

Comment gérer son alimentation lors de repas « EXTRA » (vacances, restaurants, fêtes, réveillons....)?

LE JOUR J :

- Ne Négligez pas votre **petit déjeuner** : café ou thé, jus de fruits frais, pain complet ou céréales, confiture allégée, yaourt ou lait demi-écrémé. Ceci vous permettra de ne pas « craquer » en cours de journée ou de soirée
- **Prenez un repas léger et digeste à MIDI :**
 - 1 bol de soupe ou une assiette de crudités
 - 2 à 3 (femmes) ou 4 à 5 (hommes) tranches de pain
 - 7céréales
 - + jambon dégraissé, filet de poulet, dinde, saxe ou d'Anvers
 - + 1 kiwi ou une mandarine et 1 yaourt nature 0%
- **Vers 16 heures**, prenez une collation :
 - macédoine de fruits
 - Ou 1 portion de flan, de pudding ou une crème dessert
 - Ou 1 grand verre de lait demi-écrémé (ou de soja)
 - + 2 à 3 Petits Beurres
- **A 18h30-19 heures** (avant l'apéritif et les zakouskis) :
 - 1 pomme ou une barre de céréales de votre choix
 - Ceci afin d'éviter de plonger sur les chips et cacahuètes et de vous limiter à quelques toasts originaux ou spécialités proposées
- **Pendant le repas de fête** : - Toujours boire un verre d'eau pétillante (Spa Marie-Henriette, Bru) pour un verre de vin

ingéré (rouge si possible)

- manger lentement (déposer régulièrement vos couverts)
- goûtez à tout en vous faisant plaisir mais évitez de vous resservir
- passez vous des sauces non indispensables
- le dessert doit être envisagé comme une dégustation et non un plat

- Buvez 2 à 3 grands verres d'eau **avant de vous coucher**

LE LENDEMAIN :

- **Le lendemain au lever** : Si vous vous en sentez capables :

Faites 30 à 40 minutes de footing très lent (60-65% de la FC max)
ou 45 à 50 minutes de vélo (55 % de la FC max)
ou 1 heure de marche

PUIS MANGER :

Un grand verre d'eau tempérée
+ 1 jus d'orange pressé
+ 1 Actimel ou 1 Yakult
+ 2 biscottes + marmelade ou confiture allégée en sucre (Effi, Tutti Frutti)

- **Le lendemain à midi** : une salade mixte et variée (laitue, doucette, tomates, carottes, morceaux de pomme, maïs, concombres...) assaisonnée avec du fromage blanc maigre 0%, du poivre, des herbes de Provence ou autres épices **MAIS** pas d'olives, noix, dés de fromage ni mayonnaise, huile ou autres sauces.
- EAU abondamment au cours de la journée + 1 à 2 canettes (réparties sur la journée) de Soda light (Coca, Fanta, Sprite, Ice-Tea) pour favoriser votre digestion

Dès que possible, reprenez une alimentation équilibrée, diversifiée et adaptée (plan alimentaire personnalisé)

