

---

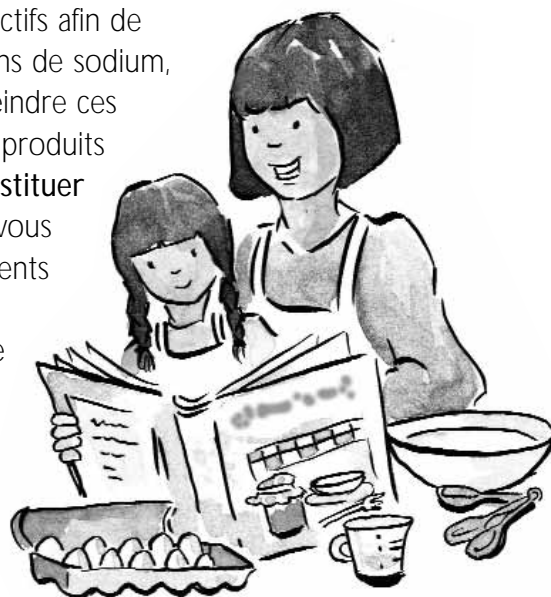
Réfléchissez lorsque vous cuisinez

# L'adaptation des recettes

---

Si vous êtes atteint du diabète ou si vous êtes à risque de cette maladie, quelques changements très simples au niveau de votre façon de cuisiner ou de choisir vos aliments peuvent améliorer la santé de toute votre famille. Vous pouvez en effet adapter vos recettes afin de diminuer les quantités de lipides, de sodium et de glucides sans sacrifier pour autant la saveur ou la qualité de vos aliments ! Profitez de l'occasion pour essayer de nouveaux aliments et de nouvelles méthodes de cuisson.

La plupart des personnes atteintes du diabète se fixent des objectifs afin de consommer plus de fibres et de légumes et de consommer moins de sodium, de lipides, de calories et de glucides à IG élevé. Vous pouvez atteindre ces objectifs en mangeant davantage de fruits et légumes frais et de produits à grains entiers et aussi en apprenant à **réduire**, **éliminer** ou **substituer** certains ingrédients dans vos recettes. L'adaptation des recettes vous permettra de consommer moins d'aliments à IG élevé ou d'aliments riches en sodium ou en matières grasses. Tout cela vous aidera à atteindre les objectifs visés au niveau de votre glycémie, de votre tension artérielle, de votre taux de cholestérol sanguin et de votre poids. En adaptant vos recettes maison, il vous sera plus facile d'atteindre vos objectifs !



La plupart des gens utilisent environ 10 recettes lors de la préparation de leurs dîners ou soupers de tous les jours. Rassemblez vos recettes favorites, puis examinez les ingrédients pour vérifier où vous pourriez **réduire**, **éliminer** ou **substituer** des ingrédients afin d'obtenir des mets plus sains. Une fois que vous aurez adapté vos propres recettes, essayez de nouvelles recettes.

---

## Réduire, éliminer ou substituer

---

**Réduisez** la quantité de sucre, de matières grasses et de sodium du tiers à la moitié dans vos recettes.

Pour **réduire** les glucides :

- Utilisez moins de sucre, de miel, de sirops ou de pépites de chocolat dans vos recettes. (Note : Lorsque vous diminuez le sucre, le produit peut brunir moins que d'habitude ou être un peu moins humide.)
- Utilisez des substituts du sucre.
- Préparez un plus grand nombre de plus petites portions à partir de la même recette (p. ex. préparez 15 muffins au lieu de 12).

- Réduisez les quantités des autres sources de glucides dans vos recettes, telles que le lait, le yogourt, les fruits séchés ou le jus.

Pour **réduire** les lipides :

- Préparez moins d'aliments frits. Faites plutôt cuire vos aliments au four, faites-les braiser, griller, pocher ou cuire à la vapeur.
- Réduisez la quantité de noix dans vos recettes afin de diminuer les quantités de lipides et de calories.
- Faites rôtir vos viandes sur une grille de façon à permettre aux graisses de s'égoutter.
- Retirez la graisse à la surface des soupes, ragouts et chilis.
- Retirez la peau du poulet, enlevez toute la graisse apparente, même celle des viandes les plus maigres.
- Diminuez les quantités de matières grasses, comme la margarine et la crème sure, dans vos recettes de pâtisseries ou produits de boulangerie.

Pour **réduire** le sodium :

- Rincez les haricots secs et les lentilles en conserve avant de les incorporer à une recette.
- Utilisez moins de condiments (p. ex. ketchup, moutarde).
- Utilisez des sauces soya faibles en sodium.

**Éliminez** les ingrédients qui ajoutent inutilement du sucre, des matières grasses ou du sodium :

- Éliminez les glaçages, fondants ou autres garnitures afin de réduire les quantités de glucides présentes dans les pâtisseries et produits de boulangerie.

Pour **éliminer** les lipides :

- Éliminez les coupes de viande grasses.
- Cessez d'utiliser de la margarine dure, du shortening, du saindoux et du beurre.
- Supprimez la noix de coco dans vos recettes.
- N'utilisez pas de chocolat à cuire.

Pour **éliminer** le sodium :

- N'utilisez pas d'assaisonnements à base de sel, comme le sel d'ail, le sel d'oignon, etc.
- Coupez le sel de table (sauf dans les recettes qui contiennent de la levure).
- N'utilisez pas de sauce soya régulière.
- Diminuez votre consommation d'aliments en conserve ou emballés non réduits en sel.