

Stratégie d'avant et d'après fêtes :

Vous avez entamé un programme diététique et vos objectifs sont en cours, les fêtes approchent et vous vous demandez si cette période ne va pas tout remettre en cause?

Voici quelques pistes pour vous évitez ce genre de désagrément.

Pour les amateurs de crustacées: Quelle veine! Ils sont pauvres en calories et riche en iode. Ils ont même la particularité d'être hypolipémiant (de faire baisser le mauvais cholestérol LDL), attention à la sauce qui les accompagne préférer le citron ou la sauce vinaigre échalote plutôt qu'une mayonnaise ou un beurre persillé

Pour les amateurs du calendrier de l'avent version chocolat (oui car il en existe d'autres où l'on cache des petits cadeaux).

Ne vous inquiétez pas ce n'est pas ce petit carré qui va vous pénaliser au niveau diététique. Au contraire, notre alimentation est pauvre en magnésium et par chance le chocolat en est une source importante. A déguster avec modération, jouez le jeu en respectant les jours. C'est d'ailleurs un bon moyen pour limiter votre consommation 1 case/1 chocolat.

Pour la traditionnelle bûche de Noël: faites vous plaisir mais penser à bien mastiquer et déguster afin de ne pas se resservir. Pensez que la galette des rois est pour bientôt et qu'elle s'enchaîne avec les crêpes de la chandeleur et des chocolats de Pâques. Et oui, vous aurez beaucoup d'autres occasions pour vous régaler.

Pour les amateurs de foie gras: 50 gr de foie gras = 2 cu à soupe d'huile (oui ça fait mal surtout quand on sait que par jour on se limite pour l'assaisonnement à ces 2 cu à soupe). Alors que doit-on faire? (nan pas tant pis pour une fois, vu qu'il y'a beaucoup de « pour une fois » en fin d'année!).

To n peut travailler sa ration par anticipation ou par rattrapage. Je vous conseille fortement de travailler par anticipation. Pour la grande majorité

> d'entre vous, vous avez déjà les dates et les lieux où vous irez faire les réveillons. Donc nous voici à 10 jours des hostilités. Voici un tableau pour

> > Gain

αu

niveau

alléger votre ration.

Version habituelle

assaisonnée

cuillère à soupe d'huile repas

Version ultra allégée matières grasse sur 1 semaine Lait demi écrémé Lait écrémé 20 gr de gras Produits laitiers au lait Produits laitiers à 0% et moins pour le lait demi écrémé ou 3,8% fromage frais uniquement *25 gr* de gras en MG. kiri. tous les (vache chavroux, moins pour les fromages (frais, pâtes petit louis, kidibou...) yaourts. durs, bleus...) *75 gr* de gras en moins pour les fromages viandes Poisson, jambon, volaille *35 gr* de gras Toutes en porc. (sans peau) moins si (aaneau. veau. bœuf, volaille et consommation de produit de charcuterie viandes maigres /semaine) Céréales Pain + beurre (10gr) pour enfants 70 gr de gras en moins si on enlève le type Froosties, chocapic... beurre du petit déjeuner 100gr **crudité** 1 louche de potage midi et 140 gr de gras en de

midi et soir Total de gras en moins en 1 semaine si j'utilise la 365 gr soit 3280 version ultra allégée calories

d'une soir pour commencer le moins

^{*}En économisant ces petites cuillères d'huile + quelques bouts de gras dans votre ration, je peux vous assurer qu'au niveau poids vous ne serez pas pénalisé par 2 repas festifs.

^{*}Il vous est recommandé après les fêtes de reprendre votre ration antérieure à la version ultra allégée. Car dans les matières grasses il y'a celles qui sont délétères pour vos artères mais aussi celles qui au contraire vous protègent.

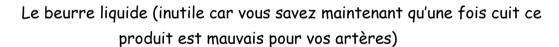
秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦秦

Concernant le choix de vos matières grasses :

Vous avez plusieurs choses à savoir :

- Toutes les huiles ont la même quantité de calories, qu'elle soit à l'olive au colza ou au tournesol peu importe, il faut par contre varier ces huiles car elles contiennent des acides gras dans différentes proportions.
- Le beurre est la margarine ont le même taux de graisse. Donc si vous préférez le beurre n'hésitez pas. En revanche, et cela vaut pour les deux corps gras, une fois cuits, ils sont très mauvais pour vos artères. Rajoutez-les sur les aliments après la cuisson. Il y'a le beurre de cacahuète qui est le moins calorique des corps gras car il contient des protéines mais à consommer de la même façon que le beurre => 10 gr

Attention des spécialités de matières grasses viennent d'apparaître sur le marché.



Le beurre avec des pépites de chocolat et sa version margarine :

Briser des carrés de chocolat dans un sachet congélation à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et le tour est joué.





La margarine « mousse » avec incorporation d'air (donc là il y'a deux fois moins de produits dans la barquette mais on vous fait payer autant)

La margarine Oméga 3 :

Qui évidement ne peut pas remplacer la consommation de poisson par semaine. Les omégas 3 sont des molécules très fragiles à la chaleur...donc à ne pas cuire

