

Profil nutritionnel de quelques aliments de fête

Pour 100 g	Glucides (g)	Lipides (g)	Kcal
Apéritifs			
Œufs de lompe	traces	7,52	144,6
Mélange graines salées - raisins secs	33,5	29,3	479,0
Crackers fourrés ou garnis au fromage	44,9	34,4	544,0
Entrées			
Saumon fumé	traces	9,11	169,0
Huîtres crues	0,8	1,5	42,1
Foie gras (non entier)	0,9	52,4	511,0
Toast (pain de mie courant)	49,2	4,7	278,0
Plats			
Dinde rôtie	traces	0,1	118,0
Sauce au beurre	4,2	18,2	184,0
Sauce à la crème	5,8	5,6	77,7
Purée de marrons	20,7	0,9	100,0
Fromages			
Vacherin Mont d'Or	0,7	24,0	289,0
Comté	0,0	34,0	420,0
Chèvre frais lait cru	2,1	18,3	237,0
Desserts			
Salade de fruits frais	18,3	0,3	83,5
Crème glacée	19,7	10,1	184,0
Sorbet	26,0	1,6	123,0
Bûche au chocolat (gâteau moelleux fourré au chocolat)	52,4	21,8	429,0
Confiseries			
Confiseries au chocolat dragéifiées	65,0	23,8	505,0
Pâtes de fruit	71,1	1,9	316,0
Boissons alcoolisées (à consommer avec modération)			
Vin rouge (11°)	4,1	0,0	78,2
Champagne	2,8	0,0	81,7
Vin doux	9,8	0,0	136,0

Table de composition nutritionnelle Ciqual 2012 <http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm>

422-58913-DE - LR N°3 - Novembre 2008 (MAJ juillet 2022)

Repères

Les repas de fête



Les livrets de la collection **Repères** visent à vous apporter des connaissances précises et validées sur des thèmes liés au **diabète**, afin de vous aider à mieux comprendre votre maladie mais aussi à faciliter et améliorer le dialogue avec tous les professionnels de santé.

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

ameli.fr/diabete

Pour contacter un infirmier-conseiller en santé sophia

Métropole 0 809 400 040
Antilles & Guyane 0 809 100 097
La Réunion 0 809 109 974

Service gratuit + prix appel

 **l'Assurance Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

ameli.fr/diabete



l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Les repas de fête

Ce n'est pas parce que vous avez du diabète que vous ne pouvez pas partager un bon repas de fête avec votre famille ou vos amis. Aucun aliment n'est interdit, à condition de faire preuve de modération, surtout avec l'alcool et les produits riches en graisses ou en sucres. Voici quelques suggestions pour faire de ces repas des instants de plaisir.

VOUS ÊTES INVITÉ

(au restaurant, dans votre famille, chez vos amis...) Inutile d'angoisser ! Suivez plutôt ces quelques conseils :

- ▶ N'abusez pas des amuse-gueules servis lors de l'apéritif, souvent riches en graisses, en sel ou en sucres cachés.
- ▶ Si possible, prenez connaissance du menu avant de commencer votre repas : cela vous permettra de faire des choix, sans vous priver.
- ▶ Huîtres, saumon, foie gras, dinde... Aucun aliment n'est interdit, à condition de faire preuve de modération. Vous pouvez faire des choix en fonction de vos préférences. Si vous souhaitez goûter à tout, contentez-vous d'une portion de chaque aliment (1 portion = 1 tranche de foie gras ou de saumon ; 1 morceau de dinde, de préférence sans la peau ; 2 ou 3 huîtres...).
- ▶ Au rayon sucré, si vous avez le choix, préférez sorbets ou salades de fruits aux pâtisseries et chocolats que vous pouvez toutefois consommer avec modération, de préférence à la fin du repas (plutôt que seuls en grignotage).
- ▶ Mangez « léger » au cours des repas précédant et suivant le repas de fête afin de rétablir l'équilibre, sans pour autant sauter de repas.
- ▶ Continuez à pratiquer une activité physique.



VOUS INVITEZ

C'est une situation plus facile à gérer car vous avez la possibilité de préparer le menu que vous avez choisi.

Alcool : vider son verre le moins souvent possible

- ▶ Il y a la même quantité d'alcool dans un verre d'apéritif ou de digestif, une coupe de champagne et un ballon de vin.
- ▶ Attention si vous conduisez après le repas ! Le taux d'alcool au volant doit être $< 0,5$ g/l de sang – ce qui correspond à deux verres – et il faut environ 1 heure pour « éliminer » 0,1 g d'alcool.
- ▶ Il est recommandé de ne pas consommer du tout d'alcool si l'on prend des médicaments.

Et tout particulièrement

- ▶ La consommation de certains alcools (whisky, vodka...) en dehors des repas augmente le risque d'hypoglycémie.
- ▶ D'autres boissons alcoolisées (liqueurs apéritives, vins doux) contiennent beaucoup de sucre.

Dans tous les cas, pour éviter de trop boire, videz ou changez votre verre le moins souvent possible...

Parlez-en avec votre médecin traitant