

Ramadan

Exemples de menus après le jeûne



1er repas : « l'iftar » ou rupture du jeûne (= insuline du déjeuner)

3 dattes → 15 g de glucides

Café au lait → 5 g de glucides

60 g de pain ou 2 crêpes ou 1 croissant → 30 g de glucides

Harira ou chorba → 15 g de glucides

Soit un total de 65 g de glucides et environ 20 g de lipides.



2e repas : 3 heures après le 1er repas (= insuline du dîner)

Crudités → 5 g de glucides

Plat cuisiné avec peu de graisses (tajine ou viande ou poisson)

150 g de féculents (5 cuillères à soupe) → 30 g de glucides

100 g de légumes verts → 5 g de glucides

Fromage

1 fruit moyen → 20 g de glucides

60 g de pain → 30 g de glucides

Thé non sucré

Soit un total de 90 g de glucides et environ 30 g de lipides.



3e repas : « el sobah » au lever du jour (= insuline du petit déjeuner)

Ce repas correspond à un petit déjeuner classique avec :

Café ou thé

60 g de pain ou 2 crêpes → 30 g de glucides

10 g beurre

1 yaourt nature → 5 g de glucides

1 fruit moyen ou le jus d'un fruit → 20 g de glucides

Soit un total de 55 g de glucides et environ 10 g de lipides.

Exemple de recettes



Chorba bayda (soupe blanche)

Les ingrédients nécessaires pour cette recette sont le poulet, des oignons, des pois chiche, du vermicelle (cheveux d'ange), jaune d'oeuf, citron, persil et huile d'olive.

Un bol de soupe apportera environ 10 g de glucides et 10 g de graisse.

→ **Pour un patient diabétique de type 1**, si son algorithme est d'une unité d'insuline rapide pour 10 g de glucides, il devra faire 1 unité pour un bol de soupe.

→ **Pour un patient diabétique de type 2**, ce bol de soupe est adapté à ses besoins nutritionnels (l'apport en graisse n'étant pas trop élevé).



Briks à l'oeuf et à la viande

Les ingrédients nécessaires pour cette recette sont des feuilles de briks, des oeufs, de la viande maigre à hacher, des pommes de terre, des oignons, ail, persil et huile d'olive.

Une brik apportera environ 10 g de glucides et 20 g de graisse.

→ **Pour les patients diabétiques de type 2**, ces briks sont souvent très riches en graisse (environ 20 g de lipides par brik). Pour remédier à ce défaut, on peut conseiller une cuisson au four à la place de la friture.

→ **Pour un patient diabétique de type 1**, si son algorithme est d'une unité d'insuline rapide pour 10 g de glucides, il devra faire une unité pour une brik (et peut-être rajouter une unité d'insuline supplémentaire pour sa richesse en graisse).

Auteurs : Dr Claude Sachon, diabétologue et Magali Baudot, diététicienne, nutritionniste, Hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris

Crédits photos :

© Y. L. Photographies - Fotolia.com

© illustrez-vous - Fotolia.com

© Y. L. Photographies - Fotolia.com

© elavuk81 - Fotolia.com

© MONIQUE POUZET - Fotolia.com

© Brad Pict - Fotolia.com