

Comment préparer un repas de fête équilibré ?

Nombre d'aliments et recettes traditionnels des repas de fin d'année offrent de réelles qualités nutritionnelles. La variété des plats (viandes, légumes, poissons...) et des menus permet de manger et de cuisiner léger. Le maître mot, c'est : *« J'équilibre mon alimentation pendant les fêtes ! »*

Comment faire si je suis invité chez des amis pour le réveillon du 31 décembre ? C'est difficile de refuser les plats. » (Jérémie, 18 ans, type 1)

Vous êtes invité ? Adoptez « l'équilibre attitude ! » Si vous connaissez le menu à l'avance (ou vos hôtes), vous pourrez suggérer quelques changements. Sinon profitez de l'occasion pour découvrir de nouvelles saveurs !

Vous invitez ? composez un menu léger et original ! Si vous prévoyez un plat principal assez copieux, par exemple, vous compenserez par un dessert léger avec des fruits et sans crème (et inversement si c'est le dessert qui est calorique).

Évitez les cacahuètes, chips et autres biscuits secs. Ces produits industriels pour l'apéritif sont souvent trop salés, trop gras et n'apportent rien en termes nutritionnels.

Préférez le " fait maison ", frais et original : chips de légumes, assortiment de crudités (concombre, tomates cerises, carottes, artichauts, mozzarella)... accompagnés de sauces légères au fromage frais et aux herbes.

L'entrée

Surtout si votre plat principal est plus riche, optez pour une entrée simple et légère. Feuilletés et autres beignets ne sont pas indispensables car ils sont trop riches en lipides et en glucides.

Il existe des alternatives pour bien commencer votre repas : verrines, salade mesclun, salade d'épinards au chou rouge et bien sûr les fruits de mer et les crustacés qui sont peu caloriques, à condition d'éviter la mayonnaise.

Quels accompagnements pour vos plats ?

Là aussi, mixez tradition et modernité : la dinde n'est pas forcément « aux marrons » et le « chapon farci au foie gras ». Les légumes et leurs différents modes de cuisson (rôti, au four, à la vapeur...) offrent une palette de solutions.

Comme les grands chefs, revisitez les légumes oubliés ou d'antan : topinambour, panais, navets blancs ou jaunes, cardons... puisez dans les variétés méconnues.

Des idées pour vos desserts de fête

Enfin, le dessert n'est pas forcément très sucré ou calorique, vous avez l'embarras du choix : sorbets, yaourts fouettés aux fruits, gâteau léger accompagné de fruits en coulis...

Mon pêché mignon c'est la traditionnelle bûche de Noël. Puis-je en manger en dessert ? » (Christina, 58 ans, type 2)

Même l'incontournable bûche peut être une mousse à base de fruits rouges ou exotiques. Vous éviterez ainsi la classique crème au beurre.

Manger équilibré, c'est la clef du plaisir malin et durable : avant, pendant et après les fêtes.

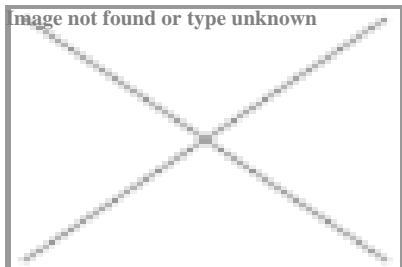
Pour encore plus de sécurité et pour passer les fêtes en toute tranquillité, il peut être judicieux d'adapter votre traitement

. Car même si vous faites attention à ce que vous mangez, les repas de fête ne sont pas comme les autres. Ils sont généralement plus copieux, durent plus longtemps et vous vous couchez souvent plus tard.

Source

Magazine Équilibrium n° 272 (nov./déc. 2009), article «Un menu pour les fêtes »

Lire l'article du diabète LAB :



[Noël un repas comme les autres ?](#)