

## Profil nutritionnel de quelques aliments de fête

Pour 100 g	Glucides (g)	Lipides (g)	Kcal
<b>Apéritifs</b>			
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
<b>Entrées</b>			
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
<b>Plats</b>			
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
<b>Fromages</b>			
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
<b>Desserts</b>			
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
<b>Confiseries</b>			
Confiseries au chocolat dragéifiées	65,0	23,8	505,0
Pâtes de fruit	71,1	1,9	316,0
<b>Boissons alcoolisées (à consommer avec modération)</b>			
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 décembre 2013)

# 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.

Pour en savoir plus : [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

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**

 **Santé publique France**

 **sophia**

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

Pour en savoir plus : [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

 **l'Assurance Maladie**

# 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**