

Diabetes

“Do I have to give up the foods that I enjoy?”

“What healthy meals and snacks can I have?”

Call [1-877-510-510-2](tel:1-877-510-510-2) for FREE and talk to a Registered Dietitian for the answers to these questions and more. Reach us from 9am to 5pm Monday to Friday ET and evenings Tuesdays and Thursdays until 9pm ET. You can also visit us online and send an email question anytime at www.eatrightontario.ca.



Did you know?

- Orange vegetables are a nutritious choice every day. For example, you can choose sweet potatoes, carrots and squash.
- Broad beans (or fava beans) and most other beans, peas, and lentils are low in fat, high in fibre and are an alternative to meat.



Dietitians of Canada acknowledges the financial support of EatRight Ontario by the Ontario government. The views expressed do not necessarily reflect those of the province.

Sweet Potato Pie

Preparation Time: 20 minutes

Cooking Time: 45 minutes

Serving Size: ½ cup, 125 mL

(Makes 8 servings)

Ingredients

6 cups (1.5 L) peeled and sliced sweet potato (about 2 lb/1 kg)
1 tbsp (15 mL) olive oil
1 cup (125 mL) diced tomato
1 cup (125 mL) broad beans
1 cup (125 mL) diced cho cho (Christophene)
1 cup (125 mL) diced carrot
1 cup (125 mL) diced red pepper

Preparation

1. In a large pot of boiling water, cook sweet potatoes until tender, about 10 to 15 minutes.
2. Meanwhile, heat oil in a large fry pan over medium heat. Add tomatoes, broad beans, cho cho (dark greens), carrot, red pepper and onion. Cook, stirring occasionally, for 5 minutes.
3. Remove from the heat and add the green onion, black pepper, ⅛ tsp (0.5 mL) salt and thyme leaves. Cover and keep warm.
4. Preheat oven to 300° F (150° C).
5. Drain the sweet potatoes and mash with the remaining ⅛ tsp (0.5 mL) salt and nutmeg.
6. Add 1 cup (125 mL) of the mashed sweet potato to the vegetable mixture. Combine and place in the bottom of a casserole dish.
7. Top with the remaining sweet potato and bake for 25 minutes.



1 cup (125 mL) diced onion
2 green onions, sliced
1 tsp (5 mL) black pepper
¼ tsp (1 mL) salt
Divided leaves of 2 sprigs fresh thyme, stalks removed, or 1 tsp/ 5 mL dried thyme
¼ tsp (1 mL) ground nutmeg

Nutritional Information

(per 125 mL, ½ cup)
Calories: 120
Total fat: 2 g
Saturated fat: 0.5 g
Sodium: 114 mg
Carbohydrate: 24 g
Dietary fibre: 4 g
Protein: 2.5 g

Recipe reprinted with permission of the Heart and Stroke Foundation. For more exclusive, heart-healthy recipes, please subscribe to He@lthline, the Foundation's free e-newsletter at www.heartandstroke.ca/subscribe.

Call us for a sample menu or to find a diabetes education centre in your area. You can talk to us in English, French and many other languages! Ask for a free copy of diabetes information to be sent to you in your language.

Diabète

« Dois-je dire adieu aux aliments que j'aime ? »

« Où puis-je trouver des suggestions de collations et de repas sains ? »

Appelez **SANS FRAIS** au 1-877-510-510-2 pour parler à un(e) diététiste professionnel(le) et obtenir réponse à ces questions et à bien d'autres encore. Vous pouvez nous rejoindre de 9h à 17h, HE, du lundi au vendredi et jusqu'à 21h, HE, les mardi et jeudi. Visitez notre site Web ou envoyez nous un courriel en tout temps au www.sainealimentationontario.ca.



Le saviez-vous ?

- Les légumes oranges constituent un choix nutritif quotidien. Par exemple, vous pouvez opter pour des patates douces, des carottes et des courges.
- Les féveroles (ou gourganes) et la plupart des pois, lentilles et haricots sont faible en gras riches en fibres substitués de la viande.



Les diététistes du Canada remercient le gouvernement de l'Ontario pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

Pâté aux patates douces

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Portions: ½ tasse, 125 ml

(Donne 8 portions)

Ingrédients

6 tasses (1,5 L) de patates douces, pelées et tranchées (environ 2 lb/1 kg)
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
½ tasse (125 ml) de tomates, coupés en dés
½ tasse (125 ml) de féveroles
½ tasse (125 ml) de chayotte, coupés en dés
½ tasse (125 ml) de carottes, coupés en dés
½ tasse (125 ml) de poivron rouge, coupés en dés

Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, faire cuire les patates douces de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Entre-temps, faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle à frire. Ajouter les tomates, les féveroles, la chayotte, les carottes, le poivron rouge et les oignons. Faire cuire, en remuant de temps à autre, pendant 5 minutes.
3. Retirer du feu et ajouter les oignons verts, le poivre noir, la moitié du sel (½ c. à thé ou 0,5 ml) et le thym. Couvrir et garder au chaud.
4. Préchauffer le four à 300 °F (150 °C).
5. Égoutter les patates douces. Ajouter le reste du sel et la muscade, puis réduire le tout en purée.
6. Ajouter ½ tasse (125 ml) de purée de patates douces au mélange de légumes. Mélanger et déposer dans le fond d'un plat de cuisson.
7. Recouvrir avec le reste de la purée de patates douces et faire cuire au four pendant 25 minutes.



½ tasse (125 ml) d'oignon, coupés en dés
2 oignons verts, tranchés
1 c. à thé (5 ml) de poivre noir
¼ c. à thé (1 ml) de sel, séparé en deux portions
Feuilles de 2 brins de thym frais, tiges enlevées
ou 1 c. à thé (5 ml) de thym séché
¼ c. à thé (1 ml) de muscade moulue

Valeur nutritive

par portion (½ tasse ou 125 ml)

Calories : 120
Lipides : 2 g
Gras saturés : 0,5 g
Sodium : 114 mg
Glucides : 24 g
Fibres alimentaires : 4 g
Protéines : 2,5 g

Recette réimprimée avec l'autorisation de la Fondation des maladies du cœur. Pour obtenir d'autres recettes exclusives et bonnes pour la santé cardiaque, abonnez-vous à « La s@nté en ligne », le cyberbulletin gratuit de la Fondation, à www.fmcoeur.ca/abonner.

Appelez-nous pour obtenir un exemple de menu ou pour trouver un centre d'éducation sur le diabète dans votre région. Vous pouvez nous parler en français, en anglais et dans plusieurs autres langues! Obtenez des feuillets d'information sur le diabète dans votre langue gratuitement.