



Stratégie du Weekend de Pâques :



Menu de Pâques ordinaires	Kcal/ eq	Menu de Pâques version diététique	Kcal/eq
Cacahuète (1 poignée)	150	Tomate cerise (10 unités)	35
Olives (6 unités)	75	Pop corn (1 poignée)	100
Saucisson (2 rondelles)	40	Tortilla de pomme de terre (3 morceaux)	40
1 verre de vin blanc	100	1 verre de jus de tomate	35
Navarin d'agneau	140	Gigot d'agneau	130
Petits pois vichy	75	Fondue de poireaux	24
Flageolets	85	Gratin dauphinois	110
Roquefort (30gr)	110	Camembert (10gr)	25
Comté (30 gr)	125	Chèvre frais (10 gr)	15
Emmental (30 gr)	110	Conté ou Roquefort (10gr)	15
Tarte aux pommes	225	Pain (20 gr)	50
1 lapin en chocolat (40 gr)	200	Salade de fruits frais	60
2 petits œufs en chocolat	100	1 poule en chocolat (40 gr)	200
Total en calories/ beurre/sucre	1535 / 7/ 22	Total en calories/ beurre/sucre	840 / 3/13

La conclusion de ce tableau et qu'un repas habituel de Pâques amène presque **le double de calories** mais surtout beaucoup de **matières grasses cachées**. Je vous invite donc à faire attention à **l'apéritif** qui sera crucial dans le total des matières grasses. Choisir des morceaux de **viandes maigres** à cuisiner. Choisir **3 petites portions** de l'éventuel plateau de fromage que l'on pourrait vous servir. Choisir entre les **chocolats de Pâques** ou le **dessert**. Enfin, limiter les quantités d'alcool **1 verre de vin =100 kcal**

Côté chocolat de Pâques :



40 gr de Cloche ou Poule = 5 morceaux de sucre et 1 plaquette de beurre de 10 gr ;



4 œufs milka =17 morceaux de sucre et 4 plaquettes de beurre ;



Œuf grand format = 22 morceaux de sucre et 4 plaquettes de beurre ;



1 œuf Kinder = 14 morceaux de sucre et 3 plaquettes de beurre

Côté de la balance :

Petit rappel : l'équilibre alimentaire se fait sur 1 semaine donc ce n'est pas 1 repas sur 21 qui fera basculer votre poids vers une prise de poids. Par contre, il se peut que le poids stabilise ce qui est un bon indicateur ; le signe que vous avez quand même bien géré la semaine.

Pour éviter cette phase de stabilisation vous pouvez toujours accentuer la perte de poids avant un repas de fêtes. Comme pour les fêtes de fin d'année voici la démarche à suivre

Rattrapage en gras :

- 🍇 Si vous n'avez pas le choix du repas vous aurez à rattraper 7 petites plaquettes de beurre ou 7 cuillères à soupe d'huile.
- 🍇 Si vous avez la possibilité de limiter les apports en gras vous aurez à rattraper 3 plaquettes de beurre ou 3 cuillères à soupe d'huile.

1 viande moyenne de 100 gr = 10 gr de gras ; 1 portion de poisson blanc 2 gr de gras ; 1 portion de jambon blanc 5 gr de gras. (Vous pouvez dès maintenant utiliser des viandes maigres pour contre balancer l'apport du weekend).

1 portion de 30 gr de fromage apporte 1 plaquette de beurre de 10gr ; 1 yaourt nature maigre apporte 1,6 gr de gras. (Vous pouvez économiser quelques morceaux de fromage si vous souhaitez vous faire plaisir avec un beau plateau de fromage).

1 cuillère à soupe d'huile = 10 gr de gras. (Vous pouvez assaisonner au moyen d'un jus de citron vos crudités ou bien le soir mettre un potage pour supprimer cet apport en graisses).

Rattrapage en sucre :

1 verre de vin = 6 morceaux de sucre

1 Pomme = 4 morceaux de sucre ; 1 tranche de pain de 10 gr = 1 morceau de sucre ; 1 yaourt nature = 1 morceau de sucre

1 Banane = 250 gr de fraises ou de framboises ou de myrtilles

1 Orange = 1 Pomme = 2 clémentines = 4 abricots = 2 Kiwis



Equivalence en protéines :

100 gr de viandes moyennes = 2 tranches de jambon = 2 œufs = 150 gr de moules décortiquées
= 1 haut de cuisse avec 1 pilon = 2 pilons de poulet = 1 filet de poisson = 250 gr de fromage blanc = 4 portions de fromage type Kiri