Votre nouveau livret pour manger équilibré et prendre soin de votre santé

Découvrez notre nouveau livret sur l'alimentation équilibrée, à destination des personnes vivant avec un diabète.

Dans le cadre de ses Ateliers Diabète et Équilibre Alimentaire (ADELA), la Fédération met à votre disposition un nouveau livret intitulé : *Mon alimentation équilibrée pour prendre soin de ma santé*. À destination des personnes vivant avec un diabète, ce livret propose des repères concrets pour vous accompagner dans votre alimentation au quotidien avec la maladie, et tout en respectant votre budget.

Dans ce livret, découvrez :

- Les principales familles d'aliments et à quelle fréquence les consommer ;
- Comment composer vos repas et vos collations de manière équilibrée ;
- Comment utiliser des repères pour les portions ;
- Comment décrypter les étiquettes et le Nutriscore ;
- Le calendrier des fruits et légumes de saisons ;
- Comment avancer pas à pas vers plus d'équilibre.

Comment vous procurer *Mon alimentation équilibrée pour prendre soin de ma santé* **?**

Ce livret, disponible en téléchargement dans votre espace perso est accessible gratuitement aux donateurs, aux abonnés du magazine *équilibre* et aux abonnés à la newsletter de la Fédération.

Pour en savoir plus :
Découvrez nos pages dédiées à l'alimentation :

- Comment décrypter les étiquettes alimentaires ?
- Équilibre alimentaire et diabète : comment organiser ses repas ?
- Comment intégrer les glucides dans mon alimentation ?
- Pour découvrir des recettes équilibrées et adaptées, consultez la rubrique recettes de notre site : toutes nos recettes
- Pour composer un menu équilibré découvrez : tous nos menus.
- Découvrez également nos programmes d'accueil spécialement conçus pour les personnes concernées par le diabète de type 1, le diabète de type 2 ou le diabète gestationnel. Ils proposent des ressources spécifiques consacrées à l'alimentation. Pour le diabète gestationnel, des vidéos réalisées en collaboration avec une diététicienne-nutritionniste, vous accompagneront au mieux.

Pour trouver du soutien :
Ce livret est à visée pédagogique et ne remplace pas un avis médical. Il est important de consulter un professionnel de santé pour toute question liée à votre santé. Si vous recherchez du soutien, n'hésitez pas à découvrir les services de la Fédération en cliquant ici.