

5 MENUS « SPECIAL FÊTE » POUR EVITER LES KILOS

Pas toujours facile de mettre en pratique les règles d'une alimentation équilibrée, surtout en période de fêtes...

MAIS ON PEUT RUSER ! Voici quelques pistes pour limiter les excès et échapper aux kilos qui vont avec.



| MENU 1 | MENU 2 | MENU 3 | MENU 4 | MENU 5 |
|--|--|---|---|--|
| <i>Si on se réveille super tard le dimanche...</i> | <i>Si on a passé une nuit blanche (ou presque)...</i> | <i>Si on est obligée de sauter le déjeuner...</i> | <i>Si on reçoit les amis pour le réveillon du 31...</i> | <i>Si on enchaîne dîner du 24 et déjeuner du 25</i> |
| <u>BRUNCH</u> - Thé ou café - Jus vert (concombre, pomme, pousse d'épinard) - Omelette - Pain complet - Fromage blanc avec du miel - Salade de fruits de saison | <u>Petit déjeuner</u> - Muesli maison avec flocon d'avoine, amande ; dés de pomme <u>DEJEUNER</u> - Carotte râpées, jus de citron et graine de courges - Blanc de poulet, épinards | <u>Petit déjeuner</u> - Smoothie mangue-fruit de la passion - Pain aux céréales <u>COLLATION</u> - 1 banane - 30g d'amandes - 1 tranche de pain aux noix <u>DINER</u> - Salade de betterave persillée - Escalope de veau, pâtes et chou-fleur | <u>Petit déjeuner</u> - Thé ou café - Pain complet, miel - Kiwi <u>DEJEUNER</u> - Pamplemousse - Wok de dés de tofu, mini maïs, bâtonnets de carotte <u>DINER</u> - Salade de gambas, avocat et pamplemousse - Papillote de saumon avec crème légère, tagliatelles de carottes et riz noir - Plateau de fromages, salade - Carpaccio de fruits accompagné d'une boule de sorbet citron vert | <u>Petit déjeuner</u> - Thé ou café - Fromage blanc, seul ou avec une pomme et une dizaine d'amandes <u>DEJEUNER</u> - Pas le choix, le menu est imposé. On peut toutefois esquiver le pain et les sauces présentées à part. et se servir très modérément dès que c'est possible : au moment de l'apéritif, du plateau de fromage ou encore de l'assiette de mignardises proposées avec le café. <u>Le plus important :</u> Ne pas se resservir. Qui sait ce qui va suivre ? |

L'équipe de PASS'SPORT vous souhaite de joyeuses fêtes ...

