

## À LA BRASSERIE / PIZZERIA



- la tarte salée (au saumon, aux légumes...) maison ;
- la salade niçoise, la salade de crudités ou de légumes secs, la salade océane ou norvégienne, la salade chèvre chaud, la salade de harengs ;
- 1/2 pizza avec pâte fine, base tomate et légumes verts dans la garniture ;
- la salade de fruits frais maison, le fromage blanc ou la panna cotta aux fruits, le sorbet.



- le croque monsieur salade et la tarte salée industriels, la quiche lorraine ;
- la salade périgourdine, la salade César, la piémontaise industrielle ;
- le steak frites + sauce ;
- une pizza entière (500g), la base crème fraîche, une pâte épaisse, les garnitures trop grasses (charcuterie, 4 fromages...) ;
- la crème brûlée, le tiramisu, le café gourmand, la glace, le fondant au chocolat.

## À LA SANDWICHERIE/ POUR LE PIQUE NIQUE

- À la baguette, **privilégiez toujours des pains comme le pain complet, au levain, multicéréales, au sésame, aux flocons d'avoine ou aux céréales complètes** ; évitez les pains viennois, briochés, le pain de mie ou panini ;
- Privilégiez les sandwichs ou salades « colorés » : **avec des crudités fraîches** (tomates, salade...) ; évitez les garnitures à base de charcuterie, volaille panée, frites et limitez celles à base exclusivement de fromage ;
- Dans les formules, **privilégiez un dessert à base de fruits frais** type salade de fruits **ou les laitages peu sucrés** (faisselle, fromage blanc...). Votre boisson idéale reste **l'eau**. Évitez les sodas, les viennoiseries et pâtisseries.



## À LA CAFÉTÉRIA

- Attention à la **taille des portions** ! Plus la taille des assiettes est grande, plus on se sert de grandes quantités que l'on a tendance à finir, et donc on mange trop ;
- **Évitez d'arriver avec une sensation de faim importante** car vous risquez d'avoir les yeux plus grands que le ventre !
- **Optez pour les salades en été** (hormis le céleri rémoulade et la piémontaise baignant dans la mayonnaise...) **ou les soupes en hiver**, plutôt que les quiches, soufflés, friands...
- **Méfiez vous des offres « légumes à volonté »** qui souvent veulent dire « accompagnements à volonté » (souvent beaucoup de féculents) ; privilégiez les légumes verts autant que possible ;
- **Évitez plats en sauce, fritures, préparations panées** et réservez les grillades occasionnellement ;
- Côté dessert, si vous avez encore faim, **privilégiez les desserts à base de fruits** ;
- **Essayez de vous passer de pain blanc** ;
- **Consommez de l'eau à volonté.**

\*\*\*



Source :

« Le bon choix au restaurant » des éditions [lanutrition.fr](http://lanutrition.fr)



**RÉSEAU ATLANTIQUE DIABÈTE**

Centre Hospitalier

Rue du Docteur Schweitzer

17019 LA ROCHELLE Cedex 01

Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88

[atlantique.diabete@wanadoo.fr](mailto:atlantique.diabete@wanadoo.fr) / [www.atlantiquediabete.com](http://www.atlantiquediabete.com)

## GÉRER SES REPAS À L'EXTÉRIEUR



Repas sur le pouce, au restaurant, à la cafétéria ... prendre ses repas à l'extérieur peut vite devenir un casse-tête et compromettre l'équilibre alimentaire. Voici quelques conseils et astuces pour faire les bons choix.



## Au resto, on mange trop !

Les portions sont souvent trop importantes et les formules « à volonté » nous font manger plus. On se laisse aussi plus facilement aller (convivialité, plats que l'on n'a pas l'habitude de manger chez soi).

## A l'extérieur, on mange mal !

L'offre alimentaire est saturée de produits industriels, plats préparés... contenant beaucoup de calories et peu de nutriments bénéfiques (« calories vides »).

## Sur le pouce, on mange trop vite !

La durée du déjeuner pris à l'extérieur a diminué de 35 à 28 minutes entre 2006 et 2012 (enquête Qapa).

### Conseil n°1 : accordez vous un vrai temps de repas et soyez à l'écoute de vos besoins

#### ➔ En pratique :

- évitez de déjeuner en faisant autre chose (en travaillant, en téléphonant...) pour prêter attention au signal de satiété qui vous permet d'ajuster les quantités ingérées à vos besoins. Ne pas finir son assiette lorsque l'on n'a plus faim est plutôt bon signe !
- choisissez un restaurant propice à des choix respectant l'équilibre alimentaire (produits frais, légumes, fruits, poisson...). Sélectionnez des ambiances calmes qui ont aussi une influence sur votre comportement alimentaire.



### Conseil n°2 : renoncez à la trilogie entrée + plat + fromage/dessert

Si vous n'avez pas un métier ou une activité très physiques, cette formule est souvent trop calorique.

#### ➔ En pratique :

- suivez la règle des « 2 choix » : en plus du plat de résistance, soit une entrée, soit un dessert

### Conseil n°3 : gardez le plaisir, sans tomber dans l'excès



N'oubliez pas qu'aucun aliment n'est vraiment « bon » ou « mauvais » : tout dépend de l'équilibre du reste du repas.

#### ➔ En pratique :

- si vous voulez craquer sur votre péché mignon, c'est possible exceptionnellement, mais veillez à ce que le reste du repas soit limité en glucides et graisses saturées (choisissez par exemple une entrée de crudités, un poisson grillé avec des légumes verts).

# REPAS AU RESTAURANT : CONSEILS PRATIQUES



### Conseil n°4 : modérez votre consommation de pain blanc, pâtes, purée et frites

En effet, ces aliments glucidiques ont un IG (index glycémique) élevé : ils engendrent une montée importante du taux de sucre dans le sang.

#### ➔ En pratique :



- les aliments complets ou encore le riz basmati, les légumes verts ou secs ont un IG moyen et constitueront un accompagnement plus adapté,
- demandez au serveur de ne pas apporter le pain dès la commande ou laissez la corbeille à distance.

### Conseil n°5 : optez pour les crudités, les accompagnements à base de légumes et les desserts à base de fruits

Ces aliments sont une source intéressante de fibres (elles augmentent la satiété et améliorent la santé digestive) et de minéraux, vitamines et antioxydants.

#### ➔ En pratique :



- préférez une entrée de crudités plutôt qu'une assiette de charcuterie ou d'œufs mayonnaise,
- n'hésitez pas à demander un changement d'accompagnement pour une ratatouille, un gratin ou une poêlée de légumes, ou encore des légumes secs. La moitié de votre assiette doit être idéalement composée de végétaux,
- préférez la salade de fruits ou autres desserts à base de fruits plutôt que les crèmes, les glaces, les fondants ou mousses au chocolat.



### Conseil n°6 : limitez votre consommation de sel

90% du sel consommé provient d'aliments transformés : pain, charcuteries, sauces et condiments, plats préparés... Une consommation excessive de sel peut aggraver certains problèmes de santé (hypertension artérielle, calculs rénaux...)

#### ➔ En pratique :

- demandez à confectionner votre vinaigrette vous même avec de l'huile d'olive et du vinaigre ou demandez la sauce à part,
- limitez votre consommation de fromage, charcuterie, pain,
- laissez la salière à distance, et ne resalez pas systématiquement les plats, surtout avant de les avoir goûtés.



### Conseil n°7 : apportez des graisses intéressantes à votre santé

Pour la santé cardiovasculaire, il est nécessaire de limiter les acides gras saturés (fromage, charcuterie, beurre, pizza, crème glacée, crème brûlée...), ainsi que les Oméga 6 (huile de tournesol, porc, poulet...) consommés en excès dans notre alimentation. En revanche, il est conseillé de privilégier les Oméga 9 (avocat, huile d'olive) et les Oméga 3 (poissons gras, huile de colza ou de noix, noix).



#### ➔ En pratique :

- en entrée, pensez aux tartares & carpaccios de poisson, aux sashimis (poisson cru), à la salade niçoise ou norvégienne,
- préférez la mayonnaise à base d'huile de colza ou d'olive, évitez celle à base d'huile de tournesol,
- optez pour un steak de thon, du poisson à la plancha, un saumon grillé ou une préparation à base de crevettes,
- demandez à confectionner votre vinaigrette vous même avec de l'huile d'olive et du vinaigre ou demandez la sauce à part.



### Conseil n°8 : limitez votre consommation d'alcool

L'alcool apporte beaucoup de calories, fait prendre du poids et aggrave l'hypertension. Certains alcools contiennent en outre du sucre (vins doux, vins cuits, bières, liqueurs, cocktails...)



- ➔ En pratique : l'eau reste le meilleur choix de boisson au restaurant, limitez votre consommation d'alcool à 1 verre de vin par repas (ou équivalent).

### Conseil n°9 : diminuez frites, sodas, grillades et charcuteries

La cuisson à haute température (friture, grillade...) peut générer des composés potentiellement toxiques et cancérigènes. De même, les produits transformés (hamburgers, pizza, sodas...) contiennent du phosphate en excès pouvant être néfaste pour l'organisme.



#### ➔ En pratique :

- favorisez les plats préparés avec des cuissons douces : poisson en papillote, légumes vapeur, viande cuite à l'étouffée...,
- évitez de consommer trop souvent des grillades, fritures, poissons fumés,
- limitez la consommation de fromage, de charcuteries et sodas.