



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 crustacés : 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 !).





☞ On 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 alléger votre ration.

Version habituelle	Version ultra allégée	Gain au niveau matières grasse sur 1 semaine
Lait demi écrémé	Lait écrémé	20 gr de gras en moins pour le lait
Produits laitiers au lait demi écrémé ou 3,8% de MG, tous les fromages (frais, pâtes durs, bleus...)	Produits laitiers à 0% et fromage frais uniquement (vache kiri, chavroux, petit louis, kidibou...)	25 gr de gras en moins pour les yaourts. 75 gr de gras en moins pour les fromages
Toutes les viandes (agneau, porc, veau, bœuf, volaille et 1 produit de charcuterie /semaine)	Poisson, jambon, volaille (sans peau)	35 gr de gras en moins si consommation de viandes maigres
Pain + beurre (10gr)	Céréales pour enfants type Froosties, chocapic...	70 gr de gras en moins si on enlève le beurre du petit déjeuner
100gr de crudité assaisonnée d'une cuillère à soupe d'huile midi et soir	1 louche de potage midi et soir pour commencer le repas	140 gr de gras en moins
Total de gras en moins en 1 semaine si j'utilise la version ultra allégée		365 gr soit 3280 calories

*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.





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 liquide (inutile car vous savez maintenant qu'une fois cuit ce produit est mauvais pour vos artères)

Image fournie par DiDi
www.ciso.fr

GIAD

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 évidemment 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

