

# PRAN YON BREK

POU PRAN SWEN TÈT OU

# DINE NAN RESTORAN AVÈK DYABÈT

Mennen yon vi ki pi an sante avèk dyabèt gendwa pa difisil anpil jan ou panse a.



Dyabèt pa oblije anpeche ou pwofite plezi lavi a. Epi sa gen ladan manje nan restoran. Ou ka manje deyò epi ou toujou rete sou plan repa ou. Men kèk konsèy ki kapab ede ou.



## Rete sou orè ou

Si ou pran medikaman kont dyabèt, moman repa ou yo gendwa enpòtan. Kidonk, se yon bon lide pou planifye davans si w ap manje nan restoran, oswa ou deside manje "a-anpòte" pou ou pase pran oswa pou livrezon.

- Si ou pral manje avèk fanmi oswa zanmi, mande yo si yo ta dispoze manje nan lè ou manje anjeneral pou ou ka rete sou orè ou
- Evite moman kote restoran yo chaje anjeneral pou ou pa oblije rete tann. Si ou pa fin konnen nan ki lè yo okipe anpil, rele davans epi mande
- Fè rezèvasyon epi rive rapidman. Lè ou rele, oswa lè ou rive nan restoran an, panse masyone ou fè dyabèt, moman repa ou enpòtan anpil
- Panse gade meni restoran an sou entènèt. Nan fason sa ou ka deside yon chwa an sante pandan ou lakay ou toujou epi ou pa pral pèdi tan ap gade meni
- Si ou pral pran manje midi oswa dine pita ke dabitid, panse manje yon ti goutte an sante nan moman manje nòmal ou yo
- Anvan ou kòmande, mande si pla ou vle a ap pran tan anplis pou prepare



## Lè moman rive pou kòmande

Pa annik chwazi premye repa ki sanble bon pou ou an. Reflechi ak anpil atansyon sou fason manje a ap entegre nan plan repa ou.

- Si ou pa konnen kisa ki nan yon pla oswa kijan li prepare, mande sèvè a pou ou ka deside si li adapte ak plan repa ou
- Se pou ou konsyan de mo tankou kwoustiyan, kreme, alfredo, gratine, oswa pàne/an pat fri. Manje ki dekri nan fason sa yo ka gen pi gwo kalori oswa grès
- Si ou nan yon plan repa sèl fèb, mande manje ou san ajoute sèl
- Mande pou yo sèvi sòs salad, sòs, ak grevi apa pou ou kontwole ki kantite ou itilize
- Mande si yon plat ka woti, kwit nan vapè, griye oswa boukannen olye pou yo fri l
- Melanje epi matche atik meni yo si yo koresponn pi byen ak plan repa ou. Kòmande yon salad ak soup, oswa yon aperitif alapas yon antre, oswa panse kòmande yon sèl repa pou pataje avèk yon lòt moun sou tab la
- Pa ezite mande ranplasan. Pa egzanp, mande yon legim nan plas pòm detè fri
- Lè w nan pi gwo chèn restoran, mande enfòmasyon sou nitrisyon, ki gen ladann anjeneral idrat kabòn total, oswa tcheke meni yo sou entènèt davans





## Lè manje ou rive

Ou grangou epi ou pare manje! Men, pran yon moman pou ou reflechi sou konsèy sa yo toudabò, konsa ou ka asire ou respekte plan repa ou.

- Eseye manje menm gwosè pòsyon ou ta manje nòmalman. Pòsyon restoran yo gen tandans pou yo gwo. Kidonk, anvan ou kòmanse manje, estime pòsyon nòmal ou epi mete manje anlis la nan yon veso pou ale ak li. Nan fason sa ou pa pral vin gen tantasyon pou manje tout bagay ki nan asyèt ou
- Ou ka estime gwosè pòsyon yo menm lè ou pa ka mezire yo.\* Pa egzanp:
  - Yon pòsyon vyann, pwason, oswa volay se 3 ons—apeprè gwosè plamen ou
  - Yon pòsyon fwomaj se 1 ons—apeprè gwosè pous ou
  - Yon pòsyon lèt, yogout, oswa legim fre se 1 tas—apeprè gwosè a yon boul tenis
- Pa vide sòs salad la sou salad ou. Alapas, Asosiyasyon Ameriken pou Dyabèt sijere pou ou tranpe pwent fouchèt ou nan sòs salad la epi apres a ou ike yon moso leti. Nan fason sa ou pral sèvi ak mwens sòs salad
- Eseye limite alkòl ak bwason sikre. Yo ajoute kalori men yo pa ajoute eleman nitritif nan repa ou

\*Piske tout men gen gwosè diferan, konpare men pa ou ak mezi reyèl yo anvan ou fè estimasyon yo.

## Swiv “Metòd Asyèt pou Dyabèt la”

1/2 Legim ki pa gen lanmidon



1/4 Pwoteyin ki pa gen anpil grès

1/4 Idrat kabòn



## Lè moman rive pou tounen lakay ou

Jis detwa bagay anvan ou ale:

- Èske li te fasil pou ou kòmande paske te gen anpil chwa ki bon pou sante nan meni an? Fè manadjè a konnen sa. Restoran yo vle fè ou plezi, epi yo pral konnen kisa ou vle sèlman si ou di yo sa
- Pa bliye veso a-anpòte pou demen!



Pou jwenn plis enfòmasyon sou manje an sante, mande doktè ou yon kopi gratis tiliv **Cornerstones4Care®** lan, **Meal planning and carb counting (Planifikasyon repa ak kontj idrat kabòn)**, oswa rele nan 1-800-727-6500 Lendi jiska Vandredi, soti 8:30AM rive 6:00PM EST.

Vizite **Cornerstones4Care.com** pou jwenn resous anplis ak pou enskri nan yon pwogram sipò dyabèt GRATIS! Dirije kamera smatfòn ou sou kòd QR lan pou jwenn aksè rapid ak sit entènèt la sou telefòn ou.

Manje

Bouje

Trete

Rete sou bon wout



Eskane M!

Novo Nordisk Inc. akòde otorizasyon pou repwodui pyès sa a pou rezon edikatif san fè pwofi sèlman akondisyon ke yo konsève pyès la nan fòm orijinal li epi ke avi dwadotè a afiche. Novo Nordisk Inc. bay tèt li dwa pou anile otorizasyon sa a nenpòt ki lè.

Cornerstones4Care® se yon mak depoze Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk se yon mak depoze Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Enprime Ozetazini. US21DI00172 Oktòb 2021

Cornerstones4Care.com

