

INTERETS des PRODUITS SUPPLEX pour les DIABETIQUES

Estelle Mareau, diététicienne

L'éducation nutritionnelle actuelle des diabétiques a plusieurs objectifs :

- promouvoir une alimentation variée et équilibrée,
- obtenir une Hémoglobine glyquée proche de la normale justifiant un diabète équilibré,
- prévenir les complications du diabète,
- limiter l'hyperglycémie post prandiale.

Supplex s'appuie sur ces objectifs et sur les recommandations du **Plan National Nutrition Santé** pour répondre aux besoins des diabétiques. Pour cela Supplex propose une gamme large et variée de produits naturels, sans sucre ajouté et sans édulcorant de synthèse, qui accompagnent le diabétique à chaque repas de la journée. Le consommateur prépare aisément son menu journalier équilibré avec chacun des produits Supplex.

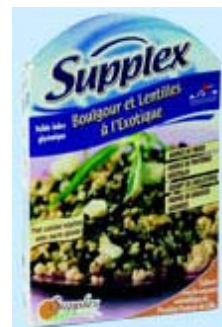
Pour le petit déjeuner, 2 poudres cacaotées et des corn flakes

Supplex Cao non sucré et Supplex Cao au fructose :

- ils sont riches en fibres, vitamines et oligo-éléments,
- ils représentent la boisson lactée du petit déjeuner.

Les corn flakes, pétales de maïs sans OGM

- ils apportent les glucides lents recommandés à chaque repas,
- ils sont sources d'énergie et réduisent les fringales dans la matinée,
- sans gluten, ils peuvent être consommés par les personnes atteintes de la maladie de coeliaque.



INTERETS des PRODUITS SUPPLEX pour les DIABETIQUES

Estelle Mareau, diététicienne

Pour le déjeuner ou le dîner, 4 plats cuisinés

4 plats cuisinés 100% végétal,
élaborés avec le concours scientifique de l'Institut Pasteur de Lille.

- **sources de protéines végétales**, ils contribuent à l'équilibre des apports alimentaires en protéines animales et végétales
- **sources de fibres**, ils permettent d'étaler la glycémie dans le temps
- **exempts de cholestérol**, ils préviennent le risque d'une hypercholestérolémie
- **à faible index glycémique**, ils évitent une augmentation trop importante de la glycémie post prandiale.

L'intérêt diététique de ces préparations culinaires est leur **judicieuse association de céréales et légumineuses** qui sont des aliments à densité nutritionnelle élevée.

Important : Les plats cuisinés Supplex aident à éviter les grignotages à l'origine d'une surcharge pondérale. En effet, ils sont une **source intéressante d'amidon** et de **fibres**, ce qui augmente la sensation de satiété après le repas et pour plusieurs heures.

Pourquoi peuvent-ils être recommandés par les professionnels de la nutrition ?

- Pour leur **faible teneur en lipides**,
- Pour leur **faible index glycémique théorique**,
 - tout particulièrement indiqué chez les diabétiques
- Parce qu'ils **contiennent des légumes secs**,
 - à consommer 2 fois par semaine
(préconisation Société Scientifique d'Hygiène Alimentaire)
- Parce qu'ils **répondent à 2 des objectifs du PNNS**:
 - limiter la consommation des graisses et notamment celles qui sont saturées
 - augmenter la consommation des féculents.

Les féculents doivent être consommés tous les jours. Ainsi, les plats Supplex permettent de varier cet apport d'amidon indispensable ; ils permettent également de pallier à la monotonie des féculents couramment cuisinés (pâtes, pommes de terre, riz...).

Les consommateurs aujourd'hui sont à la recherche d'aliments faciles et rapides à cuisiner. Or, les plats « tout prêt » du commerce, régulièrement consommés sont peu recommandés dans le cadre d'une alimentation équilibrée car ils sont souvent très riches en lipides ou en sucres cachés.

INTERETS des PRODUITS SUPPLEX pour les DIABETIQUES

Estelle Mareau, diététicienne

Les plats cuisinés Supplex sont sans sauce, donc pauvres en graisses de préparation et bien sûr sans sucre ajouté.

Tableau de la teneur en graisses de chaque plat Supplex

Plats préparés	Lipides pour 100g	Lipides pour un plat de 280g
Lingots blancs et riz aux herbes de Provence	2,3g	6,4g
Boulghour et lentilles à l'Exotique	1,1g	3,1g
Purée de pois chiches à l'Orientale	3,9g	10,9g
Chili végétal à la Méditerranéenne	2,2g	6,2g

Pour le goûter ou le dessert

5 préparations pour entremets flans : cacao, café, vanille, citron, abricot

- sources de protéines, calcium et phosphore,
- représentent le **produit laitier** du repas,
- évitent la **lassitude** des produits laitiers ordinaires (yaourt/fromage blanc/petit suisse) qui trop souvent conduit le consommateur à acheter des crèmes dessert très riches en graisses saturées et en sucre.

1 Préparation pour gâteau

le moelleux au cacao :

- est source de protéines, calcium, phosphore, fer et magnésium,
- permet de satisfaire les diabétiques **gourmands**,
- est rapide à préparer en **petite portion**.



1 Préparation pour crème pâtissière / flan pâtissier

- source naturelle de calcium, fer et magnésium,
- préparation **facile** et **rapide**,
- dessert **gourmand** qui peut représenter le **produit laitier** du repas.

INTERETS des PRODUITS SUPPLEX pour les DIABETIQUES

Estelle Mareau, diététicienne

Pourquoi peuvent-ils être recommandés par les professionnels de la nutrition ?

Rappelons que **seulement 4 français sur 10** ont une **consommation suffisante en produits laitiers** (rapport de l'Institut National de Veille Sanitaire sur la situation et l'évolution des apports alimentaires de la population française (1997-2003)).

Les produits laitiers industriels sucrés sont très riches en sucre. **Supplex** propose une alternative aux produits laitiers actuels avec ses 6 préparations pour desserts lactés non sucrés et **laisse le libre choix au consommateur d'ajouter ou non du sucre lors de la préparation.**

La base Supplex permet, tout en ajoutant un peu de sucre, d'obtenir un dessert à faible teneur en sucres par portion. Une cuillère à soupe ajoutée à la préparation (pour 4 à 5 desserts) suffit à apporter une saveur sucrée. Il est également possible d'ajouter un édulcorant en fonction de ses habitudes alimentaires.

L'intérêt de l'offre Supplex est aussi de rappeler aux diabétiques que **le sucre n'est pas ou plus interdit**, mais plutôt qu'il doit être consommé en quantité modérée ; de rappeler également, que consommé dans le cadre d'un repas, l'aliment sucré perturbe moins la glycémie.

Avec les produits Supplex, chacun peut rééduquer son goût à une alimentation moins sucrée. Le diabétique ou toute personne souhaitant diminuer son absorption en sucre pourra avec le temps faire évoluer son habitude de consommation, tout d'abord en édulcorant suffisamment afin de ne pas se sentir « privé de dessert ». Puis peu à peu il pourra diminuer la saveur sucrée, à son rythme. Il lui sera possible de déguster avec plaisir un dessert aux arômes naturels, sans additif de synthèse, facile à préparer, légèrement sucré ou pas du tout.

Des barres chocolatées aux extraits de pomme

- riches en **fibres**,
- à **faible teneur en glucides**,
- idéales pour la collation des diabétiques.

En effet, les professionnels de la nutrition recommandent aux diabétiques des **collations "mixtes"** (apports de plusieurs nutriments), permettant de réduire l'élévation de la glycémie en facilitant l'assimilation des glucides.

Les barres Supplex répondent à ce principe et **la présence des fibres** le renforce.

Elles peuvent aussi représenter la collation qui suit le **"resucrage"** en cas d'hypoglycémie, qui est peu évidente lorsque celle-ci survient à l'extérieur du domicile.