

Prévention diabète : nos conseils pour un bon équilibre alimentaire

« Les résultats d'un essai scientifique ont montré que chez les personnes ayant modifié leur hygiène de vie, l'apparition du diabète baissait de près de 60%. » (Source [Contre le diabète.fr](http://ContreleDiabete.fr))

Pour se préserver du diabète, il est souhaitable de respecter certains principes diététiques simples, de bien connaître les aliments et leurs apports nutritionnels.

Comment avoir un bon équilibre alimentaire ?

- Faire 3 repas par jour et éviter de grignoter,
- Composer des repas avec tous les groupes d'aliments (fruits et légumes/pains, céréales, féculents et légumes secs/lait et produits laitiers/viande, poissons et oeufs/eau)
- Limiter la consommation de produits sucrés et gras

Retrouvez tous nos conseils alimentation sur :

www.contreleDiabete.fr

[Testez-vous ou partagez le test de risque](#)

Crédit photo : Lucky Comics