



Bien calculer son coup durant les fêtes

La période des fêtes est un moment privilégié pour se réunir avec la famille et les amis autour d'une bonne table. Tourtière, ragoût de pattes, dinde, patates pilées, bûche de Noël... ce n'est certainement pas le moment de l'année pour se mettre au régime ! Par contre, si vous désirez vous faire plaisir sans mettre votre ligne en péril, voici quelques astuces « culino-diététiques » bien pensées.

PAR JULIE DESGROSEILLIERS, D.T.P. DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

N'ARRIVEZ JAMAIS LE VENTRE VIDE

Affamé, les aliments sont toujours plus attirants. Saucisses cocktails, noix, amuse-bouche en pâte, fromages, croustilles... tous seront dévorés illico presto à votre arrivée si votre ventre crie famine ! Et le souper venu, pour ne pas décevoir l'hôtesse, vous engloutirez les trois voire les cinq services, et ce, sans avoir faim. Or, gare aux kilos en trop si vous ne respectez pas vos signaux de faim et de satiété.

MANGEZ CE QUI VOUS FAIT PLAISIR

Vous avez un faible pour les desserts et le sucre à la crème de grand-mère ? Alors, laissez-vous de la place. Par exemple, demandez que l'on vous serve une plus petite portion du plat principal, laissez tomber le pain pendant le repas ou, encore, allez-y petitement avec le plateau de fromages. Si le repas est de style buffet, prenez quelques instants pour regarder l'ensemble du menu et ciblez les aliments que vous aimeriez manger. L'idée, c'est de vous garder une vraie faim pour les aliments que vous affectionnez particulièrement. S'il s'agit de pure gourmandise, allez-y avec de miniatures portions. Après tout, c'est l'temps des fêtes !

BUVEZ MODÉRÉMENT

Un p'tit apéro, du vin en mangeant, un digestif, un bon porto pour couronner la soirée... les calories «alcoolisées» sont vite avalées, mais aussi vite comptabilisées par le pèse-personne. Il semblerait que notre cerveau «n'enregistre» pas les boissons dans le contrôle de l'appétit, et qu'il ne freine donc pas notre envie de manger malgré cet apport énergétique.

MANGEZ L E N T E M E N T

Prendre le temps de savourer chaque bouchée, n'est-ce pas la vraie gourmandise ? En prenant des pauses entre les bouchées, en mastiquant bien avant d'avaler, en favorisant la discussion avec les gens autour de vous et en buvant de l'eau, vous réduirez la cadence de votre repas. Résultat : vous mangerez plus lentement. Vous risquez donc d'absorber moins d'aliments (et de calories !) puisque votre cerveau prend environ 20 minutes avant de vous dire que votre corps n'a plus faim.

Le meilleur truc pour éviter l'accumulation des kilos dans le temps des fêtes est de respecter le plus possible votre appétit. Car ce n'est pas tant ce que vous mangez qui fait engraisser, mais plutôt ce que vous mangez lorsque vous n'avez pas faim. Cela dit, je me répète, mangez de tout à la condition d'avoir une «vraie» faim.

ALLÉGEZ VOTRE MENU

Il suffit parfois d'adopter de simples astuces culinaires pour couper dans le gras et/ou les calories.

BRUNCH

- Privilégiez le bagel au croissant : une économie de 13 g de gras.
- Préférez le jambon et les fèves au lard au bacon.
- Découvrez les végépâtés, des cretons sans viande très nutritifs, qui remplacent à merveille les mousses, terrines et pâtés.
- Réduisez la moitié du gras demandé dans vos recettes de muffins par de la compote de pommes non sucrée. Par exemple, si on indique 125 ml d'huile, mettez 60 ml d'huile et 60 ml de compote.
- Utilisez une tortilla au lieu d'une pâte à tarte en guise d'abaisse pour vos quiches. Savoureux et beaucoup plus «santé».



L'expert
de la tisane...

LABORATOIRE
LALCO
LABORATORY

Une entreprise 100 % québécoise
www.lalco.ca ● 1-800-361-8102

NOUVEAU TISANE LALCO
30g poids net

Camomille

NOUVEAU TISANE LALCO
30g poids net

Queues de Cerises

THE VERT CHOIX

THE BANK

THE CUM FINE

SENSEI BLEU CÉRON-BLIS

Vous avez fait des abus de nourriture ? Le lendemain, faites place à une nourriture plus légère comme du poisson et de bons légumes. Afin que la balance ne rouspète pas trop, pensez également à bouger davantage durant les fêtes. Marche en nature, raquettes, glissade ou patinage en famille, des activités bénéfiques pour le moral et le physique !



ENTRÉES

- Remplacez en partie ou en totalité la mayonnaise de vos trempettes par du yogourt nature ou de la crème sure allégée. La texture épaisse et onctueuse du yogourt grec à 0% de matière grasse est d'ailleurs parfaite pour concocter de savoureuses trempettes.
- Changez le foie gras pour des crevettes, huîtres, pétoncles ou coquilles Saint-Jacques. Faibles en calories et en matières grasses, les fruits de mer sont parfaits pour ajouter une note festive à vos entrées.
- Offrez des « spritzers » à vos invités pour l'apéro, un mélange de vin blanc et de soda. En guise de glaçons, mettez-y des fraises congelées.

PLATS DE RÉSISTANCE

- Préférez la viande blanche de dinde, qui est trois fois moins grasse que la brune. Laissez la sauce brune de côté et choisissez plutôt les canneberges, soit en sauce, en gelée ou en confiture.
- Sachez que les plats en croûte comme les pâtés (même au saumon!) et les tourtières (même celle du Lac Saint-Jean!) sont gras et caloriques. Certains préfèrent d'ailleurs manger uniquement l'intérieur et laisser de côté le plus de pâte possible.
- Utilisez la crème champêtre à 15% M.G. (au lieu de 35%) pour rehausser la saveur de vos quiches, potages, salades et sauces. Il existe également

une crème encore moins riche pour cuisiner sans culpabilité, soit le « mélange laitier pour cuisson 5% M.G. »

- Considérez la viande ou le plat de résistance comme l'accompagnement des légumes et non l'inverse! Un truc simple pour couper dans les calories.

DESSERTS

- Nappez ou décorez vos desserts avec une savoureuse touche vanillée avec de la crème anglaise commerciale (3% M.G.) en substitution aux crèmes plus grasses, au chocolat ou au caramel.
- Pensez offrir à vos convives une bonne salade de fruits. Pour un parfum unique, ajoutez-lui un bâton de cannelle et de l'anis étoilé, un pur délice.
- Pour un dessert « léger » et vite préparé, arrosez des petits fruits et des suprêmes d'orange de Grand Marnier. Accompagnés de chocolats fins, les fruits alcoolisés sont parfaits pour terminer le repas en beauté! ◦



Source

Julie DesGroseilliers,
www.saveursnutrition.com

