Alimentation équilibrée et petit budget : nos conseils en vidéo

Manger sain et équilibré est essentiel pour bien prendre en charge son diabète. Or, vous le savez, cette alimentation représente un coût non négligeable. Pourtant, bien manger avec un budget serré, c'est possible ! Avant de faire votre marché, découvrez nos conseils pratiques en vidéo.

Adopter une alimentation saine et équilibrée est indispensable pour bien prendre en charge son diabète et prévenir ses complications. Or cette démarche n'est pas simple pour les personnes atteintes d'un diabète en raison du coût de cette alimentation et en particulier des fruits et légumes. Cependant, des solutions existent !

Sylvie Commare, Bénévole Patient Expert (BPE) de l'AFD 76/27 (Seine-Maritime; Eure) et Marie-Colette Albou, diététicienne-nutritionniste, partagent des astuces concrètes pour bien manger sans dépasser son budget. Réalisée par la Fédération Française des Diabétiques avec le soutien institutionnel d'Auchan, notre vidéo présente des conseils simples et accessibles, adaptés aux besoins spécifiques des personnes atteintes d'un diabète.

Au programme, entre autres : faire ses courses efficacement, trouver des idées de repas équilibrés sans se ruiner, et connaître des alternatives économiques pour gérer sa glycémie, etc. Sylvie enrichit la discussion avec des questions pratiques et Marie-Colette partage ses conseils de spécialiste de l'alimentation abordable et équilibrée.

Je découvre la vidéo :



Le résumé de Marie-Colette en quelques phrases : *« S'il y a une chose à retenir, c'est de se focaliser sur 3 V : manger Vrai, c'est-à-dire le produit le plus brut possible, le plus naturel possible. Si l'on doit choisir entre un truc très packagé, très coloré, avec plein de colorants, et un truc tout simple, un fruit, un légume ou une viande normale, choisissez le produit brut. La 2e chose, choisissez de manger le plus Végétal possible. Parce que ça permet de faire des économies et pour votre santé, c'est aussi mieux. Et la 3e chose, c'est de manger Varié. Essayez vraiment d'avoir une assiette arc-en-ciel, avec des légumes, des fruits, des céréales, un peu de tout : ainsi, vous avez à la fois le côté rassasiant et le côté plaisir. »*

Pour plus de recettes équilibrées et adaptées, consultez l'onglet recettes de notre site :

Toutes les recettes

Je trouve mon association locale :

Je contacte mon asso locale

Je recherche du soutien

Pour connaitre les formations dédiées aux bénévoles :

Nos formations pour les bénévoles