



## NUTRITION ET FÊTES

### *Profiter des fêtes sans prise de poids*

Quelques conseils nutrition pour les repas de vos fêtes de fin d'année.

#### **Festoyer léger, c'est possible, voici quelques astuces :**

Se faire plaisir pendant les fêtes est important

- Restez raisonnable ;
- Évitez de vous resservir, mangez de tout en petite quantité ;
- Évitez d'associer lors du même repas uniquement des mets gras et sucrés ;
- Évitez de saucer ;
- Buvez abondamment de l'eau ;
- Si vous recevez, alterner un plat riche et un plat léger ;
- Organiser votre planning de réceptions festives.  
Ne prévoir qu'un repas de fêtes par jour, si possible éviter 2 repas de fêtes d'affilés ;
- Même si le repas de Noël apporte en moyenne 3400 Cal/personnes, pas de stress, l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur 1 repas ;
- Si vous organisez le repas, ne vous stressez pas cela évite les grignotages intempestifs ;
- Conserver une activité physique régulière.



## Quand repas de fêtes rime avec santé — Manuel des bons aliments

### Les huîtres (70kcal/100g)

Elles sont peu caloriques et regorgent d'oligoéléments bénéfiques à notre santé comme le fer, l'iode, le phosphore, le cuivre, le zinc ou encore le sélénium. Elles sont également riches en protéine.



### Le saumon fumé (180kcal/100g)

C'est un poisson gras avec beaucoup d'acide gras mono et poly-insaturés, notamment les précieux oméga 3 qui permettent d'augmenter le taux de bon cholestérol.



### Le foie gras (450 kcal/100g)

Beaucoup plus calorique que les poissons, il faut le consommer avec modération. Le foie gras apporte principalement des lipides (52,9 g/100g dont 29% d'acides gras mono-insaturés).

Comme les aliments précédents, il est cependant source de fer et de nombreux minéraux (phosphore, potassium, magnésium et sodium) et contient de nombreuses vitamines (Vitamine C 31mg/100g, vitamine A et vitamine B9).



### Gibiers et autres volailles

Ce sont des viandes peu grasses sauf l'oie. A titre informatif, le chevreuil apporte 170 kcal/ 100g.

Pour ce qui concerne la fameuse dinde de Noël, il faut savoir que la dinde est la viande la plus maigre et une excellente source de protéine. Elle est également riche en sels minéraux: phosphore, fer, zinc et sélénium et en vitamine du groupe B (B3, B5, B6, B12).

### Le champagne

Comme tout alcool, il est à consommer avec modération (12% d'alcool). Il est important de savoir que le champagne est riche en antioxydants (19 composés phénoliques).



### Et après les fêtes, que faire pour votre poids ?

- Resynchronisez l'horloge biologique ;
- Reprenez le bon rythme ;
- 3 à 4 repas/jour maximum, pas de grignotages ;
- Ne sauter pas de repas ;
- Hydratez-vous bien.

### Bougez :

- 30 minutes de marche (d'un bon pas) par jour, au minimum ;
- Privilégiez les escaliers ;
- Ne prenez pas votre voiture pour les petits déplacements ;
- Profitez de la neige (lorsqu'il y en a).