

Stabiliser son poids en hiver

Les fêtes de fin d'année riment souvent avec repas abondants. Mettons toutes les chances de notre côté pour garder notre ligne (ou la retrouver) durant tout l'hiver.

Voici quelques conseils pour éviter des kilos superflus et pour garder la forme pendant la période froide:

Petit déjeuner: 1er repas de la journée, à ne pas manquer.

Commencez par faire le plein de vitamines en consommant jus de fruits ou fruits entiers. Honneur aux fruits riches en vitamine C: kiwi, orange, pamplemousse, mandarines, fruits exotiques... Pour l'énergie, prenez du pain ou des céréales, le tout accompagné d'une bonne source de protéines: laitages p.ex.

Si vous ne pouvez rien avaler: prenez au moins un-deux fruits dans la matinée

Repas chauds:

En hiver, pas facile d'y échapper. Beaucoup de **plats** sont **en sauce** (daubes, ragouts, gibier, pot au feu....), source de matières grasses. On peut facilement réduire l'apport en graisses, en allégant ses sauces. Essayez la crème allégée (il en existe à 5% semi-épaisse). Cela n'enlève rien au goût ni à l'onctuosité de votre sauce, mais réduit considérablement les graisses.

Sur la semaine: alterner plats en sauce et viande ou poisson grillés.

Pour calmer l'appétit, rien de tel qu'un potage bien chaud en début de repas. Cela vous apportera en plus des vitamines, des sels minéraux, des fibres et très peu de calories. Aucune raison de s'en priver!

Les **gratins** sont également au premier plan en hiver: essayez d'utiliser un maximum de légumes dans vos gratins (champignons, brocoli, carottes, oignons...). Et pensez à utiliser de la crème fraîche allégée, ainsi que du fromage râpé moins riche en matière grasse.

Qui dit repas de fêtes, dit souvent **desserts** riches et lourds: crêpes au chocolat, bûche de Noël, sabayons, gâteaux au chocolat, crème de marrons,..... Pour limiter les dégâts et alléger vos desserts, pensez aux fruits:

- salade de fruits frais, avec agrumes et fruits exotiques (mangue, papaye, fruit de la passion, kiwi, litchis, grenade, carambole...)

- compotes maison: pommes, prunes, poire

- fruits au four: pomme, poire, ananas....

- gratins de fruits rouges...

- crêpes fourrées aux fruits chauds avec une boule de glace vanille

etc.

Evidemment, un dessert est toujours un extra et ne sera pas consommé chaque jour!

Boire: en hiver, il est difficile de boire sa bouteille d'eau, car on a moins soif. Mais les besoins en eau restent identiques (> 15,l/j). Si vous n'avez pas envie de boire de l'eau bien fraîche, pensez aux boissons chaudes: tisanes, thé ou café léger, ou aux bouillons de légumes (eau de cuisson

des légumes). Non seulement, ces derniers vous apportent de l'eau, mais aussi des vitamines et des sels minéraux.

Ces petits conseils devraient vous permettre de passer l'hiver sans trop de dégâts, tout en profitant des bons petits plats.

Article publié sur www.dietetique.lu le 31/03/106784
© dietetique.lu