

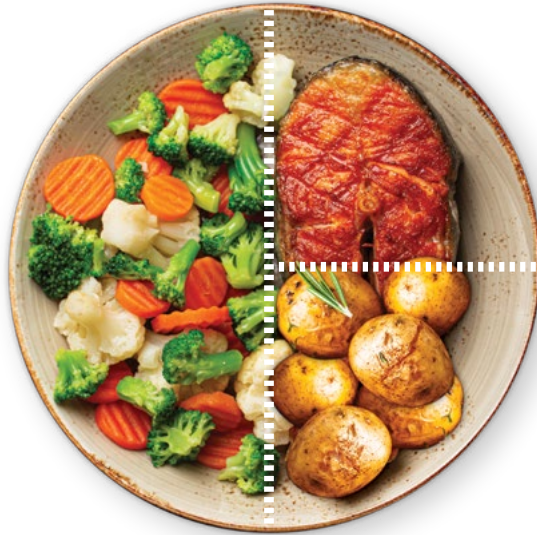
Konstwi yon repa ki byen balanse

Sa ou mete nan kò ou ka fè yon gwo diferans nan fason ou byen jere dyabèt.



Yon trè bon fason prepare yon repa an sante!

Pafwa li difisil pou konnen kikote pou kòmanse lè w ap eseye planifye repa an sante. Metòd Asyèt Dyabèt Asosiyasyon Ameriken pou Dyabèt la rann li fasil pou kreye yon repa byen balanse.



Men kijan pou fè li:

Divize asyèt ou

Trase yon liy imajinè nan mitan asyèt ou.* Apresa, divize 1 nan seksyon yo ande. Ou ta dwe gen 3 seksyon kounye a sou asyèt ou—1 gwo ak 2 piti.

Kòmanse avèk legim

Ranpli pi gwo seksyon an avèk legim ki pa gen lanmidon. Sa yo ki ka gen ladan, pa egzanp:

- Aspèj
- Pwa vèt
- Epina
- Bwokoli
- Chou frize
- Zucchini
- Chou
- Leti
- Seleri
- Djondjon

Après sa, se idrat kabòn yo

Nan 1 nan ti seksyon yo, ajoute kèk seyal ak manje ki gen lanmidon. Sa yo ki ka gen ladan, pa egzanp:

- Pwa (nwa, pwa enkonni, pinto)
- Pasta
- Pòm detè
- Pen
- Quinoa
- Joumou
- Patat dous/yanm
- Tòtiya

Après sa, ajoute yon pwoteyin

Nan lòt ti seksyon an, ajoute yon pwoteyin mèg. Petèt ou ta renmen:

- Poulè
- Ze
- Fwomaj grès fèb
- Somon
- Tilapya
- Tofou
- Ton
- Kodenn

Komplete avèk fwi ak/oswa pwodui abaz lèt

Ajoute yon pòsyon fwi oswa yon pòsyon nan yon pwodui abaz lèt tankou lèt oswa yogout, oswa toude, jan plan repa ou otorize.

Bwè!

Pou fini manje ou, ajoute yon bwason ki gen kalori fèb, tankou dlo, te glase san sikre, oswa kafe san sikre.

Grès yo ka bon

Si ou pa fin konnen si pa gen pwoblèm ak grès yo nan plan repa ou, pale avèk dyetisyen ou oswa ekip swen dyabèt ou. Lè sa, apre ou fin konsilte avèk ekip swen ou, ajoute grès ki bon pou sante, tankou zaboka oswa nwa, an ti kantite. Pou kwit manje, sèvi ak lwil. Pou salad, eseye ajoute nwa, grenn, ak vinegrèt.

Moman rive pou manje yon repa an sante!

*Baze sou yon asyèt 9 pous



Konstwi yon repa ki byen balanse

Dejene

Legim ki pa gen Lanmidon _____ _____	Idrat kabòn

	Kalori: _____
	Idrat kabòn: _____
Kalori: _____	Pwoteyin
Idrat kabòn: _____	

	Kalori: _____
	Idrat kabòn: _____

Manje midi

Legim ki pa gen Lanmidon _____ _____	Idrat kabòn

	Kalori: _____
	Idrat kabòn: _____
Kalori: _____	Pwoteyin
Idrat kabòn: _____	

	Kalori: _____
	Idrat kabòn: _____

Dine

Legim ki pa gen Lanmidon _____ _____	Idrat kabòn

	Kalori: _____
	Idrat kabòn: _____
Kalori: _____	Pwoteyin
Idrat kabòn: _____	

	Kalori: _____
	Idrat kabòn: _____

Plan repa ou chak jou

Sèvi ak espas ki anba yo pou adisyone kalori ou ak glisid ou pou jounen an. Fè nenpòt chanjman ou bezwen pou plan repa ou koresponn ak objektif ou yo.

Dejene	Kalori	Idrat kabòn
Legim ki pa gen lanmidon	_____	_____
Idrat kabòn	_____	_____
Pwoteyin	_____	_____
Fwi ak pwodui abaz lèt	_____	_____
Bwason kalori fèb	_____	_____
Grès ki bon pou sante	_____	_____
Total repa:		

Manje midi	Kalori	Idrat kabòn
Legim ki pa gen lanmidon	_____	_____
Idrat kabòn	_____	_____
Pwoteyin	_____	_____
Fwi ak pwodui abaz lèt	_____	_____
Bwason kalori fèb	_____	_____
Grès ki bon pou sante	_____	_____
Total repa:		

Ti goute apremidi	Kalori	Idrat kabòn
Total ti goute:		

Dine	Kalori	Idrat kabòn
Legim ki pa gen lanmidon	_____	_____
Idrat kabòn	_____	_____
Pwoteyin	_____	_____
Fwi ak pwodui abaz lèt	_____	_____
Bwason kalori fèb	_____	_____
Grès ki bon pou sante	_____	_____
Total repa:		

Ti goute nan aswè	Kalori	Idrat kabòn
Total ti goute:		
Total pou jounen an:	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Fwi ak pwodui abaz lèt	Bwason kalori fèb
_____	_____
_____	_____
Kalori: _____	Kalori: _____
Idrat kabòn: _____	Idrat kabòn: _____

Fwi ak pwodui abaz lèt	Bwason kalori fèb
_____	_____
_____	_____
Kalori: _____	Kalori: _____
Idrat kabòn: _____	Idrat kabòn: _____

Fwi ak pwodui abaz lèt	Bwason kalori fèb
_____	_____
_____	_____
Kalori: _____	Kalori: _____
Idrat kabòn: _____	Idrat kabòn: _____

Grès ki bon pou sante: _____
Kalori: _____ Idrat kabòn: _____

Grès ki bon pou sante: _____
Kalori: _____ Idrat kabòn: _____

Grès ki bon pou sante: _____
Kalori: _____ Idrat kabòn: _____

Sèvi ak asyèt ki anwo yo pou kreye repa ou yo. Mande ekip swen dyabèt ou an tiliv NovoCare® lan, **Meal planning and carb counting (Planifikasyon repa ak kontaj idrat kabòn)**. Li pral ede w jwenn valè nitrisyonèl ak gwosè pòsyon manje ou pi renmen yo.



Ou ta dwe fè kopi sa yo anvan ou kòmanse dekwa pou ou ka planifye tout semèn ou.

Ti goute apremidi

Ti Goute

Kalori: _____
Idrat kabòn: _____

Ti goute nan aswè

Ti Goute

Kalori: _____
Idrat kabòn: _____



