



20

recettes de boissons pour
réguler la glycémie

Introduction

L'un des piliers de la bonne gestion du diabète de type 2, en plus de l'alimentation équilibrée, est l'hydratation. Boire régulièrement permet au corps d'éliminer l'excès de sucre par les reins et de maintenir un bon équilibre métabolique. Mais au-delà de l'eau, certaines boissons naturelles, lorsqu'elles sont bien choisies et consommées sans excès, peuvent contribuer à réguler la glycémie.

Ce guide vous propose des recettes de boissons et tisanes à base de plantes et d'ingrédients locaux camerounais, faciles à préparer à la maison, sans sucre ajouté.

1. Tisane de feuilles de moringa

Ingrédients :

- 1 poignée de feuilles de moringa fraîches ou séchées
- ½ litre d'eau

Préparation :

- 1.Faire bouillir les feuilles dans l'eau pendant 10 minutes.
- 2.Laisser infuser 10 minutes supplémentaires, filtrer et boire tiède ou froid.

Utilisation :

1 verre matin et soir, 3 fois par semaine.

Bienfaits :

Aide à réduire la glycémie, riche en antioxydants.

3. Jus de concombre et citron

Ingrédients :

- ½ concombre frais
- Jus d'un citron
- 1 verre d'eau

Préparation :

- 1.Mixer le concombre avec le jus de citron et l'eau.
- 2.Filtrer et servir frais, sans sucre.

Utilisation :

1 verre par jour, de préférence le matin.

Bienfaits :

Hydratant, faible en glucides, aide à la détoxification.

2. Eau infusée à la cannelle et citron

Ingrédients :

- 1 bâton de cannelle
- Jus de ½ citron
- 1 litre d'eau

Préparation :

- 1.Faire bouillir le bâton de cannelle dans l'eau pendant 10 minutes.
- 2.Laisser refroidir, puis ajouter le jus de citron.

Utilisation :

1 à 2 verres après les repas.

Bienfaits :

Régule la glycémie postprandiale, favorise la digestion.

4. Bissap non sucré (jus d'hibiscus)

Ingrédients :

- 1 poignée de fleurs d'hibiscus séchées
- 1 litre d'eau
- Jus d'un citron (facultatif)

Préparation :

- 1.Faire bouillir les fleurs dans l'eau pendant 10 minutes.
- 2.Laisser refroidir, filtrer, ajouter du citron si souhaité. Ne pas sucrer.

Utilisation :

1 verre par jour, au goûter ou au déjeuner.

Bienfaits :

Riche en antioxydants, aide à la gestion de la pression artérielle et à la glycémie.

5. Tisane de feuilles de laurier et clous de girofle

Ingrédients :

- 3 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle
- ½ litre d'eau

Préparation :

Faire bouillir l'ensemble pendant 10 minutes. Laisser reposer 5 minutes, filtrer et boire.

Utilisation :

1 tasse le soir, 2 à 3 fois par semaine.

Bienfaits :

Propriétés anti-inflammatoires, améliore la sensibilité à l'insuline.

6. Tisane de gingembre et citronnelle

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- Quelques tiges de citronnelle
- ½ litre d'eau

Préparation :

Faire bouillir le gingembre et la citronnelle dans l'eau pendant 10 minutes. Filtrer et boire tiède.

Utilisation :

1 tasse par jour, en matinée ou après un repas lourd.

Bienfaits :

Améliore la digestion, favorise la circulation, contribue à la régulation de la glycémie.

7. Jus de goyave naturelle (modéré)

Ingrédients :

- 1 petite goyave mûre
- ½ verre d'eau

Préparation :

Mixer la goyave pelée avec l'eau. Filtrer si nécessaire. Ne pas sucrer.

Utilisation :

½ verre par jour, 2 à 3 fois par semaine.

Bienfaits :

Riche en fibres, ralentit l'absorption des sucres.

8. Eau citronnée au gingembre

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- Jus d'un citron
- ½ litre d'eau

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans de l'eau tiède. Laisser reposer 10 minutes avant de boire.

Utilisation :

À boire à jeun le matin, 2 à 3 fois par semaine.

Bienfaits :

Stimule le métabolisme, améliore la digestion, renforce l'immunité.

9. Infusion de feuilles de goyave

Ingrédients :

- 5 feuilles de goyave fraîches bien lavées
- ½ litre d'eau

Préparation :

Faire bouillir les feuilles pendant 10 minutes, laisser infuser 10 minutes supplémentaires, puis filtrer.

Utilisation :

1 tasse par jour, de préférence le matin ou après un repas.

Bienfaits :

Réduit l'absorption des sucres, soutient la digestion, riche en antioxydants.

11. Jus de citron doux au concombre

Ingrédients :

- Jus d'un citron
- ½ concombre
- 1 verre d'eau

Préparation :

Mixer le tout, filtrer si nécessaire. Servir frais, sans sucre.

Utilisation :

1 verre entre les repas.

Bienfaits :

Effet rafraîchissant, antioxydant, aide à stabiliser la glycémie.

10. Jus de tomate nature

Ingrédients :

- 2 tomates mûres
- ½ verre d'eau
- Un filet de citron

Préparation :

Mixer, ne pas ajouter de sel ni sucre. Filtrer si besoin.

Utilisation :

1 petit verre au déjeuner, 2 fois par semaine.

Bienfaits :

Faible en sucre, riche en lycopène et fibres.

12. Décoction d'écorces de citron

Ingrédients :

- Les écorces fraîches d'un citron non traité
- ½ litre d'eau

Préparation :

Faire bouillir pendant 10 minutes, puis laisser infuser et filtrer.

Utilisation :

1 tasse le soir, après le dîner.

Bienfaits :

Effet purifiant, soutient la fonction hépatique.

13. Eau de pastèque à la menthe (portion sécurisée)

Ingrédients :

2 petites tranches de pastèque
Quelques feuilles de menthe
1 verre d'eau

Préparation :

Mixer le tout sans sucre. Boire immédiatement, en petite quantité.

Utilisation :

½ verre en collation, pas plus de 2 fois par semaine.

Bienfaits :

Hydratant, diurétique, rafraîchissant.
À consommer avec modération.

15. Tisane de citronnelle + feuilles de citron

Ingrédients :

Quelques feuilles de citron vert
Tiges de citronnelle
½ litre d'eau

Préparation :

Faire bouillir 10 à 15 minutes. Filtrer et boire tiède.

Utilisation :

1 tasse en soirée, 3 fois par semaine.

Bienfaits :

Favorise le sommeil, calme les pics de stress, aide à réguler la glycémie nocturne.

14. Jus de carotte dilué

Ingrédients :

1 petite carotte râpée
1 verre d'eau
Jus d'un demi-citron

Préparation :

Mixer la carotte avec l'eau, ajouter le citron, filtrer.

Utilisation :

1 petit verre, 1 à 2 fois par semaine, pas en période d'hyperglycémie.

Bienfaits :

Riche en bêta-carotène, favorise la digestion, modéré en sucre si dilué.

16. Infusion de feuilles de citron vert

Ingrédients :

6 feuilles fraîches de citronnier
½ litre d'eau

Préparation :

Faire bouillir pendant 10 minutes, laisser infuser, filtrer.

Utilisation :

1 tasse le soir après le repas.

Bienfaits :

Apaisant, aide à digérer, bénéfique pour la glycémie nocturne.

17. Eau infusée au basilic (basilic africain – “tchayo”)

Ingrédients :

10 feuilles fraîches de basilic africain
½ litre d'eau

Préparation :

Faire bouillir 5 minutes, infuser 10 minutes, filtrer.

Utilisation :

1 tasse tiède, matin ou soir.

Bienfaits :

Antioxydant naturel, anti-stress, soutient le métabolisme.

18. Infusion de pelures d'oignon rouge

Ingrédients :

Pelures propres d'un oignon rouge
½ litre d'eau

Préparation :

Faire bouillir 10 minutes, laisser infuser, filtrer.

Utilisation :

1 tasse tiède après le dîner.

Bienfaits :

Effet antioxydant, anti-inflammatoire, utile contre la résistance à l'insuline.

19. Jus de courgette citronné

Ingrédients :

½ courgette
Jus d'un citron
½ verre d'eau

Préparation :

Mixer, filtrer. Servir bien frais, sans sucre.

Utilisation :

1 verre, après un repas lourd ou gras.

Bienfaits :

Très faible en glucides, aide à éliminer l'excès de sucre.

20. Jus de poireau et carotte

Ingrédients :

1 morceau de poireau (partie blanche)
½ petite carotte
1 verre d'eau

Préparation :

Mixer, filtrer, ajouter un filet de citron si souhaité.

Utilisation :

1 fois par semaine, en cure de nettoyage.

Bienfaits :

Soutient les reins et le foie, modère la glycémie.