

boost!
&
moi



Des repas de fête équilibrés,
c'est possible !



Les fêtes arrivent et vous angoissez à l'idée de ruiner tous vos efforts le temps d'un dîner ? Détendez-vous, un repas de fête équilibré, c'est possible ! Un peu de volonté, d'imagination, et le tour est joué !

Votre meilleur allié pour l'entrée : le plateau de fruits de mer.

Sans mayo bien sûr ! **Les crustacés sont pauvres en calories** mais riches en protéines : ils vous caleront bien, afin de mieux résister aux tentations qui vous attendent dans la suite du repas...

Pour le plat : chevreuil, pommes cuites et haricots verts, accompagné de sa sauce au vin. Appétissant, non ? Choisissez **une viande maigre accompagnée de légumes verts**. C'est que vous êtes un(e) sacré(e) fêtard(e).

N'oubliez pas le plateau de fromages. En effet, une alimentation équilibrée contient de tout mais en petite quantité.

En dessert ? préférez un assortiment de sorbets pour terminer sur une note de légèreté. Et si bûche il y a, choisissez la glacée !

EN RÉSUMÉ, ÉVITEZ LES PLATS TRADITIONNELS SOUVENT TROP CALORIQUES. UN DÎNER CHEZ LES COUSINS ? VIGILANCE SUR LES QUANTITÉS, BUVEZ BEAUCOUP D'EAU ET TOUT VA BIEN SE PASSER !

Equilibre