

**LEROUGE VALERIE
DIETETICIENNE**

45 Bd Charles de Gaulle
95110 SANNOIS
Tél.: 01 34 10 54 80/06 09 44 94 80

Résidence Nathalie
60 rue de la Coussaye
95880 ENGHIEEN Les Bains
Tél.: 01 39 89 18 73

Email: lerougevalerie@free.fr

LES FETES DE FIN D ANNEE !



Quelle belle période : les villes s'illuminent, les supermarchés débordent de tentations, des bons repas en famille et entre amis en perspective.

Mais comment faire ?

Se priver au risque de craquer en janvier par frustration !

Succombez et se dire que l'on fera de nouveau attention en janvier au risque de reprendre 3 kg ?!

Plaisir et équilibre !



Le déjeuner du réveillon :

Prévoir un repas peu gras mais suffisamment volumineux pour ne pas avoir faim.

☺ **Privilégier :**

Volaille, poisson, jambon accompagné de légumes, d'un laitage et d'un fruit

En fin d'après midi :

Prévoir une collation afin de ne pas succomber dès l'apéritif !

☺ **Privilégier :**

Laitages frais, fruit et éventuellement du pain

Exemple : fromage blanc à l'ananas ; pain complet et yaourt

Au cours du réveillon et le jour de Noël :



☺ **Privilégiez**

-au cours de l'apéritif des toasts sur pain ou blinis ou feuilles de brick beaucoup moins gras que les feuilletés. Osez les canapés sur feuilles d'endives, sur concombre, frais et beaucoup moins calorique.

-Privilégier les fruits de mer riches en protéines mais pauvres en lipides à condition de les accompagner de sauces légères à base de crème fraîche, fines herbes, épices, moutarde....

-De même pensez aux poissons nobles comme la lotte, à la volaille dont la traditionnelle dinde !.

-Régalez vos invités avec un panaché de légumes festifs comme une poêlée de cèpes ou girolles, fruits cuits ou compotés, purée de légumes tels que le céleri.


☹ **Ne pas se resservir !**

- Manger doucement, prenez le temps de déguster chaque bouchée afin de limiter la quantité !
- Limiter l'alcool et surtout les alcools forts en degrés
- Prévoir un verre pour l'eau à côté de celui du vin !
- Privilégier le champagne, le vin mais avec modération !! (pas plus de 2 verres si possible)
- S'arrêter de manger lorsque l'on a plus faim
- Eviter le fromage, le repas est assez gras (et avez-vous vraiment encore faim ?!) afin de succomber à l'incontournable dessert, et vous aurez toute l'année pour en consommer !
- Ne vous dites pas « fichus pour fichus... ».

Les jours suivants :

Aider votre organisme à éliminer tous les excès !! 

☺ **Privilégier :**

- Poisson, fruits de mer, volaille
- Légumes comme le fenouil, l'artichaut, les poireaux
Bouillon de légumes, soupe
- Fruits notamment les agrumes riches en vitamine C pour limiter la fatigue liée au manque de sommeil
- Eau plate, gazeuse, tisane, bouillon de légumes
à raison de 2 litres par jour. 
- Pratiquiez une activité physique : marche, footing....

☹ **Eviter**

- Les graisses et sauces, et fromage
- Les restes de la veille !! Penser à en congeler.

La galette des Rois :

- De préférence au déjeuner
- Au cours d'un repas à base de légumes et de viande maigre, sans pain et fromage au cours du repas
- A ne consommer que le dimanche de l'épiphanie si possible !!

Joyeuses fêtes !!  Valérie LEROUGE Diététicienne