



ÉCARTS

sorties et vacances

1. Anticiper les écarts et l'entourage

2. En vacances

3. Au restaurant

4. En famille et entre amis

5. Idées d'apéritifs, entrées, plats et desserts

7. Zoom sur l'alcool et les boissons sucrées



Créé par Aurélie SCATURRO
Diététicienne Nutritionniste

ANTICIPER LES ÉCARTS

1

Compensez l'écart sur un repas avant et après (déjeuner ou dîner) : Consommez les protéines, les légumes, le laitage (pas de fromage) et le fruit.

2

Les **quantités** sont déterminantes : Même si vous mangez un plat très gras comme une tartiflette ou un fast-food, si vous en mangez en quantité raisonnable vous pouvez ne pas dépasser votre apport calorique journalier !

3

On se rappelle que la notion de **plaisir** est essentielle lors d'un écart. Il est souvent frustrant de faire un écart sur un aliment que l'on n'apprécie pas vraiment alors choisissez une douceur que vous aimez particulièrement !

4

On **déculpabilise**, les écarts font partie de l'équilibre alimentaire. On se fait donc plaisir de temps en temps et on apprécie l'instant présent en pleine conscience ! Puis on poursuit nos efforts dès le repas suivant .



L'ENTOURAGE

1

On se rappelle que le but d'un repas plaisir est de **se faire plaisir** à soi et non aux autres

2

Les personnes qui veulent vous resservir continueront à insister que ce soit votre première ou dixième assiette, alors si vous n'avez plus faim ou plus envie : **ne vous forcez pas !**

3

Selon les personnes : soit dire clairement que vous êtes dans une démarche pour perdre du poids en expliquant bien que c'est pour vous sentir mieux et les bienfaits que ça vous apportent (l'entourage vous veut du bien mais le côté "privation des régimes" peut faire peur à certains, ils auront donc juste **besoin d'être rassuré**).

4

Pour les personnes moins compréhensives, **détournez l'attention** : oh non merci je n'ai plus faim, j'ai moins d'appétit en ce moment, je me réserve pour la suite, pas d'alcool je conduis, je suis barbouillé ce soir...

En VACANCES

Les vacances sont le moment pour lâcher prise et se faire plaisir mais il serait dommage de perdre tous les bénéfices de mois d'efforts en quelques jours. Alors on se fait plaisir tout en respectant ces quelques règles :

Maintenir la structure habituelle

Ayez à chaque repas des protéines, des légumes et une portion de féculents, même s'ils ne sont pas cuisinés et en proportion habituelle.

Favorisez les fruits et légumes de saison et locaux

N'hésitez pas à prendre un fruit pour accompagner le goûter des enfants. Et pour le repas du soir une bonne salade composée avec des produits frais sera la bienvenue, surtout si vous avez fait des excès sur le reste de la journée.

Un plaisir par jour

Choisissez chaque jour quelque chose qui vous fait vraiment envie : un dessert, une glace, un verre de vin, une tartiflette.. Mais restez raisonnable sur les autres repas.

Attention aux quantités

Même si vous ne pouvez pas respecter les quantités, écoutez toujours votre faim et arrêtez de manger à satiété. De même, si vous faites un écart essayez qu'il soit en quantité raisonnable : Choisissez par exemple le petit format si vous prenez une glace ou des churros et n'ajoutez pas de supplément !

Bougez au moins une heure par jour

Avec de la marche, natation, marcher en raquettes, du ski.. Ça vous permettra d'augmenter vos dépenses et donc de compenser les écarts plus fréquents.

Privilégier les logements où vous pouvez cuisiner

Un air bnb, camping... Il sera plus facile de maintenir une alimentation saine pendant vos vacances si vous pouvez cuisiner.

N'oubliez pas de boire

Boire de l'eau permet de chasser les toxines et d'accélérer le renouvellement des cellules, ce qui booste la circulation sanguine et les bons échanges dans l'organisme.

On limite sa consommation d'alcool

4 doses d'alcool par semaine maximum ! Et on favorise les alcools les moins caloriques (voir page 7).



BUFFET

- Servez-vous de petites quantités mais arrêtez de manger à satiété.
- Mettez sur les protéines : œufs, bacon, jambon...
- Vous pouvez coupler votre petit déjeuner et déjeuner avec un brunch. Comme il sera difficile d'avoir des légumes dans ce repas, compensez le soir en faisant un repas majoritairement composé de légumes.
- Pensez bien que l'équilibre se fait sur la journée, donc si vous mangez plus d'une catégorie d'aliment sur un repas, compensez sur le repas suivant.





Au RESTAURANT

RESTAURANT TRADITIONNEL



Favoriser:

Protéines : Filet, bavette ou faux-filet de bœuf, du poisson, coquillages, crustacés...

Féculents : tous les féculents sauf ceux frits comme les frites, potatoes...

Légumes : rôtis, en crudités... Ils sont tous autorisés !

Dessert à base de fruits ou de laitages : salade de fruits, fromage blanc au coulis de fruits rouges, faisselle au miel...

PIZZA



Prenez 1/3 de pizza et complétez avec des légumes.

Favorisez les pizzas à la sauce tomate avec une garniture aux légumes, aux fruits et protéines maigres.

Évitez les pizzas à la sauce blanche, avec de la charcuterie (jambon cru, chorizo...), fritures (oignons frits...),

burger, avec un ajout de fromage : gorgonzola, burrata...

FAST FOOD



Favorisez le menu en format normal (Best of).

Choisissez un burger avec une seule viande en le choisissant classique (évités la version au reblochon, raclette...).

Accompagnez les frites de légumes.

RESTAURANT CHINOIS



Évitez les fritures (nems, raviolis frits, samoussas, crevettes en beignet...) et les plats riches (canard laqué...).

Favorisez les aliments cuits à la vapeur, les rouleaux de printemps, salade, plats aux crevettes, soupes, brochettes, légumes sautés, émincé de viande, poisson sauté...

Si à volonté : on se sert en petites quantités et on arrête de manger quand on n'a plus faim.

À LA BOULANGERIE



Eviter les quiches, feuilletés, croq Monsieur...

Favoriser les sandwich, bagel, wrap, salades, panini, pain bagnat, pizza aux anchois. Pour le sandwich :

- Se limiter à un quart de baguette
- Evitez l'excès de sauces (thon mayonnaise...), la charcuterie, à base uniquement de fromage
- Favoriser les sandwich aux protéines (jambon blanc, poulet, thon, saumon fumé...) et légumes.

Desserts à favoriser : salade de fruits, crumble, fromage blanc.



FAMILLE / AMIS

ON VOUS INVITE



Proposer d'emmener des crudités, une salade de fruits, une boisson moins calorique...

Il est difficile de maîtriser ce qui va être proposé comme repas en cas d'invitation mais vous pouvez toujours maîtriser certains éléments du repas : apéritifs, boissons, pain, quantité de dessert...

VOUS INVITEZ



Cuisinez une des nombreuses idées recettes en page 5 et 6 !

Ayez systématiquement des légumes à la carte.

Servez à l'assiette vous serez moins tenté de vous resservir.

Proposez des alternatives plus légers à l'apéritif mais aussi les biscuits apéritifs habituels pour vos invités qui vous demanderont moins de préparation et satisferont tout le monde.



Apéritifs

ÉTÉ

Canapés de concombre au fromage frais et saumon fumé

Cancoillotte crudités

Caviar d'aubergines

Gazpacho

Melon viande de grisons

Minis wraps au thon et légumes grillés

Poivrons marinés

Rondelles d'aubergines façon pizza

Roulé de concombre au saumon fumé

Thon au concentré de tomates

Verrines de soupe froide

HIVER

Champignons farcis

Crudités sauce au fromage blanc aux épices ou aux herbes

Endives farcis au thon au fromage blanc

Flan de courgettes à l'oseille

Pomme roquefort noix

Tzatziki aux radis

Verrines de betteraves feta

BOISSON

Boisson light

Citronnade

Diabolo menthe

Virgin mojitos



Entrée

ÉTÉ

Asperges vinaigrette

Carpaccio de pamplemousse aux gambas

Carottes glacées

Concombre farci au skyr et à l'aneth et saumon fumé

Crevettes

Crudités

Carpaccios

Pastèque à la feta et à la menthe en salade

Salade

Salade de fèves aux asperges et aux pommes de terre

Saumon fumé

Tartare cabillaud, avocat et mangue

Tartare de concombre

Tomates mozzarella

HIVER

Carpaccio de cèpes

Coleslaw

Crumble au potiron et au fromage

Gambas snackées à l'ail

Fondue de poireaux aux Saint-Jacques

Œufs cocotte aux épinard et saumon fumé

Soufflé au chou fleur

Soupe de citrouille à la vanille

Velouté de légumes

Verrine de hareng fumé, avocat et betterave



Plat

ÉTÉ

Cannellonis d'aubergines farcis au thon à la sauce tomate
Carpaccio de thon aux fruits de la passion
Cuisse de poulet au barbecue, pomme de terre , salade
Courgettes farcies
Express de bœuf aux carottes et citron
Gallettes de sarrasin aux légumes rôtis
Poivrons farcis au poulet, courgette, semoule et coulis de tomates
Salade composée
Soupe d'aubergine tomatée à l'ail et tartare de saumon
Taboulé au concombre, tomates, poivrons
Tajine de courgettes à l'agneau
Tartare de bœuf frite de carottes
Pavé de saumon snacké, ratatouille
Poêlée de courgettes aux boulettes de bœuf
Poulet rôti et tian de légumes

HIVER

Blanquette de veau
Bœuf bourguignon
Colombo de poulet et poireaux
Endives au jambon
Escalope de dinde aux champignons
Gallettes de sarrasin farci aux épinards et saumon
Nouilles sautés au poulet et légumes
Pot au feu
Roti de porc et gratin de chou-fleur



Dessert

ÉTÉ

Barres de yaourt glacé aux framboises
Brochettes de melon et pastèque
Brochettes de fruits
Clafoutis aux cerises
Fromage blanc au coulis de fruits rouges
Mousse aux framboises
Mousse à l'ananas
Panna cotta à la fraise et au yaourt
Salade de fruits
Smoothie pommes et concombres
Sorbet aux framboises maison
Tiramisu léger aux framboises

HIVER

Banane flambée
Crèmeaux œufs light
Crème dessert légère à la vanille
Flan pâtissier léger
Iles flottantes à l'orange
Mousse au fromage blanc
Mousse aux fruits
Pana cotta légère à l'orange
Pommes au four à la cannelle
Poire pochée
Smoothie à l'orange
Tiramisu au yaourt et spéculoos




Boissons

CALORIES

PAR VERRE DE 200 ML

250

PAR DOSE D'ALCOOL


Sangria (250 ml) 


200

 Red Bull, Monster *  Desperados (330ml)

150

Lipton Ice Tea   Punch (240ml)

 Kir (150ml)

 Malibu (86 ml)

Pastis (40ml) 


 Vin rouge (150 ml)

125


 Vin blanc (125 ml)

Whisky, cognac, rhum (44 ml)

 Bière (250 ml)

Rosé (150ml) 

100


Champomy 

90


Panaché

 Bière sans alcool  Vin rose


Coca, jus de fruits 

 Orangina, grenadine



80

Fanta, Boisson au jus de cranberry 



 Cidre

Champagne 

70

 Oasis  Liqueur, vodka (25 ml)


60

 Seven Up 
Limonade, Schweppes

50

 Canada dry soda, Perrier & Juice*, badoit aromatisé
May tea, Fuzetea 

15

 Eau aromatisée au citron, Pulco citron

0

Coca 0, ice tea 0, limonade 0, Schweppes 0%,
pepsi max, sirop 0%, eau, eau gazeuse 