

*Regardez les portions
recommandées dans votre
assiette*

Conseil :

*Demandez conseils à un
professionnel expert
(diététicien par exemple)
pour équilibrer votre
alimentation.*



**Voici un repère visuel pour vous donner
une idée des portions conseillées.**

Beurre = 10 g

Fromage = 30 g

Viande = 120g
ou poisson = 150 g

Légumes à satiété

Pain
ou féculents :
à personnaliser

*Ensemble, **face au diabète !***