Chocolat, diabète et fêtes de fin d’année : comment choisir son calendrier de l’avent ?

Bientôt la période des Fêtes avec ses bons petits repas, ses tentations et ses nombreuses interrogations. Pour les personnes vivant avec le diabète, le choix du calendrier de l’avent, très souvent composé de chocolats, est un sujet « sensible ». A travers cet article, la Fédération souhaite aussi vous apporter quelques conseils pour bien choisir et patienter sereinement jusqu’au grand jour ou plutôt la belle nuit de Noël.

Choisir un chocolat de qualité avec un faible index glycémique (IG)

Chacun sait qu’il existe différentes sortes de chocolat dont la composition et la qualité nutritionnelle varient d’un produit à l’autre. Noir, au lait ou blanc, le chocolat apporte des éléments nutritionnels intéressants. C’est un aliment riche en glucides et en lipides mais aussi en protéines végétales. Vous retrouverez des informations complètes sur les qualités du chocolat noir, des chocolats allégés et une fiche dédiée à ses valeurs nutritionnelles ici :

Choisir un chocolat de qualité

Un calendrier gourmand pour ravir petits et grands

Pour certains, la magie de Noël c’est ouvrir chaque jour les petites portes du calendrier de l’avent pour y découvrir un nouveau chocolat à la fin du repas. L’idée est de rendre accessible à tous ce moment gourmand et certains pâtissiers et chocolatiers sont spécialistes dans la création de douceurs à faible index glycémique. C’est le cas notamment des Belles Envies qui remplace le sucre traditionnel blanc par du sucre de fleur de coco et du maltitol, un substitut du sucre issu des céréales. Les produits proposés possèdent un index glycémique inférieur à 30 avec une certification igc® (Index Glycémique Contrôlé). 24 pièces avec un assortiment de 8 bonbons différents (chocolat blanc vanillé, chocolat blanc noix de pécan, chocolat au lait, chocolat au lait noisette torréfiée, chocolat au lait baie de Goji, chocolat au lait pistache hachée, chocolat noir, chocolat noir amande torréfiée) compose leur délicieux calendrier de l’avent. A rappeler qu’il est préférable pour tous de déguster du chocolat dans un moment d’exception.