



LES 10 ERREURS QUE J'AI FAITES EN DÉCOUVRANT MON DIABÈTE

(Et Comment Tu Peux Les Éviter Dès Aujourd'hui)

Par Vandato

Passionné de cuisine • CAP obtenu • Stage au Prince de Galles Paris

MON HISTOIRE EN 2 MINUTES

Salut ! Moi c'est Vandato.

Il y a quelques années : **diagnostic diabète**. HbA1c à **8%** (objectif < 7%).

Après une semaine à l'école du diabète, j'avais plein d'infos théoriques mais **ZÉRO solution concrète** pour bien manger au quotidien.

Résultat ? **J'ai fait TOUTES les erreurs classiques.**

18 mois plus tard, grâce à mes recherches et mon expérience culinaire : **HbA1c à 7,4%**, budget courses divisé par 2, et **zéro frustration** !

Ce guide = les 10 erreurs que j'ai faites pour que tu ne les reproduises pas.

Let's go ! 

✗ **ERREUR #1 : J'AI SUPPRIMÉ TOUS LES GLUCIDES**

"Les glucides = poison ! J'en mange plus !"



Impact : Fatigue extrême, irritabilité, isolement social (plus de restau, plus de sorties...)



Ma solution : J'ai appris à différencier les "bons" des "mauvais" glucides. Riz basmati au lieu de riz blanc, quinoa, patate douce... avec la bonne cuisson !



Ton action immédiate : Remplace ton riz/pâtes blancs par du riz basmati ou quinoa dès aujourd'hui. Même quantité, impact glycémique divisé par 2 !

✗ **ERREUR #2 : J'ACHETAIS QUE DES PRODUITS "SANS SUCRE"**

"Si c'est marqué 'sans sucre', c'est bon pour moi !"



Impact : Budget courses explosé (3x plus cher), goût dégoûtant, et souvent plus de calories qu'un produit normal !



Ma solution : J'ai appris à cuisiner mes propres versions. Une compote maison aux pommes ? 5 min, 10x moins cher, et délicieuse !



Ton action immédiate : Cette semaine, cuisine **UNE** recette maison au lieu d'acheter l'équivalent "sans sucre". Tu vas voir la différence !

ERREUR #3 : JE ME PRIVAIS DE TOUT PLAISIR

"Je suis diabétique = fini la gourmandise."



Impact : Déprime, craquages monumentaux, sentiment d'être "différent" des autres.



Ma solution : J'ai transformé mes plats préférés avec mes techniques de CAP cuisine. Résultat ? Je mange mieux qu'avant mon diabète !



Ton action immédiate : Choisis TON plat préféré et trouve UNE modification intelligente (exemple : burger avec pain complet + steak de légumes).

✗ **ERREUR #4 : JE SUIVAIS LES CONSEILS THÉORIQUES SANS LES ADAPTER**

"Le médecin a dit 150g de féculents = je pèse au gramme près."



Impact : Repas d'hôpital, portions ridicules, pas adapté à MON mode de vie.



Ma solution : J'ai testé sur MOI. Mon corps réagit différemment que la moyenne ! J'ai trouvé MES portions idéales par l'expérimentation.



Ton action immédiate : Pendant 1 semaine, note ta glycémie avant/après les repas. Tu vas découvrir TES vrais déclencheurs !

❌ ERREUR #5 : JE PANIQUAIS À CHAQUE REPAS

"Mon dieu, est-ce que ce plat va faire exploser ma glycémie ?"



Impact : Stress permanent = cortisol = glycémie qui monte ! Cercle vicieux...



Ma solution : J'ai créé mes "recettes sécurisées" - des plats que JE sais qui fonctionnent pour moi. Plus de stress !



Ton action immédiate : Crée ta liste de 5 repas "safe" que tu maîtrises. En cas de doute, pioche dedans !

❌ ERREUR #6 : J'ÉVITAIS LES RESTAURANTS ET SORTIES

"Je ne peux pas contrôler ce qu'ils mettent, donc j'y vais plus."



Impact : Isolation sociale, FOMO, relations qui se dégradent.



Ma solution : J'ai appris les "codes" des restaurants. Comment commander intelligent, quoi éviter, quoi privilégier.



Ton action immédiate : Va au restau cette semaine !
Commande : protéine + légumes verts + une sauce à côté. C'est possible partout !

✗ **ERREUR #7 : JE COMPTAIS OBSESSIONNELLEMENT CHAQUE GRAMME**

"Balance de cuisine partout, calculatrice pour chaque bouchée..."

😞 **Impact :** Burn-out mental, plus de spontanéité, obsession malative.

✅ **Ma solution :** J'ai appris les "portions visuelles". Ma paume = protéine, mon poing = légumes, etc. Simple et efficace !

💡 **Ton action immédiate :** Range ta balance. Cette semaine, estime tes portions "à l'œil" avec tes mains comme référence.

✗ **ERREUR #8 : JE CROYAIS QUE "DIABÉTIQUE = FADE"**

"Ma vie culinaire est finie, tout va être insipide maintenant..."

😞 **Impact :** Résignation, déprime, perte du plaisir de manger.

✅ **Ma solution :** Grâce à ma formation cuisine, j'ai découvert les épices, herbes, techniques qui subliment SANS ajouter de sucre/sel !

💡 **Ton action immédiate :** Achète 2 nouvelles épices cette semaine (curcuma, paprika fumé...). Tes légumes vont devenir addictifs !

✗ **ERREUR #9 : JE NE TESTAIS PAS MES PROPRES RÉACTIONS**

"Internet dit que les bananes c'est mal, donc j'en mange plus."



Impact : Je ratais peut-être des aliments qui MARCHAIENT pour moi !



Ma solution : J'ai testé méthodiquement. Surprise : MON corps tolère bien certains fruits "interdits" !



Ton action immédiate : Teste UN aliment "interdit" cette semaine. Mesure ta glycémie avant/après. Tu seras peut-être surpris !

✗ **ERREUR #10 : J'ATTENDAIS LE MIRACLE DES MÉDECINS**

"Le docteur va me donner LA solution miracle..."



Impact : Passivité totale, aucune prise de responsabilité, résultats médiocres.



Ma solution : J'ai pris le contrôle ! Recherches perso, tests, adaptation. MOI = acteur de ma santé, pas spectateur.



Ton action immédiate : Choisis **UNE** chose à tester cette semaine (recette, aliment, timing...). Reprends le contrôle !



BONUS : MES 3 RECETTES "GAME CHANGER"



Ma recette miracle #1 : Sauté de légumes au wok (15 min, délicieux, glycémie stable)



Ma recette miracle #2 : Overnight oats aux graines de chia (préparé la veille, petit-déj parfait)



Ma recette miracle #3 : Curry de lentilles express (20 min, rassasiant, économique)

→ Les recettes complètes ? Elles sont dans mes ebooks ! 😊

MON MESSAGE FINAL

Ton diabète n'est PAS une fatalité.

Mes résultats : HbA1c 8% → 7,4% en 18 mois, budget maîtrisé, zéro frustration.

La différence ? J'ai arrêté de subir et j'ai commencé à AGIR.

Si un mec comme moi (pas médecin, juste passionné de cuisine) peut y arriver...

TOI AUSSI TU PEUX ! 💪

Tu veux mes recettes complètes et mes techniques de chef pour cuisiner diabétique sans te priver ?

Découvre mes ebooks sur lechefvandato.com

© Vandato - Tous droits réservés

Ce guide est offert gratuitement. Partage autorisé avec mention de la source.

Pour plus de recettes et conseils : **lechefvandato.com**