

CONSEILS POUR LES FÊTES

Les fêtes de fin d'année sont avant tout un moment de partage et de plaisir.

Chez certaines personnes qui suivent un rééquilibrage alimentaire ou qui bataillent avec leur poids toute l'année, elles sont parfois source de stress, de culpabilité et/ou d'effet yo-yo.

L'objectif de ce petit guide est de vous donner quelques petits trucs et astuces pour mieux gérer cette période, sans culpabilité mais avec beaucoup de plaisir.

Faites-en bon usage afin que vos bonnes résolutions de 2021 ne vous paraissent pas insurmontables ;).

Vous y retrouverez des conseils nutritionnels, des recettes, et des exercices sportifs.

Passez de joyeuses fêtes et prenez soin de vous !

Damien PAUQUET - Diététicien-Nutritionniste du sport
Hélène ROMPEN - Diététicienne - Nutritionniste
Morgane BASTOGNE - Coach sportive
info@nutripauquet.be
Tel 0493 468156

1

L'assiette équilibrée

Essayez que vos apports tout au long d'un repas festif se rapprochent de cette proportion, même si vous mangez un peu plus que d'habitude.

Si c'est vous qui recevez, il est plus aisé de respecter cette règle car vous avez la possibilité de choisir un menu équilibré bien que festif.

C'est chez vous que ça se passe : rien ne vous empêche de faire l'impasse sur certaines préparations ou de vous servir moins que vos convives.

Chez des amis il est plus difficile de gérer ses apports. N'y aller pas le ventre vide en vous étant privé le reste de la journée, vous risquez de vous jeter sur les apéros (qui sont souvent gras et peu qualitatifs !) et de ne plus avoir faim pour le reste.

Vous risqueriez tout de même de manger la suite des mets par politesse, ce qui s'ensuivra forcément d'une prise de masse grasse.

Servez-vous vous-même ou demandez des petites portions dans les assiettes.

1/2 légumes

1/4 féculents

1/4 protéines

A l'apéro privilégiez les potages, les petits légumes, les olives, les crustacés, une petite poignée de cacahuètes ou fruits secs, l'houmous, les crackers ou grissinis complets, la charcuterie maigre, les blinis au saumon, les wraps garnis, max 50gr de foie gras,... Faites des champignons farcis au fromage aux fines herbes plutôt que des petits fours industriels.

Au repas : privilégiez les viandes ou les poissons maigres, les légumes sous toutes leurs formes, les sauces à base de légumes ou yaourt plutôt que celles au beurre ou au jus de viandes grasses, les légumineuses,... Limitez les féculents. Si du pain est proposé à table, ne vous servez pas juste par gourmandise.

Végétalisez les assiettes au maximum !

Au dessert : privilégiez les desserts légers, faits maison, à base de fruits, de sorbets, de blancs d'oeufs en neige ou de laitages de préférence. Sinon, servez-vous une toute petite part.

Faites preuve de créativité, jouez avec les épices, les herbes aromatiques, l'acidité (vinaigre, jus de citron, cornichons,...), l'amertume (endives, pamplemousse, tonic,...) et le piquant (moutarde, piment, raifort,...) pour donner du peps sans (trop) augmenter les apports caloriques.

Ne vous privez pas de ce qui vous donne envie même si vous savez que ce n'est pas dans vos recommandations alimentaires : c'est la fête, dégustez à 300% sans culpabiliser !

Essayez simplement de vous arrêter à une quantité raisonnable.

Il est important de se rappeler que la notion de PLAISIR n'est pas directement corrélée à la QUANTITE.

Servez-vous de toutes petites assiettes (surtout quand de nombreux services sont prévus, quitte à vous resservir après si nécessaire).

Prenez le temps de déguster, posez vos couverts entre les bouchées pour laisser le temps à la satiété d'arriver.

Saviez-vous que 15 à 20 minutes sont nécessaires pour que l'information de la satiété provoquée par la mastication arrive au cerveau ?

L'idéal est donc de manger pendant un laps de temps plus long afin de ne pas manger plus que nécessaire. Ainsi, vous n'aurez pas la sensation désagréable et culpabilisante d'avoir trop mangé après le repas.

2

L'hydratation

Saviez-vous qu'un adulte moyen a besoin de 2,5l d'eau par jour?

Notre corps élimine chaque jour en moyenne 2 à 3 litres d'eau (selles, urines, perspiration, transpiration). Il faut donc apporter minimum 2 à 3 litres d'eau par jour, dont 1 litre par l'alimentation en moyenne (si vous mangez suffisamment d'aliments riches en eau comme les fruits et les légumes, les yaourts, ...), et 1 à 2 litres en buvant de l'eau.

Il est donc nécessaire de boire environ 1,5 litres d'eau par jour afin d'assurer un bon équilibre hydrique.

Ceci est d'autant plus important en période de fêtes car les excès (gras, sel, alcool,...) provoquent davantage de déchets métaboliques qui doivent être éliminés par les urines (perte d'eau plus importante). Petit défi: buvez 2 verres d'eau entre chaque verre d'alcool!

L'eau est la seule boisson indispensable. Pour changer, vous pouvez aromatiser votre eau maison avec des fruits, des herbes et des épices. Il existe également des eaux aromatisées sans sucre et sans édulcorants dans le commerce.

Les cafés et thés sont diurétiques, ce qui veut dire qu'ils ont tendance à déshydrater. Ils peuvent être consommés, à raison de maximum 1/2l par jour maximum, en buvant suffisamment d'eau en parallèle.

1,5 l d'eau par jour

3

Le lendemain des fêtes

Apprenez à faire la différence entre envie et besoin/faim.

Généralement votre corps sait qu'il a fait des excès et n'est pas attiré par les aliments forts caloriques.

Ecoutez-le, ne vous forcez pas mais mangez néanmoins un petit peu de tout sans tenter de vous affamer pour compenser.

Privilégiez les protéines maigres (volaille sans peau ni gras apparent, crustacés, poisson, ...) et les légumes tout au long de la journée.

Le soir, l'idéal est de souper léger et de se passer de féculents.

Retrouvez les conseils sportifs de Morgane en page 16 pour vous aider à compenser.

Ecoutez votre corps !

4

Les recettes



BLINIS, SAUMON FUMÉ, CRÈME AIGRE ET CIBOULETTE

Ingrédients :

140gr de farine de sarrasin

70gr de farine de blé

8gr de sucre

2g de sel

1/2 cuillère à café de baking soda

1/4 cuillère à café de bicarbonate de soude

475 ml de lait

30gr de beurre non salé

2 œufs (séparés)

20cl de crème aigre

Un filet de jus de citron

1/2 échalote finement émincée

Un petit bouquet de ciboulette émincée

Quelques tranches de saumon fumé

Préparation: Dans un bol moyen, mélanger ensemble la farine de sarrasin, la farine de blé, le sucre, le sel, le baking soda et le bicarbonate de soude.

Dans un autre bol, mélanger au fouet le lait, le beurre fondu et les jaunes d'œufs. Ajouter le mélange dans le bol avec les ingrédients secs et utiliser une spatule en caoutchouc pour mélanger.

Dans un petit bol à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, fouettez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils tiennent. À l'aide d'une spatule en caoutchouc, incorporer délicatement les blancs d'œufs à la pâte jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.

Chauffer une grande poêle anti-adhésive à feu moyen. À l'aide d'une cuillère, placez des cercles de pâte. Cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface du blini et que les côtés inférieurs du blini soient légèrement dorés, environ 2 minutes.

Retourner délicatement les blinis et cuire de l'autre côté jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 2 minutes de plus. Enveloppez le blini fini dans un torchon propre. Répétez le processus de cuisson du blini jusqu'à ce que toute la pâte soit épuisée.

Préparez votre crème aigre au saumon fumé: Commencez par hacher l'échalote. Dans un bol, ajoutez l'échalote, la crème aigre, le sel, poivre, la ciboulette hachée. Mélangez le tout et ajoutez un filet de jus de citron.

SERVIR: les blinnis, disposez la crème aigre à côté et des languettes de saumon fumé sur le côté.

Blinis, saumon fumé, crème aigre et ciboulette

4

Les recettes



BURRATA, RAISINS GRILLÉS

Ingrédients pour 6 personnes :

320 g de raisins blancs sans pépin
2 cuill à soupe de vinaigre de Xérès
3 cuill à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail, pelée et écrasée au presse-ail
1,5 cuill à café de cassonades
1,5 cuill à café de graines de fenouil, torréfiées et légèrement concassées
3 belles boules de burrata ou Burratina (de bonne qualité et crémeuse)
6 petits brins de basilic pour le dressage (5 g)
Fleur de sel et poivre noir

Préparation : Dans un saladier mélanger le raisin avec le vinaigre de Xérès, l'huile d'olive, l'ail, la cassonade, 1 cuill à café de graines de fenouil torréfiées, 1/4 de cuill à café de fleur de sel et une bonne dose de poivre. Réaliser des brochettes de 5 ou 6 grains de raisin chacune (garder la marinade).

Faire chauffer une poêle grill sur feu vif. Quand la poêle est bien chaude, saisir les brochettes de raisin pendant 2 à 3 minutes en les retournant à mi-cuisson. Retirer du feu et réserver.

Au moment de servir, déchirer les boules de burrata en deux et déposer une demi-boule dans chaque assiette. Disposer ensuite deux brochettes de raisin en appui sur les burrata et arroser celles-ci de 1,5 cuill à café de de marinade. Parsemer de graines de fenouil restantes, ajouter quelques brins de basilic et servir.

Si vous recevez du monde, vous pouvez aussi dresser le tout sur un grand plateau pour que chacun se serve. Le tout accompagné de petits morceaux de baguette fraîche grillés.

Burrata, raisins grillés

4

Les recettes



HUMMUS MAISON:

Ingrédients:

480g de pois chiches égouttés et rincés (l'équivalent de 2 boîtes)
40g de tahini ou pâte de sésame (disponible en épicerie marrocaïne)
le jus d'un demi citron
Sel/ Poivre
1/2 c.à.c de cumin en poudre
1 c.à.c d'Ail en poudre
1 verre de glaçon (6 à 8)

Préparation: Disposer tous les ingrédients dans le blender, et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et onctueuse.

En apéro: Dégustez le hummus avec des batonnets de crudités (carottes, concombre, poivron, ...)



GUACAMOLE MAISON:

Ingrédients:

2 gros avocats
1 tomate coupée en dés (sans le jus)
5 piment jalapeno mariné (coupé en petits morceaux)
1 c.à.c de paprika fumé
½ c.à.c de paprika piquant
Sel et poivre

Préparation: Peler les avocats et en retirer le noyau. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, écraser les avocats. Ajouter le reste des ingrédients et bien remuer. Rectifier l'assaisonnement au besoin, puis servir.



Hummus maison / Guacamole maison

4

Les recettes



MINI PORTOBELLO PIZZAS

Ingrédients pour 4 personnes :

4 champignons PORTOBELLO
1 cuill à soupe d'huile d'olive
200gr de mozzarella râpée
150gr de tomate cerises coupés en 4
une belle poignée de basilic frais
4 cuill à soupe de sauce tomate au basilic
Une pincée de fleur de sel
Une pincée d'origan séché
Une pincée de thym séché

Préparation : Préchauffer votre four à 180°C. Dans un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé, disposer les 4 champignons Portobello sur la face pleine. Ajoutez un filet d'huile d'olive, sel, poivre.

Dans chaque champignon, ajoutez 1 cuill à soupe de sauce tomate au basilic, la mozzarella, une pincée de thym et d'origan séché.

Parsemez les tomates cerises, ainsi que le basilic dans la plat.

Enfournez durant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres, et la mozzarella fondue.

Garnir de basilic et servir.

Mini portobello pizzas

4

Les recettes



INGREDIENTS pour 4 personnes:

1 échalote
1 oignon
10gr de beurre
1 cube de bouillon de légumes
480ml d'eau
150gr de champignons des bois
60gr de parmesan
Crème alpro allégée (60ml)
Vin blanc sec (60ml)
100gr de riz Arborio
1/2 chou-fleur haché en grains de riz
Sel et poivre (au goût)

Commencez par le riz de chou-fleur.

Lavez votre chou-fleur et le passez au blender ou mixeur jusqu'à obtenir de tout petits morceaux proche de la taille des grains de riz. Réservez.

Émincez l'oignon et l'échalote.

Dans une poêle, ajoutez l'oignon, l'échalote et le beurre. Faites revenir jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajoutez le riz de chou-fleur et continuez à mélanger. Ajoutez ensuite les champignons des bois et mélangez quelques minutes supplémentaires. Déglacez au vin blanc. Ajoutez le riz arborio. Ajoutez le bouillon de légumes au fur et à mesure tout en continuant de mélanger.

Une fois le riz cuit, ajoutez le parmesan et la crème. Mélangez de nouveau.

SERVIR chaud, saupoudré de parmesan et de fleur de sel si nécessaire.

Risotto aux champignons

4

Les recettes



Les choux de Bruxelles

INGREDIENTS pour 4 personnes:

600gr de choux de Bruxelles
30gr de beurre
30gr de cranberries séchées
Sel
Poivre

Préparez les choux de Bruxelles.

Raccourcissez leur trognon, juste ce qu'il faut pour que les feuilles ne se détachent pas. Enlevez les feuilles abîmées. Lavez et égouttez-les.

Cuire les choux à la vapeur. Ils doivent rester légèrement croquant.

Enfin, dans une poêle, ajoutez le beurre, les choux de Bruxelles, les cranberries, fleur de sel et une pincée de Piment d'Espelette. Faites revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Les poires au four:

INGREDIENTS pour 4 personnes:

4 poires
2 cuill à soupe de sucre de coco
fleur de sel

Préchauffez le four à 180°C. Lavez vos poires.

Dans un plat profond recouvert de papier sulfurisé, disposez vos 4 poires. Saupoudrez de sucre de coco, d'une pincée de fleur de sel, ainsi qu'une filet d'eau dans le fond du plat.

Enfournez durant 25 minutes.

Choux de Bruxelles / Poires au four

4

Les recettes



Les patates douces:

INGREDIENTS pour 4 personnes:

3 patate douce
Cannelle
Noix de muscade
Sel
Poivre
Paprika

Lavez les patates douces. Coupez-les en quartiers. Dans un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé, disposez les patates douces, ajoutez une pincée de cannelle et de noix de muscade. Saupoudrez de sel, de poivre et de paprika.

Enfournez durant 25 minutes au coté des poires.

Les chicons:

INGREDIENTS pour 4 personnes:

4 chicons
30gr de beurre
30gr de cassonades
fleur de sel

Commencez par couper les chicons en deux dans le sens de la longueur. Dans une poêle, ajoutez le beurre, les demis chicons et faites revenir 5 à 6 minutes à feu doux.

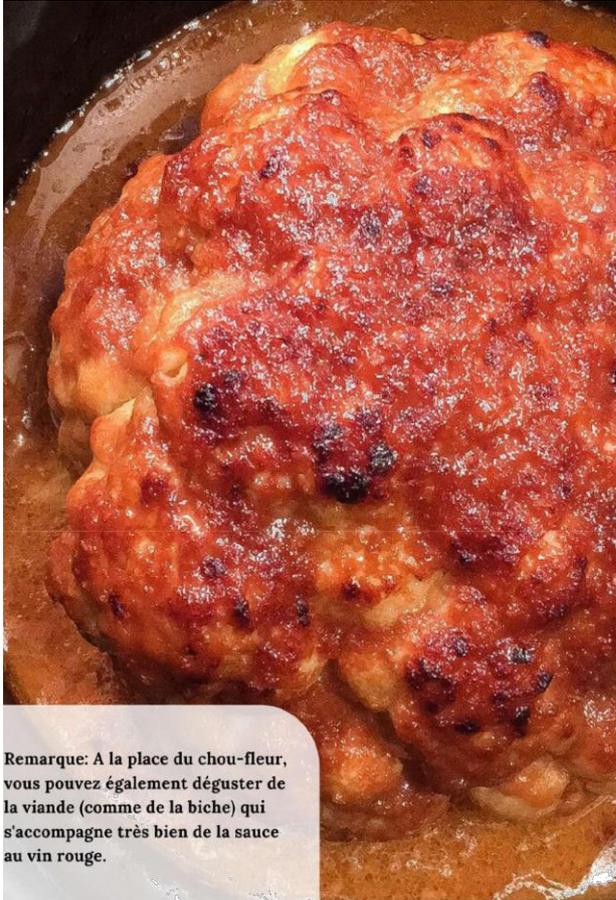
Retournez. Ajoutez la cassonade par dessus et cuire quelques minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les chicons aient obtenu une belle couleur. Ajoutez une fleur de sel.

Réservez.

Patates douces / Chicons

4

Les recettes



Remarque: A la place du chou-fleur, vous pouvez également déguster de la viande (comme de la biche) qui s'accompagne très bien de la sauce au vin rouge.

INGREDIENTS pour 6 personnes:

1 gros chou-fleur
200gr de yaourt grec
100gr de parmesan
15ml de vinaigre de Xeres
20gr de moutarde
60gr de sirop de Liège
2 cubes de bouillons
bouquet garni
Sel, poivre
Piment d'Espelette
1 gousse d'ail
1 cuill à soupe de paprika
De la chapelure (facultatif)
200gr d'oreilles fraîches

Commencez par enlever les feuilles de votre chou-fleur afin de le stabiliser.

Portez une casserole d'eau à ébullition, ajoutez 2 cubes de bouillon. Ajoutez le chou-fleur entier et cuire 15 minutes.

Pendant ce temps, dans un bol, ajoutez la moutarde, le sirop de liège, le yaourt grec, le vinaigre de xeres, le parmesan et la gousse d'ail. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène. Ajoutez une pincée de fleur de sel, le paprika, une pincée de piment d'Espelette et quelques tours de poivre.

Une fois le chou-fleur cuit, égouttez et disposez le dans un plat à bord haut recouvert de papier sulfurisé. (j'utilise un moule à cake.)

Disposez le chou-fleur à l'envers et ajoutez 3 cuill à soupe de la marinade dans le fond du chou-fleur. Attendez que la marinade pénètre.

Retournez le et ajoutez le reste de la marinade sur le dessus afin de recouvrir la totalité de celui-ci. Ajoutez les oreilles tout autour du chou-fleur. Enfouissez 15 minutes à 180°C.

Une fois que le chou-fleur commence à bien rôtir. Retirez du four. Ajoutez la chapelure tout autour de celui-ci et enfouissez 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le chou-fleur obtienne une belle couleur dorée. (cette étape est facultative).

Disposez au milieu de la table et coupez de belles tranches.

Dégustez, accompagné des légumes précédemment réalisés et de sauce au vin rouge.

Chou-fleur rôti, parmesan et sirop de Liège

4

Les recettes

SAUCE AU VIN ROUGE

INGREDIENTS pour 4 personnes:

2 bouteilles de vin rouge
1 tranche d'orange
3 échalotes
3 oignons
2 gousses d'ail
1 grosse carotte
2 branche de céleri
Sel et poivre
Un bouquet garni (thym, laurier, romarin, persil)
6 à 7 clous de Girofle
10 Baies de Genévrier
1 cube de bouillon KNOR
1 cube bouquet garni
1 cuill à soupe de vinaigre de Xeres
1 cuill à soupe de sirop de Liège
Une pincée de piment d'Espelette

Commencez par hacher finement les échalotes, les oignons, l'ail, la carotte, le céleri.

Dans une grande casserole, faites revenir le tout avec 1 cuill à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce que les oignons et échalotes deviennent translucides.

Ajoutez le vin rouge, le bouquet garni, les baies de Genévrier, le vinaigre de Xeres, les clous de Girofle, les cubes de bouillons et la tranche d'orange. Mélangez le tout et portez à ébullition.

Baissez le feu, ajoutez le sirop de Liège, quelques tours de poivre, le piment d'Espelette. Cuire à feu très doux durant 2 heures et plus si possible. La sauce va réduire.

Enfin, passez la sauce au chinois enfin d'enlever les divers résidus et d'obtenir une sauce bien lisse.

Facultatif: si vous désirez une consistance plus onctueuse, vous pouvez lier votre sauce grâce à de la maïzena.



Sauce au vin rouge

4

Les recettes



Biscuit:

400gr de yaourt alpro à la vanille
210g de Farine de Blé
180g de sucre de coco
5 càs d'huile de Coco
1 Sachet de Levure Chimique (9g)
1 Sachet de Sucre Vanillé
1 cuill à café d'extrait de vanille

Crème:

600ml de lait de coco en boîte à mettre au frigo
300g de yaourt de soja vanille
60g de sucre
2g d'Agar-Agar
Une pincée d'extrait de vanille

Montage:

1 petite Tasse de Café fort
1 à 2 càs d'Amaretto

Etape biscuit: Préchauffer le four à 180°C.

Dans un plat, mélangez tous les ingrédients du biscuit. Disposez la pâte dans un moule à cake. Enfourez pendant 50 minutes.

Préparer la veille idéalement afin de faciliter la découpe.

Etape crème: Dans un récipient, ajoutez le lait de coco et mixez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une consistance de chantilly.

Dans un petit poêlon, ajoutez le yaourt soja vanille, l'agar agar et faites chauffer 2 minutes afin d'activer l'agar agar. Incorporez délicatement la crème vanille à la chantilly de coco, ajoutez le sucre et l'extrait de vanille.

Etape montage: Coupez votre biscuit en 3 parts égales dans le sens de la longueur.

Dans le même moule à cake, disposez une première part. Ajoutez une couche de crème vanille et répétez l'opération.

Décorer avec du cacao en poudre.

Laisser poser au frigo au moins 24h mais j vous conseille fortement 48h de temps de pause.

Bûche de Noël façon tiramisu

5

Les fêtes actives

Les festivités commencent et l'envie de se faire plaisir est inévitable.

Mais comment savourer pleinement votre marathon festif sans culpabiliser?

En restant actif! En effet, peu importe l'approche que vous avez avec l'activité physique. Le plus important est de bouger quotidiennement. Non seulement vous allez brûler des calories mais vous allez booster votre immunité. En cette période plus glacial, c'est très important.

Le mois de décembre vous permet de vous recentrer sur vos objectifs, vos envies, et de trouver votre prochaine résolution. Et pourquoi ne pas commencer dès maintenant?

Pour pouvoir acquérir vos objectifs, il faudra tout d'abord être bien dans votre corps.

Le sport vous apporte une sensation de bien-être, une sensation d'apaisement, il améliore votre santé émotionnelle et il permet de soigner la dépression.

Les bienfaits ne s'arrêtent pas là, il diminue le risque de cancer, maladie cardiaque et diabète.

La résistance aux infections sera améliorée et le sport préviendra et soulagera les douleurs chroniques, articulaires.

Après tous ces bienfaits, c'est le moment de prendre le départ !

Bien dans sa tête, bien dans ses baskets !

5

Les fêtes actives

Les activités sont nombreuses :

- La Marche, Marche Nordique
- La Course à pied
- Le vélo, VTT
- La natation
- Le renforcement musculaire
- Le pilates

En pleine période de confinement, les appels téléphoniques avec vos proches peuvent durer des heures, pensez à bouger lors de ces appels ! PARLER BOUGER. :)

Laissez-vous emporter par cette sensation de bien-être. Suite à votre séance, vous serez en pleine forme et de bonne humeur pour poursuivre votre quotidien.

Le timing : Ne vous obligez pas à effectuer votre séance une heure. Sachez que 30 minutes quotidiennement sera bénéfique pour vous garantir un bien-être de longue durée.

Pendant cette période festive, n'hésitez pas à enfiler vos vêtements chauds et explorer notre magnifique nature.

Lors de votre activité, pensez à respirer profondément et calmement.

Je vous propose également deux séances de Circuit Training que vous pouvez effectuer chez vous.

Tournez la page et à vous de jouer !

5

Les fêtes actives

Séance 1 : Circuit Training Full Body

Essentiel : Une paire de basket, une bouteille d'eau et un tapis.

N'oubliez pas votre playlist favorite. :)

Avant de commencer la séance, un échauffement de 5-10min sera obligatoire pour échauffer votre corps et monter votre rythme cardiaque tout en étant encore à l'aise.

Ready ?

Let's Go !!

Timing :

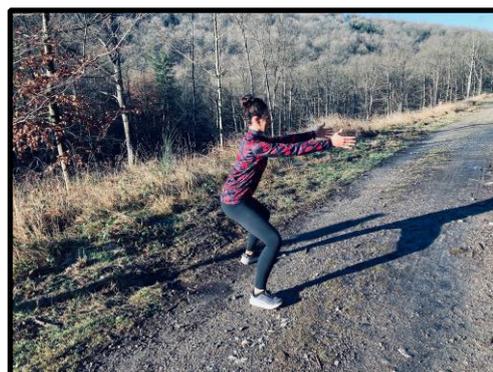
- 30 secondes d'effort
 - 15 secondes de repos
 - 1 minute de récupération entre les séries
- 1 à 4 Tours.

Circuit Training Full Body

5

Les fêtes actives

1. Squat Bosu



2. Gainage fixe



3. Chaise contre un mur



5

Les fêtes actives

4. Elévation des fessiers



5. Jumping Jack



5

Les fêtes actives

6. Burpees



5

Les fêtes actives

Séance 2: Circuit Training Evolution

Essentiel : Une paire de basket, une bouteille d'eau et un tapis.

N'oubliez pas votre playlist favorite. :)

Avant de commencer la séance, un échauffement de 5-10min sera obligatoire pour échauffer votre corps et monter votre cardio tout en étant encore à l'aise.

Ready ?

Let's Go !!

Timing :

- 45 secondes d' effort
- 20 secondes de repos
- 1 minute 30 de récupération entre les modules.

Vous pouvez enchaîner les trois modules 1 fois ou enchaîner le même module 1 à 3 fois.

5

Les fêtes actives

MODULE 1



Fentes



Squat



Elévation Genoux

MODULE 2



Pompes



Superman



Elévation bras et jambes

5

Les fêtes actives

MODULE 2 (suite)



Dips



Talons Fesses

MODULE 3



Squat jump



Gainage fixe



Élévation fessiers



Jumping jack