

les 5 meilleurs conseils pour manger au resto

1 | pensez-y d'avance

- La plupart des restaurants publient sur place ou en ligne les informations nutritionnelles des mets de leur menu. Utilisez les guides de nutrition pour vous aider à faire des choix sains.
- Les hommes doivent manger environ 400-500 calories/repas. Les femmes doivent manger environ 300-400 calories/repas. **Demandez à votre nutritionniste quels sont vos besoins en matière de calories.*
- Méfiez-vous de la restauration rapide : la plupart de ces repas comportent 1000-1400 calories/repas.
- Évitez les franchises de restauration rapide ; à la place, rendez-vous au **buffet à salades/comptoir des charcuteries** de l'épicerie du coin, et achetez une salade de fèves, ou une salade méditerranéenne avec de la viande maigre tranchée. Évitez les salades qui semblent crémeuses.
- Si vous prenez des médicaments contre le diabète pendant les repas (par ex., insuline ou pilules), demandez aux gens avec qui vous allez au restaurant si vous pouvez y aller à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de manger. Si possible, réservez d'avance afin de ne pas déroger de votre horaire de repas.
- Si vous ne pouvez pas manger à l'heure habituelle, mangez la portion de fruit ou de féculent que vous auriez eue à l'heure habituelle de ce repas.
- Si vous soupez tard en soirée, mangez votre collation de fin de soirée à l'heure habituelle du souper et votre véritable souper plus tard.

2 | étudiez votre menu

Évitez les aliments poêlés ou cuits à feu vif.

Abstenez-vous de choisir des aliments panés ou préparés avec une sauce béchamel ou hollandaise, ou du moins mangez-en seulement une demi-portion.

Dans une description, le mot « crémeux » sous-entend que de la crème à forte teneur en gras est utilisée.

Choisissez des aliments grillés, ou cuits au four ou sur le gril.

3 | restez fidèle au plan

N'oubliez jamais vos « principes de base » d'une alimentation saine. Même si vous mangez au restaurant (qu'il s'agisse d'une occasion spéciale ou non), cela ne veut pas dire que vous pouvez mettre de côté votre planification de repas.

- Visez à remplir la moitié de votre assiette de légumes, le quart de protéines maigres et l'autre quart de féculents/glucides.
- Contrôlez vos portions de glucides en ne mangeant pas plus d'une tasse de pâtes, de riz ou de nouilles.

4 | évitez les pièges

Évitez les mots qui indiquent une portion plus grosse que la normale, comme **jumbo, géant, de luxe, grand format**. Tenez-vous-en aux sandwiches réguliers ou en portion pour enfant.

5 | affirmez-vous

- Si vous ne savez pas ce que contient un mets ou la façon dont il est préparé, demandez-le.
- Demandez que les viandes soient cuites sur le gril, sans beurre additionnel.
- Commandez votre pomme de terre cuite sans garniture ; ajoutez-y de la crème sure à faible teneur en calories, un peu de margarine ou des légumes du buffet à salades.
- Demandez qu'il n'y ait pas de sel ajouté à votre mets.
- Demandez que toutes les sauces (pour les viandes, la salade, etc.) soient apportées séparément. Versez-en avec modération.
- Commandez des aliments qui ne sont pas panés ni frits. Si un aliment est servi pané, ôtez la panure.
- Au lieu de commander une entrée, combinez des salades et des amuse-gueule à faible teneur en gras pour créer un repas.
- S'il est impossible de remplacer les frites par des légumes, demandez que les frites ne vous soient pas servies.
- Si quelque chose n'apparaît pas sur le menu, demandez-le quand même. Par exemple : sauces à salade à faible teneur en gras et en calories.
- Mangez lentement.

et les boissons alcoolisées?

1 | Pour les gens diabétiques, **il est acceptable de consommer 1 ou 2 boissons/jour**. Mais n'oubliez pas que l'alcool ajoute des calories à votre repas, mais AUCUNE valeur nutritive.

2 | L'alcool n'est **pas recommandé** si vos triglycérides sont élevés, ou si vous souffrez de pression artérielle élevée ou de problèmes de foie.

3 | Si vous buvez de l'alcool, n'oubliez pas de le boire pendant le repas ou avec une collation, et évitez les boissons sucrées.

4 | **L'alcool peut faire baisser le taux de glycémie** s'il est consommé avec certains médicaments contre le diabète.

5 | Méfiez-vous des boissons sucrées à forte teneur en calories (par ex., les boissons au vin, les vins de dessert ou les liqueurs).

décisions... décisions...

| à choisir plus souvent | à choisir moins souvent |
|---|---|
| 1 chaînes de hamburgers | |
| Hamburgers : végétarien, au poulet grillé, en portion pour enfant Garnitures : laitue, tomate, oignon, cornichons Pomme de terre cuite avec crème sure à faible teneur en gras ou chili Salades avec sauce à salade à faible teneur en gras Tranches de pommes, yogourt à faible teneur en gras | Hamburgers : poulet et poisson cuits à la grande friture, sandwichs clubs Garnitures : bacon, fromage ou sauces crémeuses Pomme de terre cuite avec toutes les garnitures, frites Crème glacée, biscuits, tartes, laits fouettés |
| 2 restaurants de mets au poulet | |
| Poulet sans peau cuit au barbecue, cuit au four ou grillé Sandwich ou fajita au poulet grillé Riz, pomme de terre cuite avec crème sure à faible teneur en gras, soupe au poulet Salades vertes avec sauce à salade à faible teneur en gras | Bâtonnets ou croquettes de poulet cuits à la grande friture Poulet rôti avec la peau Sandwich à la salade de poulet et pâté au poulet Frites, pomme de terre cuite avec toutes les garnitures Salade César, salades crémeuses, sauces à trempette |
| 3 mets chinois | |
| Légumes vapeur ou bouillis, nouilles, riz, chow mein ou dumplings Sauce soya légère Sans GMS Soupes aigres-piquantes ou à bouillon clair | Boulettes de poulet, légumes, riz et nouilles cuits à la grande friture Rouleaux impériaux, rouleaux de printemps, porc à la sauce aigre-douce Sauce soya régulière GMS |
| 4 charcuteries/café | |
| Pain de grains entiers, 1/2 bagel Beurre d'arachide ou fromage à faible teneur en gras Jambon, poulet, dinde, bœuf rôti Légumes, fèves, fruits ou salades vertes Œuf poché ou omelette nature Soupes à base de bouillon | Pain blanc, bagel en entier ou pâtisseries Fromage à la crème et sandwichs à la salade crémeuse Salami, pepperoni, bologne, bacon, boulettes de viande Salade César, salades crémeuses Œufs frits, omelette au fromage, pommes de terre rissolées Soupes à base de crème |
| 5 indien | |
| Caris à base de légumes ou de dal Chichekébab ou tandouris Pain nan, riz ou pilafs | Caris qui contiennent du lait de noix de coco/de la crème Pakorras ou samosas Papadums |
| 6 italien | |
| Sauce marinara ou tomate Pizza végétarienne avec croûte de blé entier Viandes et poissons cuits sur le gril ou au four, ou pochés | Sauce Alfredo, au pesto, à la crème ou au fromage Pizza à la viande ou avec beaucoup de fromage, sur croûte blanche Viandes et poissons panés, frits ou cuits à la grande friture |
| 7 japonais | |
| Plats teriyaki ou sukiyaki, sushis Légumes vapeur, edamame Plats au tofu, yakitori | Mets cuits à la grande friture Tonkatsus ou katsudons Crevettes ou légumes tempura |