

pour vos REPAS DE FETES

PRENDRE DU PLAISIR SANS LES KILOS !

Le compte à rebours est maintenant rentré dans sa phase ultime, les fêtes de fin d'années sont là et avec sa cohorte de bons repas festifs. Devez-vous vous faire plaisir au maximum car vous avez fait attention toute l'année ? Ou devez-vous continuer à vous priver pour ne pas anéantir les résultats si chèrement obtenus ? Mais pourquoi ne pas associer plaisir et diététique ? Même lorsque l'on n'est pas maître du menu...



Regardons comment gérer au mieux les fêtes de fin d'année.

Les fêtes...
sans les kilos !



PROGRAMME ALIMENTAIRE JOUR J

Selon Weight Watchers, entre la Toussaint et le Jour de l'An, un américain moyen grossit de 3,25 kilogrammes.

1/ QUE MANGER AU PETIT DEJEUNER DU 24 & DU 31 ?

Pas de jeûne !

Vous allez marcher 15 à 20 minutes, ou vous faites quelques exercices de musculation et de cardio-training avant de vous attabler.

1. Boire un grand verre d'eau ou 1 grand verre d'eau tiède +citron à jeun

Idée de Petit-déjeuner 1 : Délicieux BOWL nutritionnel et frais :

Boire un grand verre d'eau à jeun
1 jus de citron ou de pamplemousse pressé maison ou pur jus
1 petit bol de flocons d'avoine avec du lait de coco (sans sucre ajouté)
ainsi que quelques amandes, baies de goji, graines de chia
& des fruits : morceaux de pomme, ¼ de banane pas trop mûr ou de l'ananas
Boire une grande tasse de thé

Idée de Petit-déjeuner 2 : Mini BRUNCH:

Boire un grand verre d'eau à jeun
1 œuf poché ou 2 tranches de poulet/dinde ou 3 tranches de viande des grisons
1 yaourt nature ou 1 fromage blanc ou 1 yaourt de soja + baies de goji
¼ de banane pas trop mûr ou un mélange de fruits frais de saison
Boire une grande tasse de thé

Idée de Petit-déjeuner 3 : SMOOTHIE nutritionnel et frais :

Boire un grand verre d'eau à jeun
250 ml lait de coco sans sucre ajouté ou autre lait végétal
¼ de banane pas trop mûr ou un mélange de fruits frais de saison
2 cuillères à soupe de son d'avoine
Graines de chia & graines de lin
Ajouter 1 cuillère de protéines si vous le souhaitez
Mixez le tout et buvez
Boire une grande tasse de thé

Cela vous permettra de démarrer la journée du bon pied avec les bons apports dont votre corps a besoin, nourrir votre corps, favoriser la sensation de satiété et construire son corps.

2/COLLATION MATINALE

1 fruit ou 1 poignée de mélange de noix non salé/non sucré

+ 1 produit laitier plutôt végétal pour diminuer votre consommation de produits laitiers (acidifiants pour l'organisme)

Ou 1 barre encas protéiné

Si tu te lèves tard, pas de collation.



3/ LE REPAS DU MIDI ou CELUI AVANT LE FESTIN DES FETES FAIBLE EN CALORIES

(Selon à quel moment de la journée a lieu votre repas de fête familial et convivial)

Ne sautez pas le déjeuner Avant un dîner très riche, évitez de sauter le déjeuner au risque de vous retrouver à l'apéritif ou au buffet avec une faim de loup et ainsi de vous jeter sur tout ce qui vous tombe sous la main.

a) Vous préférez un repas « normal »

**½ Assiette de Légumes ou de soupe maison
+ ¼ Assiette (120 grs) de Protéines**

Limitez les graisses ajoutées, les sauces et les féculents de préférence.

b) Vous préférez un repas léger et riche en nutriments

Un délicieux potage mixé avec 100 grs de skyr et déguster avec graines de courge & sésame en topping + 1 produit laitier végétal à faible teneur en sucres.



Un smoothie ?

Mixez des légumes + un jus d'agrumes + quelques graines chia et lin pour être certain d'avoir quelques choses dans le ventre et ne pas vous jeter sur l'apéritif !

*Evitez de grignoter l'après-midi,
ce sera toujours mieux pour aller au bout du dîner et faire honneur au menu.*

4/ N'ARRIVEZ PAS AFFAME AU DINER

Le repas du réveillon est en général servi assez tard dans la soirée, alors apprenez à gérer votre appétit.

Prenez le temps de manger un fruit et de boire un thé vert avant de partir, vous éviterez ainsi de vous jeter sur les biscuits salés.

VOTRE HYDRATATION SUR LA JOURNEE

HYDRATATION NECESSAIRE A VOTRE CORPS

= Votre poids de corps x 0.03

.....kgs x 0.03 =L

- ✓ Sous forme de thé, d'infusion sans sucre de preference.
- ✓ N'hésitez pas à vous tourner vers des boissons DETOX :
 - Chaud ou Froid
 - Hydrate / brûle les calories / Retrouve la vitalité



Vous pouvez compléter avec une boisson concentré à l'Aloé Vera naturel



- A diluer dans votre eau, vos thés, infusions
- Diminue le taux de sucre et graisse sanguin
- Nettoie et cicatrise l'organisme (foie, reins...)
- Aide à la digestion et à l'élimination des déchets
- Excellent remède pour arrêter les boissons sucrées
- Privilégiez une boisson sans colorant, sans arôme artificiel, sans sucre ajouté
- C'est la « douche de l'intérieur »

APRES LE REPAS de FETE

Pensez à boire 1 à 2 grands verres d'eau
avec ALOE VERA (si vous avez et si vous connaissez)

POURQUOI ?

- Vous réhydrater agréablement
- Nettoyer le foie et les reins afin de débiter une nouvelle année au mieux de sa forme
- Optimiser le drainage et l'élimination des déchets.
- Déjouer les troubles digestifs
- Eliminer les ballonnements

5 CONSEILS AUTOUR DU REPAS PENDANT LA SAISON DES FÊTES

1) Si c'est un buffet

Si vous ne mettez pas vos choix dans une assiette, vous n'aurez aucune idée de la quantité de nourriture que vous êtes en train de manger. La pire des erreurs que vous pouvez faire lors d'un repas de fête est de rester près de la table du buffet, plongé dans le bol. Vous risquez de grossir pendant les fêtes très vite de la sorte. Donc **complétez une assiette, dégustez-la mais surtout évitez de vous resservir !!!**

2) Ne pas parler la bouche pleine



L'une des meilleures façons de vous empêcher de trop manger à un grand dîner familial est de discuter beaucoup. Immergez-vous dans la conversation avec la famille et les amis, ce qui vous tient occupés et vous aurez ainsi moins de risques de traîner autour de la table du buffet ou de manger beaucoup pendant que vos proches parlent. Prenez l'habitude de finir de mâcher avant de commencer à parler. **Lorsque vous mangez et parlez en même temps, vous ne faites plus vraiment attention à ce que vous mangez ni à la quantité que vous mangez et risquez de grossir pendant les fêtes.** De plus, vous aurez l'air vulgaires vis-à-vis de certaines personnes si vous parlez la bouche pleine.

3) Glisser mais ne pas déraper

- ✓ Fuyez les glucides annexes : le pain est l'ennemi NUMERO 1, prenez-en une seule fois pour le foie gras, et si vous prenez du fromage, restreignez-vous.
- ✓ Si vous mangez 3 portions de purée et la moitié d'une barre de chocolat à Noël, ne vous dites pas que vous avez dérapé et que tant qu'à faire vous avez le droit de terminer un autre plat calorique. **Apprenez de vos écarts alimentaires.** Etiez-vous arrivés à la fête en ayant trop faim ?

4) Concentrez-vous sur l'essentiel : VOS PROCHES

Le plus important est de **vous concentrer sur la "raison de la saison"** : les amis et la famille. **Passer du temps avec vos proches peut être un grand obstacle à la surconsommation.**

Essayez de rattraper le peu de temps passé avec la famille et les amis à cause du travail en ayant constamment la conversation, ce qui vous occupera et vous serez moins susceptible de rester autour de la table de buffet.

5) Intégrer des activités physiques avant, pendant et après les repas !!

Après un repas de fêtes, **planifiez une activité physique** à laquelle toute la famille peut participer et s'amuser comme de se promener ensemble, faire de la luge, du patin à glace ou construire un bonhomme de neige.

**Buvez de l'eau régulièrement,
ne grignotez pas trop de chocolat ou de biscuits
et vous verrez Noël & Nouvel An
se passeront tout de même avec gourmandise mais raison !**



LE REPAS DU JOUR J

Voyons quelle est la tactique la mieux adaptée en fonction des plats qui se succèdent et sans offenser ses amis.

**Objectif : MANGER CE QUE VOUS AIMEZ,
PROFITEZ DE CES INSTANTS MAGIQUES ET CONVIVIAUX
EN CONTROLANT LES QUANTITES !
EVITEZ DE VOUS RESSERVIR UNE 2^{NDE} FOIS !!!**

L'APERITIF

1/Côté boisson

Si le choix se présente **préférez une coupe de champagne ou un verre de vin** plutôt que les alcools forts (whisky, rhum, vodka...). L'idéal est de ne prendre **qu'un verre ou 2 demi-verre** vu que vous risquez de boire de nouveau du vin à table.

Les cocktails pétillants vont vous gonfler le ventre, optez pour des cocktails avec du citron, du gingembre ou des épices qui sont à la fois rassasiantes, digestives et purifiantes.

Evitez de boire des sodas, limonades et autres jus en bouteilles car leurs teneurs en sucre saboteraient vos efforts très rapidement.

2/ Les mises en bouches

Il est important de ne pas boire d'alcool à jeun, de ce fait il faudra piocher quelques toasts pour pallier les effets néfastes de l'alcool.

**Prenez un peu de tout, mais surtout évitez de vous resservir !
Il y aura de quoi manger après.**

Vous éviterez les toasts à base de pâté, saucisson et autres charcuteries ainsi que ceux contenant de la mayonnaise.

Les toasts à base de poisson, jambon et crudités seront idéals. Si votre hôte vous propose des **tomates cerise, radis, bâtonnets de concombre...** jetez-vous dessus cela vous évitera d'être tenté par des cacahuètes et autres biscuits gras et salés qui auraient pour effet d'ouvrir davantage votre appétit.

Pour éviter de vous couper prématurément l'appétit avec ces bouchées succulentes, adoptez la technique de la chaise musicale c'est-à-dire changer fréquemment de place pour éviter la tentation cela vous donnera une excuse pour aller papoter avec les autres invités.

PLACE AUX ENTREES



1/ Le foie gras, comme son nom ne l'indique pas forcément est un produit qui est riche en lipides saturés, mais qui reste un met savoureux et souvent incontournable sur nos tables au moment des fêtes. Donc pourquoi ne pas en manger une petite tranche sur une fine tartine de pain grillé pour vous faire du bien au moral ?

On évitera toutefois de le consommer avec la confiture de figes ou d'oignons.

2/ Le saumon fumé

Ce poisson se suffit à lui-même donc à servir sans sauce mais simplement agrémenté d'un filet de citron et à la limite accompagné d'une tranche de pain de mie toastée.

Il n'est pas utile de lui ajouter de la crème ou du beurre car c'est un poisson gras (100g /170cal) pêché en mers froides mais qui est riche en acides gras polyinsaturés et donc bénéfique pour notre cœur et nos artères à condition de ne pas se servir trop goulûment.



Que ce soit pour le foie gras ou le saumon, limitez la quantité de toasts. Ce n'est pas le pain qui donne le goût mais bien l'aliment lui-même. En principe, 1 voire 2 tranche suffisent amplement.

Une astuce : épaissez le vrai aliment sur le toast plutôt qu'un petit bout de saumon ou foie gras avec une grande bouchée de toast. hihi

3/ Chaud la soupe et les verrines !!

Vous rencontrerez quelques fois des entrées sous forme de potages, chauds ou froids. Ils sont très bons pour la ligne, tant qu'ils ne sont pas renforcés avec de la crème ou du beurre. Les verrines sont également très à la mode : selon ce qu'elles contiennent, elles peuvent être un choix judicieux. L'avantage c'est qu'elles représentent souvent une petite quantité d'aliments, ce qui permet de contrôler votre consommation.

4/ Les fruits de mer



Ils sont **peu caloriques et très festifs**. Les plateaux de fruits de mer et de poissons sont **d'excellentes sources de protéines maigres**. Vous pouvez vous laisser tenter sans problème. Assaisonné d'un filet de citron ou de vinaigre d'échalote leur goût sera d'autant plus rehaussé. Ne vous laissez pas tenter par la mayonnaise et le pain beurre qui ont pour effet de dénaturer leurs arômes et d'alourdir la facture calorique ! Préférez les huîtres aux moules marinées au vin blanc et à la crème !

5/ Les feuilletés

Qu'ils soient aux poissons, aux légumes ou au ris de veau sont principalement constituée de beurre, Leur composition en fait un **aliment très calorique que l'on consommera avec modération** notamment ceux fourrés avec une sauce. Il est préférable de les éviter ou choisissez-en 1, celui qui vous fait le + plaisir !

Pour les bouchées à la reine, on aime, n'hésitez pas à vous régalez avec l'intérieur en évitant le feuilleté qui est une surcharge calorique et vous coupera l'appétit pour le plat principal.

LE PLAT PRINCIPAL

*A ce niveau du repas vous avez déjà pris l'apéritif et 2 entrées,
mais où en est votre faim ??*

Si vous n'avez plus faim, ne vous forcez pas à manger préférez sauter ce plat afin de pouvoir profiter des autres plats à venir.

Si l'appétit est là, n'abuser pas des quantités en vous servant car pensez qu'il y a encore le fromage et le dessert.

- **Limiter la prise de sauce 1 à 2 cuillères à soupe max
car souvent elle provient du beurre de cuisson et de la graisse de la viande.**
- **Abstenez-vous de « saucer » votre assiette
afin d'éliminer quelques calories supplémentaires inutiles.**

Privilégiez les viandes maigres comme la volaille ou le gibier ainsi que les poissons. Ce sont des **sources de protéines peu caloriques et saines** qui peuvent se cuisiner sans graisses.

1/ Les volailles

Evitez de consommer la peau car même très croustillante elle est hyperlipidique et néfaste pour la santé.

2/ L'accompagnement

Les légumes cuits à la vapeur ou poêlée de légumes ou purée de céleri, de patate douce ou de carottes maison seront à privilégier. Attention au gratin dauphinois et sa crème fraîche, aux pommes noisette et pommes dauphine, très lipidiques car frits au préalable, si vous aimez ça, servez-vous l'équivalent poing pour éviter la privation.



LE FROMAGE & LA SALADE

*On ne consommera ses deux plats que si on a encore faim,
rien ne sert de s'obliger à en consommer parce que c'est jour de fêtes
et qu'il faut faire honneur à la tradition.*

Gare aux salades trop assaisonnées car tous les efforts pour ne pas saucer vos plats précédents pourraient être gâchés. L'idéal étant une sauce au yaourt diététique et savoureuse

En ce qui concerne les fromages, c'est le moment idéal de prendre les inédits, pas plus de 2 à 3 petits morceaux de 20g chacune. Privilégiez ceux à pâte molle, moins riches et mangez-les nature sans rajouter de beurre ou de crème Limitez la quantité de pain. Même technique pour le foie gras et le saumon fumé en entrée.



**ASTUCE : Si possible, choisissez entre FROMAGE/SALADE ou DESSERT
mais pas les deux, ce qui vous permettra déjà d'éliminer une source de calories.**

LES DESSERTS



Voici le retour des grands classiques : buche glacée ou pâtissière. Pour la pâtissière **gare à la crème au beurre**. Pour les glaces, pas de réelle recommandation sauf de peut-être de privilégier celles à base de sorbet.

Il y a 2 sortes de desserts et si les 2 vous tentent, pourquoi ne pas prendre 2 demi parts ainsi vous pourrez vous faire plaisir sans avoir pris 2 parts complètes.

Souvent, il est **préférable de vous gâter en prenant un dessert avec modération**, plutôt que de l'éviter. **Vous priver pourrait vous donner encore plus d'envie de sucreries** et cela de plus en plus, au fur et à mesure que vous vous en privez, pour finalement mener à ce que vous vouliez éviter : la mise en place d'une envie frénétique et irrésistible de bonbons, vous infligeant une surconsommation de sucreries à retardement qui vous causera beaucoup plus de dégâts encore.

ATTENTION, les desserts à faible teneur en matières grasses ou sans sucre devraient **être consommés avec modération aussi**. Les gens mangent parfois une plus grande portion de ces desserts et consomment beaucoup de calories.

LES CHOCOLATS

Prenez-en 1 si vous aimez ça et que c'est un moment important pour vous avec le café de fin de repas. Choisissez votre préféré, savourez-le, **dégustez-le** doucement et régalez-vous. Il vous fera plaisir sans contrarier votre objectif !



L'ALCOOL PENDANT LE REPAS

Ne buvez pas que des boissons alcoolisées, alternez avec un verre d'eau.

Cela aura un double avantage : être moins calorique et vous hydrater, sans oublier que votre taux d'alcool dans l'organisme sera plus bas et donc plus sécurisé pour votre retour si vous devez prendre le volant.

Le vin à consommer modérément, puisque les mélanges enivrent mais alourdissent énormément l'organisme au cours d'un repas.

Nombre de calories de l'alcool

Boisson	Caïpirinha ⁽¹⁾	Piña colada ⁽²⁾	Campari orange ⁽³⁾	Baileys (17%)	Sherry (18%)	Bière Lager	Grappa (40%)	Vin rouge (12%)	Prosecco	Mousseux	Vin blanc (11%)	Liqueur d'œuf (17%)
Calories pour 1 dl	107	93	83	323	117	38	225	78	75	70	70	165
Calories par verre	214 (2 dl)	186 (2 dl)	166 (2 dl)	130 (4 cl)	117 (1 dl)	114 (3 dl)	90 (4 cl)	78 (1 dl)	75 (1 dl)	70 (1 dl)	70 (1 dl)	66 (4 cl)

(1) Cachaça 40%, sucre de canne, limette, glaçons. (2) Rhum blanc 38%, crème coco, jus d'ananas. (3) Campari 23%, jus d'orange.

Ralentissement de l'élimination des graisses et OBSTACLE à l'OBJECTIF

Certes, il y a les calories que contient l'alcool. Mais ajoutez-y le sucre contenu dans les jus de fruits ou les sodas que vous allez associer et le **taux de calories explose encore**.

Il a un **effet déshydratant**, qui ralentit votre métabolisme thermique.

Résultat : notre **organisme brûle en 1^{er} lieu les calories de l'alcool** quand nous en consommons, et s'occupe moins de la digestion des aliments ingérés. L'organisme gère d'abord l'apport calorique de l'alcool, et pendant ce temps, les graisses et les sucres contenus dans notre alimentation sont stockés. De plus, l'effet de désinhibition de l'alcool diminue de plus les repères nous permettant de reconnaître le sentiment de satiété : **l'alcool nous pousse donc à manger plus qu'à notre faim !**



Si vous choisissez de vous autoriser une boisson riche en calories pendant les fêtes, essayez de la mélanger avec une boisson gazeuse à 1 calorie, ou de l'eau pétillante, du tonic, du jus de citron ou de citron vert, afin de réduire les calories et les sucres.

EVITER/LIMITER :	FAVORISER :
 <p>Les alcools blancs</p> <p>La bière</p> <p>Les apéritifs</p>	<p>BUVEZ DE L'EAU :</p> <p>Alterner 1 verre d'eau entre les gorgées de vin</p> <p>1 VERRE DE VIN ROUGE :</p> <p>Il apporte des anti-oxydants grâce à ses tanins</p>
<p>EN RESUME :</p> <p>2 verres d'alcool maximum sur le repas,</p> <p>préférez boire un verre des 2 alcools que vous préférez.</p> <p>Si le choix est trop dur prenez des demi verres de chaque alcool</p> <p>MAIS attention pas plus de 4 demi verres.</p>	





 **HAPPY**
Move 
vous souhaite
Merry Christmas!

