« Recettes automne-hiver » : un nouveau livret pour régaler vos papilles !

Lorsque l'on est diabétique, avoir une alimentation adaptée et équilibrée est essentiel, au même titre que la pratique d'une activité physique régulière et les traitements médicamenteux. Mais qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? La Fédération vous propose des éléments de réponse à travers ce livret tenant compte des spécificités des saisons automne-hiver.

Vous y découvrirez les bases d'une alimentation variée et équilibrée, adaptée aux personnes diabétiques ainsi qu'un panorama des fruits et légumes de saison, des conseils et des idées de menus pour profiter pleinement des fêtes.

La version « automne-hiver » vous invite, à travers des exemples concrets et des recettes gourmandes de saison simples à réaliser, à vous faire plaisir tout en prenant soin de vous.

Retrouvez le livret : « Recettes automne-hiver » (et l'ensemble de notre collection) de la Fédération Française des Diabétiques dans votre espace personnel à télécharger en vous inscrivant à notre newsletter :

Je m'inscris à la newsletter