

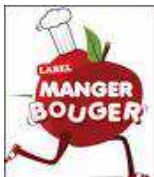
N'oubliez pas que votre repas ne se compose pas uniquement de votre salade mais également de :

- pain en fonction de votre quantité de féculent
- + 1 produit laitier sans sucre ou avec sucre de remplacement
- + 1 fruit au choix

** la quantité de féculents varie en fonction de chacun. Votre diététicienne vous a peut être remis une répartition journalière. Si c'est le cas, nous vous recommandons de suivre la quantité de féculents et de pain qui y est indiqué.*



Ces recommandations diététiques doivent être incluses dans **une alimentation équilibrée** et associées à **une activité physique régulière**.



NOUS CONTACTER

Centre Delta
RDC haut - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ 02.98.10.19.61
✉ kerdiab@wanadoo.fr
www.kerdiab.org

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

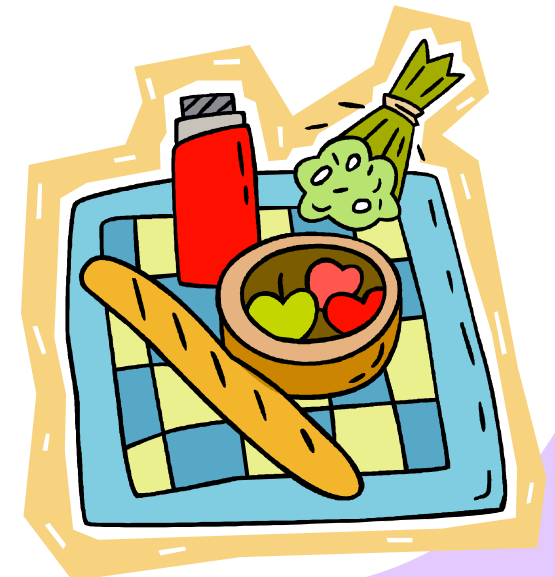
Une équipe de professionnels
à votre écoute

Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue

Réalisé par l'équipe des diététiciennes
de Kerdiab.



COMMENT PREPARER UN PIQUE-NIQUE ?



Le repas « sandwich »



Si vous faites un « repas sandwich », nous vous conseillons d'utiliser votre ration de féculent en pain.

Composez votre sandwich :

- ◆ de pain*
- ◆ et garnissez le, **AU CHOIX**, avec :
 - 2 tranches de jambon de porc, de dinde ou de poulet
 - 1 tranche de viande froide type rosbeef, poulet, rôti...
 - 2 œufs durs
 - du surimi (bâtonnet de crabe)
 - 1 petite boîte de thon ou de maquereau au naturel
 - du fromage (1/4 de camembert, 2 fromages à tartiner en portion individuelle, ou 60g de fromage)

Attention à la quantité de matière grasse sur le pain

Y ajouter des légumes verts systématiquement :



- ◆ salade verte, tomates, oignons ou divers légumes
- ◆ cornichons, moutarde

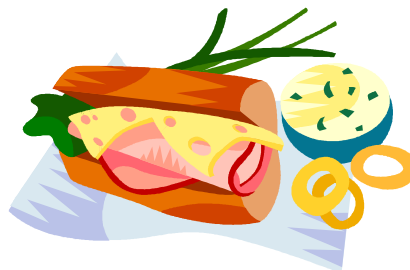


N'oubliez pas que votre repas ne se compose pas uniquement de votre sandwich mais également de :

- ◆ 1 produit laitier sans sucre ou avec sucre de remplacement
- ◆ 1 fruit



** la quantité de féculents varie en fonction de chacun. Votre diététicienne vous a peut être remis une répartition journalière. Si c'est le cas, nous vous recommandons de suivre la quantité de féculents et de pain qui y est indiqué.*



Le repas « salade »



Si vous faites un « repas salade », nous vous conseillons d'y introduire :

- **des féculents*** comme du riz, des pommes de terre, des pâtes, de la semoule, du blé ou du maïs...

ET

- **Légumes verts au choix**, carotte, haricots verts, tomates, salade verte, champignons, palmier...
- **1 part de viande, poisson ou œufs** : jambon, poulet, thon au naturel, surimi, reste de poisson...
- **1 assaisonnement** (1 à 2 cuillères à soupe de vinaigrette)
- Vous pouvez également ajouter des cornichons, des épices et/ou des aromates.