'avance!
- Au lieu de yogourt à saveur de fruit, optez pour du yogourt nature et ajoutez vos propres fruits.
- Au lieu de craquelins ou de galettes de riz, essayez des tranches de pommes avec du beurre d'arachide ou du fromage.
- Remplacez les croûtons par des pois chiches rôtis dans les salades et les soupes.

## 3| Faites le plein de légumes

Remplissez la moitié de votre assiette de légumes. Les fibres aident à vous garder rassasié et stabilisent votre glycémie tout au long de la journée.

- Mangez d'abord vos légumes, puis le reste de votre repas.
- Gardez des légumes congelés en réserve pour les repas rapides.
- Qu'ils soient crus, cuits ou congelés, les légumes sont toujours un choix santé!
- Ajoutez du croquant à votre sandwich avec une couche de verdure ou des tranches de poivrons et de concombres.
- Dissimulez des légumes hachés finement dans les sauces.

## 5| Connaissez les différences entre les boissons

Les boissons comme les jus de fruits et les sodas sont riches en sucre et en calories. En les remplaçant par de l'eau, du thé et du café, vous pouvez diminuer considérablement votre consommation quotidienne de sucre. Vous n'aimez pas l'eau plate?

- Essayez l'eau gazéifiée.
- Parfumez votre eau avec un trait de jus de lime ou de citron.
- Remplacez les glaçons par des baies ou autres fruits congelés.
- Préparez votre propre thé glacé – les possibilités sont infinies!
- Optez pour les sodas diètes.
- Ajoutez des aromatisants sans calorie (en poudre ou liquides).
- Évitez le lait au chocolat; buvez de l'eau après votre séance d'entraînement.



## 6| N'oubliez pas que la façon dont vous mangez est importante!

La façon dont vous mangez est tout aussi importante que les aliments que vous mangez!

- Asseyez-vous pour savourer votre repas – ne mangez pas sur le pouce.
- Éteignez la télévision et l'ordinateur pendant les repas.
- Mangez lentement et savourez chaque bouchée.

## 7| Avez-vous dix minutes de libres? Dépensez-les judicieusement!

Facilitez l'activité physique en faisant des séances de dix minutes. Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice, commencez par en faire dix minutes par jour et voyez si vous pouvez graduellement augmenter! Voici quelques exemples d'activités.

- Faites le tour du pâté de maisons pendant votre pause-repas.
- Descendez de l'autobus avant votre arrêt et marchez une partie du chemin du retour.
- Mettez votre musique préférée et dansez pendant dix minutes.
- Utilisez un podomètre pour vous encourager.
- Faites de l'activité physique avec un ami ou un membre de votre famille.

