

Conseils pour concilier repas de fêtes et alimentation équilibrée

Les repas de fêtes sont synonymes de bons moments et pas forcément de kilos superflus. L'équilibre alimentaire peut très bien s'accommoder des mets des menus de fêtes. Il suffit d'accepter de changer ses habitudes et d'en profiter pour (re)découvrir des aliments hautement recommandés pour une bonne santé.

Les apéritifs et boissons

En apéritif

Conseillé

- Jus de fruits (orange, tomates...)
- Apéritifs sans alcools
- Alcools de moins de 15°

Moins conseillé

- Cocktails (mélanges d'alcools)
- Liqueurs
- Vins sucrés de plus de 15°

En accompagnements

Conseillé

- Légumes crus : carottes, céleris...
- Mini-tomates
- Morceaux de choux-fleurs

Moins conseillé

- Chips et biscuits salés
- Petits fours en pâte feuilletée
- Sauces grasses

Les boissons

Conseillé

- Boire beaucoup d'eau plate ou pétillante
- Du vin de qualité en quantité modérée

Moins conseillé

- Les mélanges
- Les vins de piètre qualité
- Les digestifs, trous normands
- Les "pousse-café" et alcools forts



Les produits de la mer

«Produits de la mer : santé de fer» : poissons, coquillages et fruits de mer sont riches en minéraux et protéines, peu énergétiques et pauvres en graisses saturées. Leur peu de graisse contient des oméga-3 précieux pour le système cardio-vasculaire.

Conseillé

- Les huîtres
- Les œufs de poisson

Moins conseillé

- Le saumon fumé

En accompagnements

Conseillé

- Vinaigrettes light
- Du jus de citron

Moins conseillé

- Les mayonnaises
- Les sauces style "cocktail"



Les entrées

Évitez les entrées «lourdes» et autres pavés sur l'estomac. Pensez aux salades composées...

Conseillé

- Salades mélangées
- Foie gras (40 à 50 grs max)

Moins conseillé

- Toasts avec aliments gras
- Charcuteries

La "grosse pièce" : entre dinde et gibier

La dinde, grande classique des repas de fêtes, est une volaille maigre. Il suffit de ne pas la noyer dans la sauce. De même, les viandes de gibiers sont très maigres (95 à 120 Kcal aux 100 gr.) tout en étant riche en protéines et digestes. Reste à bien choisir les accompagnements.

Conseillés

- Volailles maigres
- Gibiers
- Viandes exotiques : autruche, bison...

Moins conseillé

- Les farces grasses

En accompagnements

Conseillés

- Pommes de terre nature
- Chou rouge avec des pommes
- Demi-poire aux airelles

Moins conseillé

- Frites et croquettes
- Sauces



Avant et après les repas de fêtes :

Avant :

- prévenir les excès en évitant les aliments trop chargés en calories
- boire un bol de potage
- boire de l'eau
- manger un morceau de pain avec un bout de fromage (pour éviter d'arriver avec le ventre complètement vide au repas festif)

Fromage ou dessert

Les menus des repas de fêtes proposent la plupart du temps de cumuler fromage et dessert. Il y a évidemment de bonnes choses dans les deux. Mais rien n'empêche de faire comme dans bien des restaurants et choisir entre le fromage et le dessert.

Fromage

Conseillé

- Servir des fruits secs en accompagnement
- Servir de la salade verte en accompagnement

Moins conseillé

- Fromages double crème
- Ajouter du beurre sur le pain

Dessert

Conseillé

- Sorbets
- Fruits et salades de fruits

Moins conseillé

- Trop de chocolat
- Bûches avec crème au beurre

Après :

- prendre des repas hydratés
- boire beaucoup d'eau
- essayer de contrebalancer les éventuels excès en privilégiant des mets hypo-caloriques
- préférer le poisson (moins gras) à la viande
- manger des légumes crus ou cuits et des fruits frais
- cuisiner léger en réduisant la quantité de matière grasse utilisée
- continuer à prendre trois repas, variés, par jour et éviter de sauter des repas
- faire de l'exercice et du sport

Infos :

Province de Luxembourg
Observatoire de la Santé
rue de la Station, 49 - B 6900 Marloie

Tél. 084/31 05 05 - Fax. 084/31 18 38
www.province.luxembourg.be

Repas de fêtes
et alimentation
équilibrée ?

Parfaitement
compatibles !

graphicrèa • BASTOENNE - T. 0032 (0) 61 21 79 70

Éditeur responsable : Jacques Balon, Député permanent

PROVINCE DE
LUXEMBOURG



DÉPARTEMENT
PRÉVENTION-SANTÉ

Campagne de la Députation permanente
de la Province de Luxembourg,
à l'initiative de Monsieur Jacques Balon,
Député permanent

