



Un repas occasionnel au restaurant peut faire partie d'une alimentation saine.
Tout est une question de fréquence.

- > **Planifiez votre repas** en consultant préalablement le menu, souvent disponible sur le site Internet du restaurant
- > **Évitez de vous présenter au restaurant affamé**, vos choix seraient alors impactés par cette sensation
- > **N'hésitez pas à poser des questions** sur le menu ou à demander des modifications
- > **Mangez lentement** afin de savourer votre repas et ressentir les signaux de satiété
- > **Équilibrez votre repas** en choisissant une salade, une soupe de légumes ou un potage en entrée
- > **Privilégiez les vinaigrettes à base d'huile et de vinaigre** ou de jus de citron plutôt que les vinaigrettes crémeuses et demandez qu'elles soient servies à part. **De manière générale, demandez les sauces à part.**
- > **Préférez la moutarde** à la mayonnaise
- > **Faites attention aux mets asiatiques qui contiennent souvent une grande quantité de glucides** (abondance de riz et de nouilles, mets en pâte, sauces sucrées...)
- > **Choisissez une assiette simple**, comme une grillade accompagnée d'un féculent et de légumes, ou préférez les crustacés ou poissons avant un dessert riche. À l'inverse, choisissez un plat plus consistant et un dessert léger (sorbet, salade de fruits)
- > **Rapprochez-vous de votre consommation de glucides habituelle** en utilisant les équivalences glucidiques, ou calculez les quantités de glucides de votre repas pour adapter votre dose d'insuline
- > **Pensez à bien tenir compte des boissons.**