

# Diabète et chocolat : se faire plaisir avec modération

Contrairement aux idées reçues, le chocolat n'est pas incompatible avec le diabète. Bien que riche en glucides et lipides, il apporte des éléments nutritionnels intéressants, notamment dans le chocolat noir, du magnésium et des polyphénols.

Le chocolat n'est pas un aliment à bannir de l'alimentation des personnes diabétiques si on veille toutefois à ce que sa consommation soit occasionnelle et limitée. Le chocolat est à déguster avec modération (pas plus de deux carrés) et ne doit jamais être consommé seul, par exemple, pour conclure un repas équilibré.

Il convient également de bien le choisir car les nombreux produits vendus dans le commerce ne se valent pas en qualité. Il est donc important de bien lire la composition du produit sur l'étiquette.

*Source : Equilibre n° 310, mars-avril 2016*

**Pour tout savoir sur le chocolat :**

[Choisir un chocolat de qualité](#)

*Crédit photo : © Fotolia*