

Quelques conseils nutritionnels pour les fêtes.



Les fêtes de fin d'année approchent.. les marchés de Noël, les réveillons en famille ou autres occasions de se retrouver autour d'un repas, d'une verre sont nombreuses.

Tout en gardant à l'esprit que les fêtes sont synonymes de plaisir donc ce n'est pas le moment de se priver de tout !

Voici **quelques conseils** afin de gérer au mieux cette période propice aux excès alimentaires.

- **Ne sauter pas de repas en prévision...** Vous risquerez de compenser lors du repas festif car votre appétit sera augmenté !

Mangez normalement et prévoyant un petit en-cas sain avant de partir :

- 1 bol de potage
- 1 fruit frais
- 1 produit laitier nature (type yaourt/fromage blanc)
- Lors du repas festif, **savourez** c'est à dire, prenez le temps, mastiquer !
.. tout en restant à l'écoute de vos sensations..
- **Pensez qualité mais aussi quantité !..** étant donné que vous mangerez plus que d'habitude en un repas, mangez de tout mais UN PEU !

• **L'apéro...**



Concernant **les boissons**, l'alcool et surtout les cocktails alcoolisés-sucrés vont faire prendre beaucoup de calories ...

- version sans alcool : jus de légumes, jus de fruits inhabituel (mangue, fraise..), eau pétillante aromatisée ou apéro sans alcool (mojito, pisang, mousseux 0%)
- version alcoolisée à max 15°: 1 coupe de mousseux, 1 verre de vin, champagne, crémant, cava...

Concernant **les hors d'œuvre**, pensez aux aliments plus sains :

- Fruits oléagineux : noix, noix de cajou, olives...
- Brochettes cube de fromage-raisin blancs ou noirs
- Brochette de fruits : raisin-pomme-kiwi, mandarine-banane-poire...
- Bâtonnets de carotte + houmous
- Verrines : à base de mousse de légumes, lentilles vertes-saumon fumé / truite fumée philadelphia citron et œufs de lompes...
- Toasts maisons : morceaux de baguette grillées frottées d'ail



Le repas...

- Prenez le temps de déguster...déposez vos couverts régulièrement
- Si possible, ne consommez pas de pain en plus de votre entrée/plat
- 1 verre de vin bu, 2 verres d'eau à boire
- Limitez la sauce avec votre plat
- Le dessert sera mangé en petites quantités
- Evitez les alcools fort et digestifs
- Pensez à boire 2 grands verres d'eau avant d'aller vous coucher !

Idées pour composer le menus :

Entrées :

- **à dominantes de légumes** : mousse de légumes/flans/salade composées, potages (chicons-fenouil, brocolis-amandes..).
- **ou composées de fruits de mer/poisson** : gambas, huîtres, carpaccio de saumon, *coquilles St-Jacques*...



Plats :

- **poissons** : lotte, dorade, sole, saumon, truite...
- **viandes maigres** : veau, rôti, dindonneau...
- **accompagnement de légumes** : sous forme raffinée (ballotin, de purée, flan de légumes)

les légumes sont cuits à l'eau ou à la vapeur, terminés dans un peu de matières grasses
- **féculents** : préférez les pommes de terre au four ou terminées dans un peu de beurre, les pâtes (taglioni, tagliatelles fraîches..), le riz sauvage aux frites ou croquettes...
- **saucés** : réalisez un fond lié avec un peu de crème allégée.



Le fromage :

- En accompagnement : préférez une salade, des fruits secs
- Limitez la consommation de pain

N'ajoutez pas de beurre sur votre pain !



Le dessert :

- Demandez/servez une petite portion
- Proposez des desserts à base de fruits : *sorbets, macédoine de fruits accompagnés d'un coulis aux fruits, mousse de fruits, bavarois, charlotte, brochette de fruits épicée agrémentée d'une boule de glace*



L'après fêtes ...



- Hydratez-vous suffisamment !
- Ne vous privez pas, écoutez votre faim ! Et votre satiété !
- Privilégiez une alimentations sans matière grasse ajoutée : contrôlez l'ajout de matières grasses, préférez des cuissons vapeurs, eau, poêle à revêtement anti-adhésif
- Choisissez des garnitures maigres : viandes maigres (jambon, volaille..), fromage frais...
- Préférez le poisson (moins gras) à la viande
- Accompagnez vos repas d'une grande quantité de légumes crus ou cuits.

Bougez un maximum au quotidien ! et pratiquez une activité sportive : marche nordique, course à pied,...

IL EST INUTILE DE SE PESER LE LENDEMAIN !!

La prise de poids souvent élevée est une rétention d'eau en rapport avec un excès de sel



Dardenne Sarah

Diététicienne-Nutritionniste Adultes et sportifs

sdardenne@gmail.com

0478/03.52.36