



LA SEMAINE DU GOÛT



Goût
Saveurs
Plaisir
&
Equilibre



AFD 13 83

Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence
et de l'Ouest Var

Tél : 06 47 59 59 11

Mail: afd.aix@gmail.com

Bibliothèque des Deux
Ormes

Aix-en-Provence
3 octobre 2025

Qu'est-ce que le goût?

Le goût est le sens qui nous permet de percevoir les saveurs. Ce sont les **papilles gustatives** disposées sur la langue qui permettent de détecter les différents goûts:



Sucré



Salé



Acide



Amer



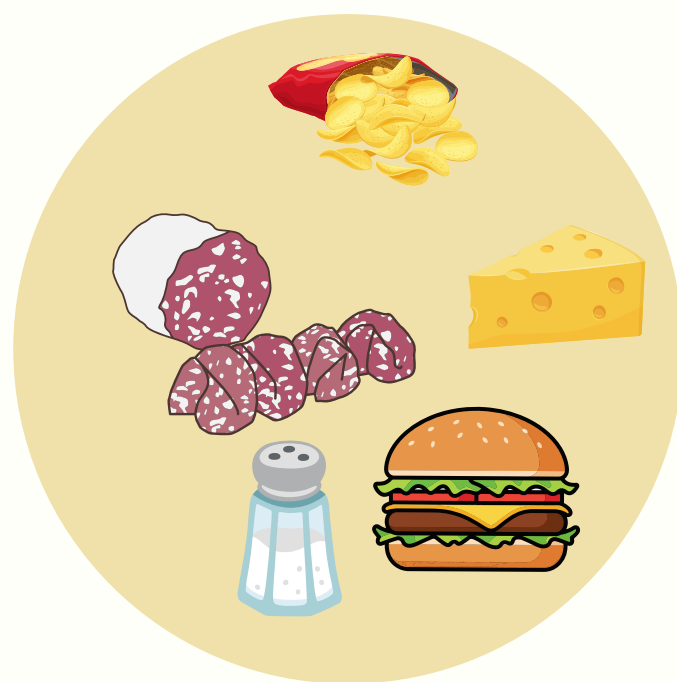
Umami

Les saveurs: Ils en existe 5 principales :
Sucrée, Salée, Acide, Amer, Umami

Les saveurs des aliments font également référence au côté sensitif, ressenti et émotionnel lors d'une dégustation.



Salée



Acide



Amère



Umami



Sucrée



Les 5 saveurs
du goût





**Produits sucrés & salés
Produits transformés**

**Les lipides =
Source de gras**

**Protéines : VPOA &
Produits Laitiers**

**Céréales &
Légumineuses**

**Légumes
& fruits**

**Boisson : Eau = seule
boisson indispensable**

La pyramide alimentaire

Comment se régaler en Santé ?

- Respecter la pyramide alimentaire au quotidien, en choisissant des aliments que l'on apprécie.
- Varier les aliments qui appartiennent à une même catégorie : mélanger les saveurs.
- Tester des alliances pour créer des saveurs, en privilégiant les produits naturels et leur saveur naturelle (fruit = recette sucrée / épices = recette salée / textures différentes pour un même plat...).



Pancakes sans balance

Procédé:

Abricot

1. Mélanger tous les ingrédients, en terminant par le lait jusqu'à obtenir une pâte ni trop compacte, ni trop liquide.
2. Graisser une poêle à l'huile de coco, d'olive ou au ghee (beurre sans lactose).
3. Cuire des petits palets de pâte, recto verso à feu moyen à doux.
4. Se régaler en santé au petit déjeuner, tartinés de purée d'amande par exemple et de fromage blanc.
5. Peuvent être préparés la veille et réchauffer ou non au toaster ou au microonde.



Barbara Lopez
Diététicienne

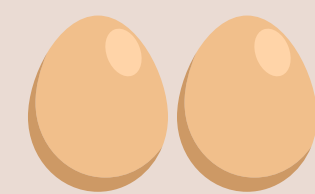
Ingrédients



10 CAS de flocons
d'avoine



5 CAS de farine semi-
complète



2 oeufs

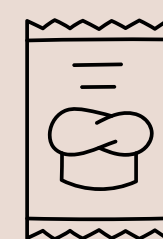


4 abricots



cannelle
(facultatif)

lait



1 CAC de levure
chimique



Burger à la Milanaise



Pour le pain burger :

- 20g de psyllium
- 100g de farine de Khamut ou khorasan
- 60g de boisson végétale type soja ssa
- 60 à 63g d'eau tiède
- 1cac de bicarbonate alimentaire
- Quelques graines de sésame pour le dessus



Pour l'escalope à la milanaise :

- 1 filet de dinde ou de poulet
- 1 œuf
- Du son d'avoine

Banana Brownie

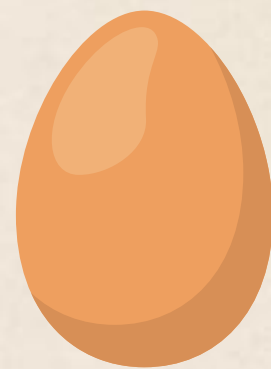
1 banane mure



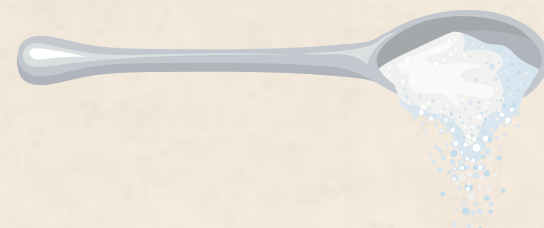
1 a 2 CAS de
cacao en
poudre /
degraisse



1 oeuf



1 CAC de levure
chilique



Process :

Ecraser ou mixer la
banane puis la
melanger avec le
reste des
ingredients.

Cuisson au four 20
a 30 min selon la
texture souhaitee (
15-20 min = mi-
cuit)

Options :

+ noix en morceaux

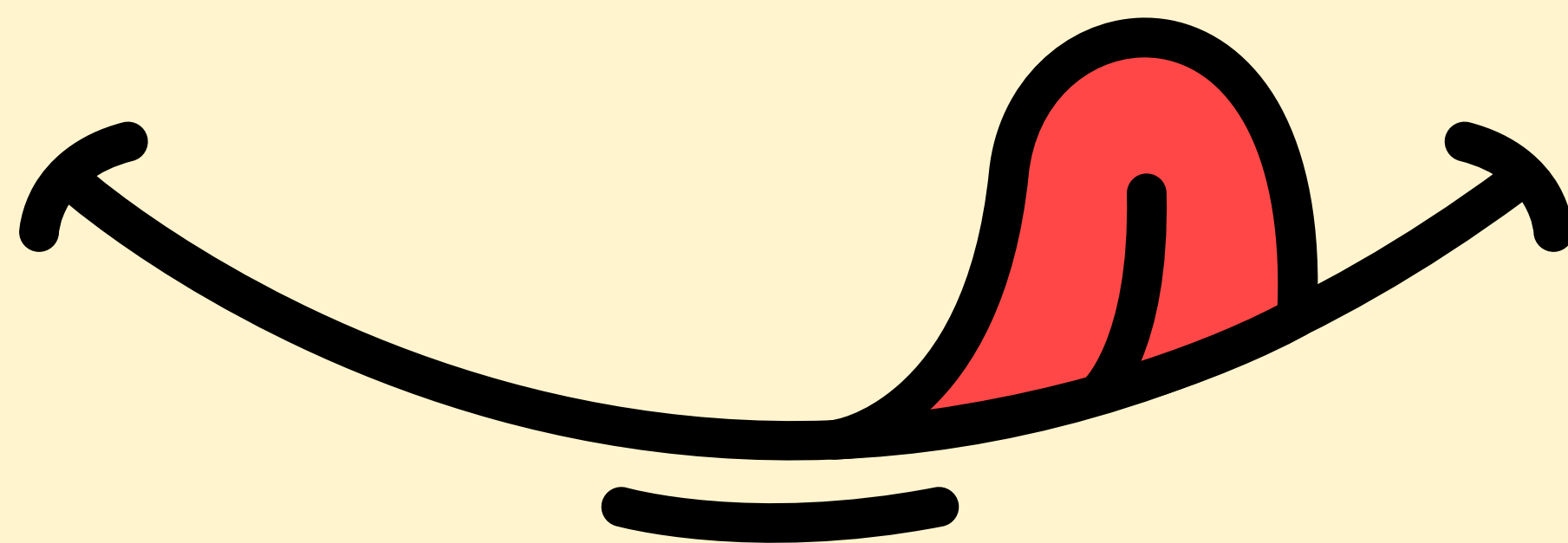
+ coco rapee

Barbara Lopez

Dieteticienne

Merci

POUR VOTRE DÉLICIEUSE
ATTENTION



Barbara Lopez

Diététicienne

Coach fitness diplômée en sport santé



06 75 50 52 17

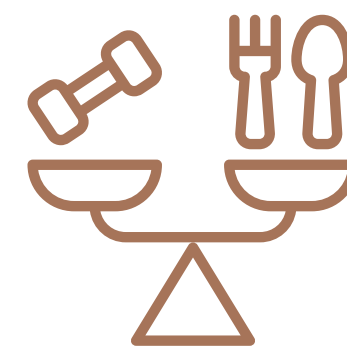


lopez.b.diet@gmail.com



la_diet_holistique

SE RÉGALER EN
SANTÉ



Pour compléter votre information

Consultez

- ☐ Le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org/>
- ☐ Notre banque de ressources :
<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/elan-solidaire>



AFD 13 83

Association des Diabétiques
d'Aix Pays de Provence et de l'Ouest Var

Nous restons à votre écoute

« Allo AFD ! » : 06 47 59 59 11

14 chemin de Saint Donat

13090 AIX EN PROVENCE

Mail : afd.aix@gmail.com

[Facebook.com/afd13.diabetiques](https://facebook.com/afd13.diabetiques)

Directrice de la publication: Marie Laure LUMEDILUNA, Présidente, Patiente Experte FFD.