

# 10 gestes pour contrôler son taux de sucre

Que l'on soit diabétique ou non, le taux de sucre dans le sang ou glycémie a tout intérêt à ne pas monter brusquement. Voici 10 bons gestes pour manger et boire tout en ménageant votre glycémie.

**1**



Faites 3 repas et 1 à 3 collations par jour

**2**



Remplacez les produits céréaliers raffinés par des produits céréaliers complets

**3**



Adaptez les portions de féculents à vos besoins

**4**



Limitez ou supprimez les produits contenant des sucres ajoutés

**5**




Invitez régulièrement les légumineuses dans vos repas

**6**



Mangez lentement et dans le calme pour mieux ressentir les signaux de la satiété

**7**



Buvez principalement de l'eau, et selon vos goûts thé, café, boissons light sans sucres

**8**




Préférez les fruits entiers ou en morceaux

**9**



Pour vos desserts, remplacez le sucre (y compris le miel, le sirop d'agave, le sucre de coco...) par des édulcorants basses calories

**10**



Un petit creux ? Mangez une petite poignée de fruits à coque non sucrés

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu

