
TABLE DES MATIÈRES

Préface.....	13
Diabétique un jour diabétique pour toujours .	19
A situation inédite, réaction inédite	20
La vie est belle	21
Rencontre avec le docteur Gouze.....	23
Rester dans le plaisir de l'assiette	26
L'astuce, le cahier d'écolier	27
Mes 20 commandements.....	29
L'équilibre alimentaire	30
Attention aux pièges.....	32
Le repas équilibré.....	36
Le petit déjeuner « idéal »	38
La collation	40
Les aliments	43
Le pain	44
Les féculents	45
Les féculents...à chaque repas.....	45
Les légumes verts.....	47
Les fruits	48
Le vrai bon dessert, c'est le fruit	49
L'ennemi du diabétique c'est le gras.	50
Fromages et produits laitiers	52

Les viandes.....	54
Les poissons et crustacés.....	56
Les œufs.....	58
Les boissons.....	59
Que boire?.....	59
Le vin.....	63
Les desserts et pâtisseries.....	65
Bouger, faire du sport.....	67
Calculer son poids idéal.....	68
LES MENUS PAR SEMAINE.....	71
JANVIER.....	73
Légumes de saison.....	73
Fruits de saison.....	73
FÉVRIER.....	83
Légumes de saison.....	83
Fruits de saison.....	83
MARS.....	93
Légumes de saison.....	93
Fruits de saison.....	93
Les modes de cuisson.....	102
AVRIL.....	105
Légumes de saison.....	105
Fruits de saison.....	105
Mai.....	115
Légumes de saison.....	115
Fruits de saison.....	115

JUIN	125
Légumes de saison	125
Fruits de saison	125
Epices, aromates et condiments.....	134
JUILLET	139
Légumes de saison	139
Fruits de saison	139
AOÛT	149
Légumes de saison	149
Fruits de saison	149
SEPTEMBRE	159
Légumes de saison	159
Fruits de saison	159
OCTOBRE	169
Légumes de saison	169
Fruits de saison	169
NOVEMBRE	179
Légumes de saison	75
Fruits de saison	179
DÉCEMBRE	189
Légumes de saison	189
Fruits de saison	189
LES RECETTES	199
Les Entrées.....	201
Soupes, potages et veloutés	207
Les saucés.....	217

Les légumes	223
Les purées	240
Poissons et crustacées.....	244
Les viandes.....	255
Les omelettes et les oeufs brouillés	268
Quiches - Crêpes - Pâtes - Flans - Riz.....	272
Les salades.....	286
Les desserts et pâtisseries.....	290
Sandwichs.....	303
REPAS DE FÊTES.....	305