

Ne pas prendre de poids pendant les fêtes? C'est possible!

Les repas de fêtes approchent à grands pas et ceux et celles, parmi vous, qui sont persuadés qu'ils devront se priver de tout s'ils ne veulent pas prendre de poids pendant ces quelques jours de 'grande bouffe' se trompent.

Il est tout à fait possible de garder la ligne et de ne pas mettre en péril tous les efforts réalisés les mois auparavant! Il suffit de choisir les bons aliments et de faire un peu attention.

La preuve dans les lignes qui suivent:

L'apéritif

Pris en général 1 heure avant le repas, l'apéritif coupe souvent l'appétit et en arrivant à table on n'a plus réellement faim. On y sert souvent des mélanges d'alcool, des cocktails sucrés, des liqueurs ou des vins sucrés, le tout accompagné de chips, de biscuits salés, de petits fours en pâte feuilletée....

Pour limiter les dégâts:

Si vous choisissez de boire de l'alcool, ne le buvez pas l'estomac vide...Mangez un bout de pain juste avant.

Préférez les alcools à moins de 15°, tels que des vins blancs avec lesquels vous pourrez réaliser des kirs (avec un peu de sirop de cassis p.ex.), du champagne brut, du crémant.

L'idéal est de se limiter à un seul verre (surtout qu'il y en aura encore à table) ou d'éviter l'alcool évidemment. Vous pourrez pleinement profiter de l'apéritif en prenant un jus de tomate bien frais, ou un mélange de jus de fruits avec quelques glaçons. Vous ferez le plein de vitamines en même temps!

Pour grignoter avec l'apéro, pensez aux légumes crus, coupés en bâtonnets que vous tremperez dans des sauces à base de fromage blanc et d'herbes aromatiques. Les carottes, les branches de céleri, le choufleur, le céleri-rave se prêtent bien à cela.

Vous pouvez également consommer des petits toasts garnis d'oeufs de lompe noirs (ou garnis de vrai caviar). Ce n'est pas gras, c'est juste un peu salé.

L'entrée et le repas principal

Nous allons passer en revue les mets classiques et vous allez voir que bon nombre d'entre eux sont tout à fait compatibles avec le maintien de votre ligne!

Crustacés (langouste, crevettes, homard....)

Ils sont très pauvres en graisses et apportent des protéines. Ils sont très conseillés à condition de ne pas les faire 'nager' dans de la mayonnaise. Préférez une sauce à base de yaourt ou de fromage blanc agrémentée d'épices et herbes fraîches et d'un filet de jus de citron.

Huîtres

A consommer (presque) sans modération. Elles sont pauvres en graisses et riches en vitamines et sels minéraux. Si vous ajoutez du jus de citron pressé, vous aurez un apport en vitamine C non négligeable.

Saumon fumé

C'est vrai que le saumon est un poisson gras. Il renferme entre 15% et 25% de lipides. Mais une tranche fine de saumon sur une tranche de pain grillé ne pèse que 30g, ce qui réduit le taux de graisses. De plus, le saumon renferme des acides gras de type omega-3, excellents pour le système cardio-vasculaire. Il est donc conseillé, mais il faut se limiter dans les quantités.

Foie gras

Le foie gras est, bien sûr, très gras (environ 50% de lipides), mais il renferme assez bien d'acides gras insaturés, bénéfiques pour le système cardio-vasculaire. Il est donc inutile de s'en priver totalement, mais attention aux quantités. 40-50g par personne suffisent largement.

La dinde aux marrons

Quoi de plus classique que la dinde de Noël? Et bien, la dinde est une volaille maigre qui a toute sa place dans un repas 'léger'. On l'accompagne de marrons cuits ou en purée.....Si vous voulez farcir la dinde, préférez du hachis de veau ou faites moitié steak haché-moitié haché de veau.

Le gibier

Le gibier est une viande très maigre, riche en protéines et très digeste. Si vous n'abusez pas de la sauce et si vous accompagnez la viande de pâtes nature, de chou rouge aux pommes et pourquoi pas d'une demi-poire cuite garnie d'airelles, vous aurez un plat équilibré et léger.

La fondue

La fondue traditionnelle se fait dans un bain d'huile. On y fait cuire toutes sortes de viandes et on accompagne souvent cela de sauces à base de mayonnaise (tartare, cocktail, béarnaise, andalouse...). Légumes et féculents font souvent défauts.

Pour alléger le tout et en faire un plat plus léger, je vous invite à consulter la recette de la fondue au vin blanc et les recettes de saucés allégées.

Faites attention aux quantités de viande ingérées et pensez à accompagner la fondue de pommes de terre nature et de légumes crus en salade.

Les accompagnements

Pour accompagner vos plats de viande ou de poisson, on a souvent recours aux croquettes de pommes de terre, aux frites, aux pommes Duchesse, aux Spaetzle cuits dans du beurre, au gratin dauphinois. Autant de sources de graisses qui sont facilement évitables.

Préférez les pommes de terre en robe des champs (cuites avec la peau) accompagnées d'une sauce au fromage blanc et à l'ail.

Pensez au riz parfumé (thaï, basmati...) pour accompagner les poissons et aux pâtes pour servir avec vos plats de gibier.

N'oubliez pas les légumes, de préférence naturels, additionnés d'herbes aromatiques p.ex.

Les boissons

Le vin est souvent présent à table lors des repas de fêtes. Limitez vous à un ou deux verres de bon vin et ne faites pas de mélanges.

Entre deux gorgées de vin, buvez de l'eau plate ou légèrement pétillante. Cela ne peut vous faire que du bien.

Le dessert

A Noël, c'est la bûche et au Nouvel An c'est le calendrier.

A la base il s'agit du même dessert, mais présenté différemment. Le point faible des ces desserts est la crème au beurre, parfois alcoolisée.

Je ne vous apprend rien en disant que ce sont de vrais 'bombes' caloriques. Une fois encore, on peut alléger le dessert.

Bon nombre de pâtisseries réalisent des bûches à base de mousse de fruits, ce qui est beaucoup moins gras et plus digeste.

Quelque que soit le dessert pour lequel vous opterez, évitez la crème au beurre, la crème chantilly, les sabayons, etc et vous éviterez trop de graisses.

Avec le café

Pour terminer le repas, on prend en général un petit café. Pour économiser graisses et sucre, on le prendra noir de préférence. Pour ceux qui ne supportent pas le café noir, on remplacera la crème par du lait demi écrémé et le sucre par des sucettes d'édulcorant.

Les pralines et petits fours sont souvent de la partie. Inutile de vous en priver totalement, mais limitez vous à 2 pièces. Laissez-les fondre en bouche, profitez-en, dégustez et ne les avalez pas tout rond.

Quelques jours avant et après les repas de fête

Avant et après ces repas copieux, suivez ces quelques conseils :

- buvez beaucoup d'eau à longueur de journée
- consommer des potages de légumes sans matières grasses
- évitez les plats en sauce et préférez vos viandes grillées
- n'oubliez pas les féculents à chaque repas, source de glucides complexes
- consommez beaucoup de légumes et de fruits frais
- manger des laitages maigres
- faites de longues promenades au grand air et réchauffez-vous par après avec une bonne infusion

Si vous appliquez ces quelques conseils, il ne devrait pas y avoir trop de dégâts. En tout cas, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'années et un bon appétit!

Article publié sur www.dietetique.lu le 30/11/104014
© dietetique.lu