Passer des vacances en santé

Inquiet à l'idée de prendre du poids pendant les Fêtes? En ces jours si stressants, ne pas trop manger peut constituer un enjeu important pour un grand nombre d'entre nous durant la période des Fêtes. La meilleure chose à faire pour éviter le gain de poids consiste à adopter une approche réfléchie et équilibrée aux tentations alimentaires de la période des Fêtes. Voici quelques manières pratiques de passer les Fêtes avec une modération réfléchie :

- Mangez lentement et raisonnablement. Profitez de chaque bouchée et résistez à la tentation de vous resservir.
- Cuisinez des plats santé. Pensez à ajouter une simple salade de fruits ou des légumes assaisonnés rôtis dans l'huile d'olive aux repas que vous avez prévus.
- Profitez modérément des sucreries des Fêtes. Goûtez aux aliments plutôt que de vous en servir une pleine assiette. Prenez un biscuit au lieu de cinq.
- Ne mangez pas ce que vous n'aimez pas. Consommer des aliments par obligation augmente inutilement votre apport calorique total.
- Pas de peau : Lorsque vous dégusterez la dinde, choisissez une portion d'environ 120 g (à peu près la taille de votre poing) et sans peau. Vous diminuerez ainsi la quantité de graisse et de cholestérol.
- Faites attention aux portions : Il est possible de vous gâter, mais privilégiez les petites portions. Goûtez aux aliments plutôt que de remplir votre assiette.
- Limitez les aliments riches en matières grasses : Évitez les aliments frits, les plats de légumes recouverts ou remplis de fromage, les viandes transformées, les soupes à base de crème, les tartes et les pâtisseries. Remplacez le lait de poule traditionnel (composé de crème épaisse et de jaune d'œuf) par un substitut allégé.
- Connaissez vos tentations. Si vous ne pouvez pas « en prendre juste un », n'en prenez pas du tout.
- Les boissons sont également caloriques. Limitez l'alcool. Trop vous gâter ajoute des calories et peut nuire à votre jugement.

Substituts santé aux repas des Fêtes

Il n'y a rien de plus agréable pendant les Fêtes que de vous asseoir avec les gens que vous aimez autour d'un bon repas chaud. Malheureusement, une grande proportion des plats qui accompagnent la dinde ou le plat principal sont riches en graisse et calories inutiles. Essayez ces substituts santé :

Cocotte de patates douces

- Utilisez des blancs d'œuf au lieu d'œufs entiers
- Réduisez la quantité de margarine ou utilisez de la margarine allégée
- Ajoutez de la compote de pommes au mélange de patates douces
- Remplacez les patates douces en conserve par des patates douces fraîches
- Choisissez des conserves d'ananas au jus d'ananas et non au sirop
- Ajoutez des dés de pommes à la garniture des streusels et diminuez la quantité de noix de pécan.
- Remplacez une partie de la margarine fondue pour la garniture des streusels par du jus d'orange.

Farce

- Utilisez de la margarine allégée
- Remplacer les œufs entiers par des blancs d'œuf
- Remplacez les saucisses de poulet ou de dinde par des saucisses de porc
- Utilisez du blanc de poulet sans gras et faible en sel
- Préférez le pain entier

Purée de pommes de terre

- Utilisez de la crème allégée du beurre léger
- Remplacez une partie des pommes de terre par des choux-fleurs à la vapeur (cela semble étrange, mais ça fonctionne)
- Utilisez du lait à 2 % ou du babeurre allégé au lieu de crème épaisse

Pain de maïs

- Utilisez du babeurre allégé
- Utilisez des blancs d'œuf au lieu d'œufs entiers
- Diminuez la quantité d'huile et ajoutez un peu plus de lait ou de compote de pommes

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)