Conseils pour les courses :
Légumes

1 ***Priorisez les légumes frais et de saison.***

2 *En plus des légumes frais, les légumes congelés et en conserve peuvent être une excellente ressource pour une alimentation saine. Dans ce cas, lisez la liste des ingrédients sur l'étiquette nutritionnelle pour faire un choix sain.*

3 *La liste des ingrédients dans un légume congelé ne devrait contenir que des légumes. Les produits contenant du sel, du sucre ou d'autres additifs doivent être évités.*

Ingrédients :
brocoli, chou-fleur et carottes surgelés rapidement.

Ingrédients :
légumes en proportion variable (courgette, oignon et aubergine) et assaisonnement (poudre de tomate, maltodextrine de maïs, sel, amidon de pomme de terre modifié, sucre, poudre d'ail, origan, acidifiant).

4 *La liste des ingrédients dans un légume en conserve peut contenir non seulement des légumes, mais aussi d'autres ingrédients tels que du vinaigre et du sel. Cependant, les produits contenant du sucre ou d'autres additifs doivent être évités.*

Ingrédients :
légumes en proportion variable (courgette, cornichon, chou-fleur), vinaigre et sel.

Ingrédients :
légumes en proportion variable (courgette, cornichon, chou-fleur), vinaigre, sucre, sel, régulateur d'acidité, et additifs.

COOK2 DIAbeat

Conseils pour les courses :
Fruits

1 ***Priorisez les fruits frais et de saison.***

Vous pouvez trouver la saisonnalité des fruits sur la carte interactive fournie par l'EUFIC.

2 *Les fruits surgelés sont une ressource alternative utile pour une alimentation saine. Cependant, en raison de leur teneur en sucre, les fruits secs et en conserve ne sont pas le meilleur choix dans le cadre du diabète.*

3 *Certains fruits changent leur valeur nutritionnelle en mûrissant. Dans ce sens, vous pouvez voir l'évolution ci-dessous.*

Pas mûr

(teintes verdâtres)

Excellente source de prébiotiques pour l'intestin

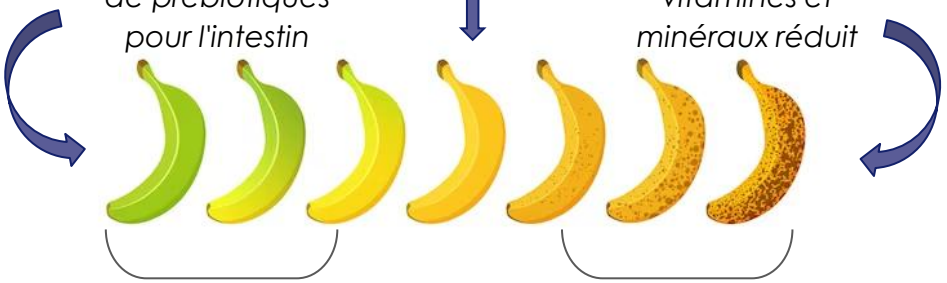
Mature

Riche en antioxydants et en fibres

Trop mûr

(teintes brunes)

Contenu en vitamines et minéraux réduit



Peu mûr

Riche en fibres, faible en sucre

Mûr

Riche en sucre, faible en fibres

Choisissez des fruits avec un degré de mûrissement plus faible