



# Pâques : Diabète et chocolat

Comme chaque année, le lundi de Pâques les cloches passent et vous vous dites qu'une fois encore vous devrez faire l'impasse sur votre petit plaisir chocolaté...? Pas de panique !

Voici quelques conseils pour vous laisser tenter raisonnablement par un petit carré de chocolat :

- Privilégiez la qualité à la quantité !
- Préférez le chocolat noir à forte teneur en cacao, il sera moins sucré.
- Bannissez les chocolats "allégés" ou "sans sucre"
- Consommez votre carré de chocolat en fin de repas
- Contrôlez votre glycémie

Il ne faut cependant pas oublier que votre petit plaisir est compatible avec le diabète mais doit rester occasionnel et être consommé avec modération !

Renseignez-vous, certains chocolatiers font du chocolat en faible teneur en sucre spécialement pour les diabétiques.

