
Qu'est-ce qu'il y a au menu ?

Manger à l'extérieur

Le fait de manger à l'extérieur, que ce soit au restaurant ou chez des amis, représente un bon divertissement par rapport aux repas consommés à la maison.

Lorsque vous mangez à la maison, vous pouvez contrôler facilement vos portions, le type d'aliments servis, le mode de préparation des aliments et l'heure des repas. Par contre, lorsque vous mangez à l'extérieur, vous devez souvent poser des questions pour obtenir de telles informations. Certains restaurants offrent parfois de l'information nutritionnelle dans leur menu ou sur leur site Web.



La saine alimentation est l'un des fondements du traitement du diabète. Il est très important de respecter votre plan alimentaire le plus exactement possible lorsque vous mangez à l'extérieur. Il est aussi important que vous sachiez comment ajuster votre insuline ou vos médicaments pour le diabète en fonction de la grosseur de vos portions.

Lorsque vous savez que vous allez manger à l'extérieur, servez-vous de la présente liste pour PLANIFIER À L'AVANCE :

Apprenez à contrôler vos portions

Lisez les étiquettes, consultez des sites Web

Informez-vous en cas de doute

Sachez qu'il n'y a pas d'aliments défendus

Évaluez s'il s'agit bien d'une occasion spéciale ou plutôt d'un événement de tous les jours

Mangez des collations saines

Mangez à toutes les quatre à six heures

Évitez de sauter des repas

Choisissez des restaurants qui vous conviennent

Trucs pour manger à l'extérieur

- Il se peut que votre repas soit avancé ou retardé par rapport à votre routine habituelle. Discutez-en avec votre diététiste. Elle/il pourra vous suggérer de manger une collation à votre heure de repas habituelle ou vous expliquer comment ajuster votre insuline.

- Il est possible que vos portions soient plus grosses que celles prévues dans votre plan alimentaire. Si vous avez l'habitude de mesurer ou de peser vos aliments à la maison, il serait bon que vous essayiez de comparer visuellement vos portions habituelles aux portions servies dans votre assiette. Lorsque vous mangez au restaurant, demandez à rapporter les surplus d'aliments pour les manger à un autre repas. Vous devez apprendre à ajuster votre médication pour le diabète au cas où vous mangeriez des portions plus grosses lors d'occasions spéciales.
- Il peut arriver que vous ne connaissiez pas le mode de préparation des aliments. Informez-vous auprès de votre serveur. La plupart des restaurants sont très heureux de vous fournir les renseignements nécessaires et aussi de répondre à vos demandes spéciales (p. ex. vinaigrette à part, viande grillée plutôt que frite). Vous pouvez aussi téléphoner au restaurant à l'avance pour demander si on peut tenir compte de vos besoins spécifiques.
- Lorsque vous mangez chez des amis, vous pouvez discuter à l'avance de la grosseur des portions ou de certains aliments afin de prévenir toute situation embarrassante pour les hôtes ou les autres invités.

Bon appétit !

Il est important que vous vous amusiez lorsque vous mangez à l'extérieur. Il n'est pas nécessaire de laisser de côté tous vos aliments favoris. Si vous avez vraiment envie de manger des frites, commandez-en de temps à autre ou partagez une portion de frites avec un ami. Voici quelques aliments qu'on retrouve fréquemment au menu lorsqu'on mange à l'extérieur. Les choix les plus sains (MEILLEURS CHOIX) sont présentés à gauche tandis que les aliments à consommer moins souvent (À LAISSER DE CÔTÉ) sont présentés à droite.

Entrées

MEILLEURS CHOIX	À LAISSER DE CÔTÉ
cocktail de fruits de mer	aliments cuits en pleine friture
fruits frais	croustilles et noix
jus de légumes	hors-d'œuvres marinés dans l'huile
légumes crus	portions supplémentaires de pain et beurre
salades (vinaigrette à côté)	soupes crème
soupes aux légumes	
soupes claires	

Mets principaux : viandes, poissons, poulet

MEILLEURS CHOIX	À LAISSER DE CÔTÉ
grillés, rôtis, cuits au four, pochés, cuits à la vapeur, au jus ou au barbecue sans sauce	cuits au barbecue dans des sauces sucrées ou épaisses
	frits, enrobés de panure, « croustillants »