

CONSEILS POUR LES FETES DE FIN D'ANNEE

Voici les 3 aliments les plus gras :

La bûche à la crème au beurre,

la farce de la volaille si c'est de la chair à saucisse (la faire plutôt avec des marrons/champignons/abricots secs etc),

et le foie gras qui sont des aliments très gras.

Objectif : n'en choisir qu'un par repas parmi les 3.

Conseillé :

Les fruits de mer sont à volonté.

Le gibier est conseillé.

Les marrons = des féculents.

Le chèvre frais est le moins gras des fromages, à manger avec la salade plutôt qu'avec le pain.

Choisir plutôt des bûches glacées ou à la mousse de fruit ou à la crème pâtissière, plutôt qu'à la crème au beurre.

Alcools :

Vins, champagne, crémant, mousseux : 2 à 3 verres maximum.

Pour les chocolats de Noël :

Mangez-en :

2 à 3 / jour, c'est mieux que de ' tomber ' dans la boîte à un moment donné...

Par exemple, à la place du dessert à midi (1-2) ou à la place du goûter (2-4).

Pour les fruits secs :

Dattes, abricots secs, pruneaux etc : En manger 3 à la place d'1 fruit frais.