



# Les œufs :

En quoi **conviennent-ils** aux personnes atteintes de **diabète de type 2**

Il est possible de prévenir, de prendre en charge et même de renverser le diabète de type 2 grâce à un mode de vie fondé sur des choix sains. Diabète Canada définit les éléments clés de la prise en charge du diabète, notamment ceux-ci :



### Sensibilisation

Informez-vous à propos de votre problème de santé



### Activité physique

Essayez de faire au moins 150 minutes d'exercice aérobique chaque semaine



### Médicaments

Respectez votre prescription



### Alimentation

Consultez un diététiste pour tout savoir sur l'alimentation



### Gestion du stress

Réduisez votre niveau de stress



### Pression artérielle

Surveillez-la

## Des nouvelles à propos des œufs et du diabète de type 2

Devriez-vous inclure des œufs à votre alimentation si vous êtes atteint de diabète de type 2? La réponse est oui! Les recherches actuelles montrent que les œufs ont leur place dans une alimentation saine et qu'ils n'ont pas d'effets néfastes sur le diabète ou la santé cardiovasculaire. De plus, les œufs sont liés à des résultats favorables. Ils représentent une source nutritive de protéines de haute qualité qui peuvent jouer un rôle utile dans la régulation de la glycémie chez les personnes atteintes de diabète.

Des recherches montrent que consommer jusqu'à

# 12

## œufs par semaine

dans le cadre d'un régime alimentaire nutritif n'a pas d'effets néfastes sur :

Le poids corporel

Le taux de cholestérol

Le taux de triglycérides

La glycémie à jeun et le taux d'insuline

## Qu'est-ce qu'un régime alimentaire nutritif?

### Choisissez ces aliments plus souvent



légumes



fruits



grains entiers



légumineuses et lentilles



œufs



volaille, poisson, viande et produits laitiers maigres

### Choisissez ces aliments moins souvent



pâtisseries



boissons sucrées



céréales raffinées



repas-minute



collations salées

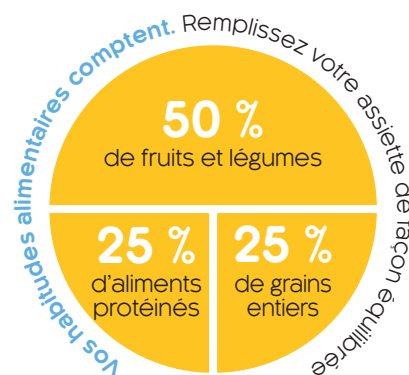


viandes transformées

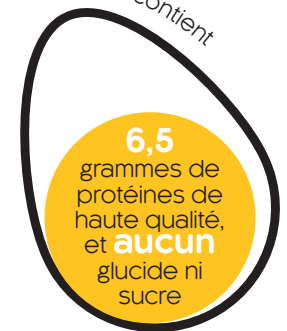
Les personnes atteintes de diabète de type 2 ont besoin de maintenir une glycémie stable, et les **œufs peuvent les aider!**



Les aliments riches en protéines, comme les œufs, peuvent jouer un **rôle important dans la régulation du taux de sucre dans le sang et l'amélioration de la maîtrise de la glycémie.**



un œuf contient



Les œufs sont l'un des aliments naturels les plus nutritifs; ils contiennent

# 14 éléments nutritifs importants

# Les œufs simplifiés

Vous cherchez de nouvelles recettes? Ces options offrent une combinaison gagnante de légumes, de grains entiers et d'aliments protéinés. Encore mieux : elles sont à la fois nutritives et délicieuses!

## Pains pitas aux œufs et au cari

Voici une savoureuse variante de la salade aux œufs classique. Savourez ce pita bourré de légumes avec une touche de pâte de cari pour le dîner, ou pour un souper de semaine sans tracas.

### Il vous faut :

- 8 œufs battus
- ¼ tasse (60 ml) d'oignon vert finement haché
- ¼ tasse (60 ml) de poivron vert finement haché
- 1 c. à table (15 ml) d'huile de canola
- 4 petits pains pitas (6 po/15 cm) de blé entier, coupés en deux
- ¼ tasse (60 ml) de chutney à la mangue
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de gingembre
- 2 c. à thé (10 ml) de pâte de cari rouge doux
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt nature sans gras
- 1 tasse (250 ml) de concombre en julienne
- 1 tasse (250 ml) de carottes en julienne
- 4 tasses (1 l) de jeunes feuilles d'épinard légèrement compactées, divisées

### Préparation et cuisson :

- 1 Battre les œufs. Incorporer l'oignon vert et le poivron vert et remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Verser le mélange d'œufs dans la poêle. Faire cuire, sans remuer, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
- 3 Pendant ce temps, couper les pains pitas en deux et les ouvrir.
- 4 Incorporer au yogourt le chutney à la mangue, la poudre de gingembre, la pâte de cari et le poivre, et remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 5 Tartiner chaque moitié de pain pita d'une quantité égale de sauce.
- 6 Diviser également le concombre, les carottes, les épinards et le mélange d'œufs dans les pains pitas. Servir immédiatement.



### Conseil :

Cette salade aux œufs est également délicieuse comme garniture de salade ou servie sur des pains plats de grains entiers.

## Bol nourrissant au quinoa

Vous serez émerveillé par ce délicieux bol, parfait pour le déjeuner, le dîner ou le souper.

### Il vous faut :

- 2 c. à thé (10 ml) de vinaigre
- 4 œufs
- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive, divisée en deux
- 1 gousse d'ail, hachée
- 6 tasses (1,5 l) de bébé épinards
- ½ c. à thé (2,5 ml) chacun de sel et de poivre
- 1 tasse (250 ml) de quinoa, cuit selon les directives sur l'emballage
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron
- 1 avocat mûr, pelé, dénoyauté et haché
- ¼ tasse (60 ml) de fromage de chèvre émietté
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de citrouille grillées

### Préparation et cuisson :

- 1 Verser environ 3 pouces (8 cm) d'eau dans une casserole. Chauffer à feu doux et incorporer le vinaigre. Casser un œuf froid dans un petit plat ou une soucoupe. Tenir le plat juste au-dessus de l'eau frémissante et glisser délicatement l'œuf dans l'eau. Répéter avec les œufs restants.
- 2 Faire cuire dans l'eau frémissante pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient pris et les jaunes sont cuits comme désiré. Retirer les œufs avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.
- 3 Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Faire cuire l'ail environ 1 minute ou jusqu'à ce que parfumé. Ajouter les épinards et cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à se flétrir. Assaisonner avec la moitié du sel et du poivre.
- 4 Mélanger le quinoa, le jus de citron et le reste de l'huile d'olive; répartir également dans 4 bols.
- 5 Ajouter les épinards cuits, l'avocat, le fromage de chèvre et les graines de citrouille. Ajouter les œufs pochés. Assaisonner avec le reste du sel et du poivre.



### Conseil :

Vous voulez ajouter plus de légumes? Des carottes râpées, des poivrons rouges rôtis et des aubergines grillées se marieraient à merveille avec ce plat.

