

**Questionnaire** Entourez la ou les bonne(s) réponse(s)

**Thème : LES REPAS FESTIFS / LES ETIQUETTES**

**1. En cas de repas festif que faire ?**

- Ne manger ni fromage, ni dessert                    V     F
- Me resservir pour en profiter davantage            V     F
- Ne pas grignoter de pain entre les plats            V     F
- Adapter mon activité physique                        V     F

**2. Si je reçois à domicile quel(s) repas favoriser ?**

- Salade de chèvre chaud, figues fraîches, roquette et pignons de pin  
Brochettes d'agneau, aubergines grillées et pomme de terre sauce ciboulette  
Banane en papillote sauce chocolat

V     F

- Salade de crevettes, pamplemousse, avocat, coriandre  
Couscous  
Fromage  
Salade de fruit à la menthe, sorbet et financier

V     F

- Museau de vinaigrette  
Lapin au cidre  
Pommes de terre sautées  
Saint Honoré

V     F

- 3. 0% de matière grasse veut dire sans sucre et sans calorie**                    V     F

**4. Je choisie ma compote :**

- allégée en sucre    V     F
- sans sucre ajouté                                        V     F

**5. Sur l'étiquette je regarde :**

- la liste des ingrédients                                    V     F
- le DLC/DLUO    V     F
- l'allégation nutritionnelle (à teneur garantie, riche en,...)    V     F
- la liste des ingrédients                                    V     F

Nous vous remercions pour votre participation

ETP Diabète – CH Bernay