

PROGRAMME RÉUNIONNAIS DE NUTRITION ET DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTE

Vous avez fait le test du  FindRisk^{PI} dans le cadre de
l'opération "dépiست out diabète"

Votre score est inférieur ou égal à 11

Votre risque de devenir diabétique est **peu élevé**. Cependant votre
état de santé peut évoluer. **Réévaluer votre risque tous les ans.**

QUELQUES RECOMMANDATIONS

À chaque repas



Des légumes et un fruit
crus et/ou cuits



Un féculent



De l'eau

**Aller vers 2
produits laitiers par
jour**



1 à 2 fois par jour



De la viande, du poisson
ou des oeufs

Limiter



Les produits sucrés, gras,
transformés, les matières
grasses ajoutées, le
sucre, les charcuteries

Éviter



Les boissons sucrées,
privilégier l'eau



Tous les jours

Au moins 30 minutes d'activité physique: marcher, danser, nager, courir, jardiner, faire le ménage...

UN REPAS ÉQUILIBRÉ SE COMPOSE...

De légumes crus et/ou cuits, la moitié de l'assiette



De riz, avec ou sans grains, un quart de l'assiette

De viande, poisson ou oeuf, un quart de l'assiette

D'eau



Pour le dessert, d'un fruit, cru ou cuit, et d'un produit laitier



POUR PLUS D'INFOS...

Des recettes et des recommandations pour manger mieux
www.pilonpilé.re



De bonnes adresses pour bouger
www.ssbe.re



Des infos santé
WWW.masante.re



Refaire le test Find Risk Péri
www.masante.re