

Que sont les légumes non féculents ?



Il existe deux types de légumes : les **légumes non féculents** and **starchy**. Both types have lots of vitamins, minerals, and fiber.

Les légumes non féculents sont des glucides, mais ils sont **peu caloriques** et **ne font pas monter en flèche votre glycémie**. Si vous êtes diabétique, vous devez manger beaucoup de légumes non féculents. Plus vous en mangez, mieux c'est !

Les légumes frais sont les meilleurs, mais les légumes en conserve et surgelés sont bons aussi ! Si vous consommez des légumes en conserve ou surgelés, privilégiez ceux qui portent la mention « pauvre en sodium » ou « sans sel ajouté ». Pour rester en bonne santé, **mangez 3 à 5 portions de légumes par jour**.

1 portion de légumes, c'est :

- 1/2 tasse de légumes cuits ou de jus de légumes
- 1 tasse de légumes crus

Voici une liste des légumes non féculents :

<ul style="list-style-type: none">• Amarante ou épinards chinois• Artichauts• Cœurs d'artichauts• Asperges• Petit maïs• Pousses de bambou• Haricots (verts, jaunes, italiens)• Pousses de haricots• Betteraves• Choux de Bruxelles• Brocoli• Chou (vert, bok choy, chinois)• Carottes• Chou-fleur• Céleri	<ul style="list-style-type: none">• Salade de Chayote (emballée, sans vinaigrette)• Concombre• Daikon• Aubergine• Légumes verts (chou vert, chou frisé, feuilles de moutarde, navet)• Cœurs de palmier• Jicama• Chou-rave• Poireaux• Champignons• Gombo• Oignons• Cosses de pois• Poivrons	<ul style="list-style-type: none">• Radis• Rutabaga• Salades (chicorée, endive, scarole, laitue, romaine, épinards, roquette, radicchio, cresson)• Germes• Courges (cushaw, d'été, musquée, spaghetti, courgettes)• Pois mange-tout• Bette à carde• Tomate• Navets• Châtaignes d'eau• Haricots longs
---	---	--

Que sont les légumes féculents ?



Il existe deux types de légumes : les **légumes non féculents** et les **légumes féculents**. Les deux contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux et de fibres.

Les légumes féculents sont sains, mais ils contiennent **plus de glucides** et de calories que les légumes non féculents. Cela signifie que les légumes féculents peuvent **faire monter en flèche votre glycémie**. Si vous êtes diabétique, vous devez **limiter votre consommation de légumes féculents**. Cherchez des légumes féculents sans graisses, sucres ou sel ajoutés.

Les légumes frais sont les meilleurs, mais les légumes en conserve et surgelés sont bons aussi ! Si vous consommez des légumes en conserve ou surgelés, privilégiez ceux qui portent la mention « pauvre en sodium » ou « sans sel ajouté ». Pour rester en bonne santé, **mangez 3 à 5 portions de légumes par jour**.

1 portion de légumes, c'est :

- 1/2 tasse de légumes cuits ou de jus de légumes
- 1 tasse de légumes crus

Voici une liste de légumes féculents :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Haricots• Betteraves• Carottes• Maïs• Petits pois• Haricots de Lima• Panais• Plantains• Citrouille• Patates douces | <ul style="list-style-type: none">• Taro• Pommes de terre blanches• Courge d'hiver, courge musquée ou courge poivrée• Ignames• Pomme de terre rouge• Pois chiches• Lentilles• Courgettes |
|---|---|