

Anne-laure Meunier  
Diététicienne nutritionniste



**VIVOPTIM**  
VIVRE MIEUX AVEC VOUS

*Vivoptim*  
**Préparer les fêtes**  
*09 12 2020*



# Sommaire

- Marathon alimentaire des fêtes de fin d'année
- Besoins en calories
- Apports caloriques pour un repas “classique”
- Apports caloriques pour d'un repas “de Noël classique”
- Zoom sur l'alcool
- Préparer son corps pour les fêtes (foie et microbiote)
- Actions à mettre en place pendant les fêtes
- Alternatives à l'alcool

## Marathon alimentaire des fêtes

Aliments gras, sucrés, salés, alcool...  
Apports caloriques plus importants

Ce qui crée beaucoup de déséquilibres





## Marathon alimentaire des fêtes

Sollicitation du foie = irritabilité, fatigue générale, boutons...

Sollicitation du système digestif = troubles digestifs, lourdeur, ventre gonflé...

Comment préparer son corps pour éviter ces désagréments ?





# Besoins Kcal par jour

## En moyenne

Besoins femmes = 1800 Kcal

Besoins hommes = 2100 Kcal

Variet selon l'âge, le poids, la taille, l'activité physique et sportive, l'état physiologique ou pathologique





# Apports caloriques pour un repas “classique”



**Entrée** = Endives aux noix  
193 Kcal



**Plat** = Pavé de saumon  
sur son lit de poireaux  
accompagné de riz basmati

403 Kcal



**Dessert** = 1 yaourt  
nature  
89 Kcal

**Total = 685 Kcal**

# Apports caloriques pour un repas d'un "noël classique"



**Entrée : Toast de foie gras caramélisé 622 Kcal**

- Une bonne tranche de foie gras (45g) - 240 Kcal
- Une tranche de saumon fumé (35g) - 64 Kcal
- 2 morceaux de pain (60g) - 159 Kcal
- Caramel (sucre + eau) : 159 Kcal



**Plat : 1017 Kcal**

**Dinde farcie aux marrons**

- Marrons (56g) = 73 Kcal
- 300 g de dinde (300 g) = 453 Kcal
- Chair à saucisse (30g) = 97 Kcal

**Gratin dauphinois**

- Pommes de terre = 168 Kcal
- Crème fleurette = 226 Kcal



**Fromage : 322 Kcal**

- 1 part de fromage (80 g) = 322 Kcal



**Dessert : 277 Kcal**

- 1 part de bûche au chocolat = 277 Kcal

**Total = 2238 Kcal**

# Exemple de modifications du menu d'un "noël classique"



**Entrée : Toast de foie gras 399 Kcal**

- Une bonne tranche de foie gras (45g) - 240 Kcal
- Une tranche de saumon fumé (35g) - 64 Kcal
- 2 morceaux de pain (60g) - 159 Kcal
- Caramel (sucre + eau) : 159 Kcal



**Plat : 713 Kcal**

**Dinde farcies aux marrons**

- Marrons (56g) = 73 Kcal
- 300 g de dinde (300 g) = 453 Kcal
- Chair à saucisse (30g) = 97 Kcal

**Butternut rôti façon patatoes**

- Butternut (200g) = 90 Kcal



**Dessert : 277 Kcal**

- 1 part de bûche au chocolat = 277 Kcal

**Total = 1389 Kcal**

## LES CALORIES DE 12 ALCOOLS

Pour 100ml



*Cidre*  
**30 kcal**



*Bière*  
**43 kcal**



*Vin*  
**75 kcal**



*Champagne*  
**80 kcal**



*Sangria*  
**85 kcal**



*Tequila*  
**212 kcal**



*Vodka*  
**231 kcal**



*Rhum*  
**231 kcal**



*Whisky*  
**235 kcal**



*Pastis*  
**250 kcal**



*Gin*  
**265 kcal**



*Absinthe*  
**295 kcal**



## Zoom sur l'alcool

**Recommandations = 10 unités d'alcool par semaine, maximum 2 verres par jour avec des jours sans alcool**

**1 unité d'alcool =**

					
un verre de vin (10cl)	un verre de porto (6cl)	une coupe de champagne (10cl)	un demi de bière (25cl)	un verre de whisky, vodka, rhum (3cl)	un verre de pastis (3cl + eau)

1 unité d'alcool = 10 g d'alcool = 1 verre



# Préparer son corps pour les fêtes

## Pas de régime detox Pas de jeûne

- Bien équilibrer son alimentation
  - Bien préparer son foie
- Bien préparer sa flore intestinale





# LES BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Produits sucrés

Chocolat noir (>60% de cacao),  
Fruits secs : pruneaux, abricots secs,  
dattes, baies de goji...,  
Miel, sirop d'agave, sirop d'érable  
Muscovado



Matières Grasses

Huiles vierges : olive, colza...  
Beurre, crème fraîche,  
Graines oléagineuses : amandes, noix,  
noisettes, graines de lin...



Viandes, poissons, oeufs

Max 500 g de viande rouge / semaine.  
Max 25 g de charcuterie / jour.  
Veiller à la qualité.  
Minimum 1 poisson gras par semaine.



Produits laitiers

Yaourt, fromage blanc, faisselle,  
petit suisse, lait, fromages.



Fruits et légumes

Sous toutes leurs formes : crus, surgelés,  
en conserve, sous vide, en smoothie,  
soupes ...



Féculents

Céréales et produits céréaliers  
complets : riz, quinoa, pain, pâtes...  
Légumes secs : lentilles, haricots rouges,  
pois cassés, pois chiche ...  
Châtaigne, patate douce, pommes de terre



Eau

Augmenter sa consommation d'eau selon  
l'effort physique et la température.  
3 cafés max par jour.  
1 jus de fruit max par jour.

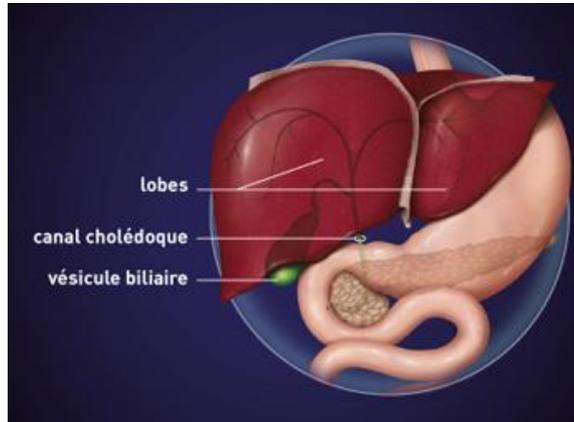


## Le foie

Organe le plus volumineux de l'organisme

Plusieurs fonctions :

- **Fonction d'épuration**
- Fonction de synthèse
- Fonction de stockage





## Bien préparer son foie

Evitez la consommation d'alcool  
Evitez les aliments gras et sucrés  
Evitez les aliments transformés

Privilégiez les aliments hépatoprotecteurs





## Chou vert

### Bienfaits :

- Limite l'accumulation de graisse dans le foie et fait diminuer le taux de cholestérol sanguin

### Consommation optimale :

- Consommer cru ou sous forme de jus
- Cuit en soupe, bouillon etc





## Radis noir

### Bienfaits :

- Stimule la sécrétion biliaire et les mouvements péristaltiques intestinaux
- Elimine les toxines, facilite la digestion/transit intestinal et purifie le foie
- Diurétique

### Consommation optimale :

- Consommer cru ou sous forme de jus
- Cuisson vapeur





## Betterave

### Bienfaits :

- Détoxifiant
- Augmente la sécrétion de la bile (favorisant la digestion)

### Consommation optimale :

- Consommer crue ou sous forme de jus
  - Cuisson vapeur (attention ne pas peler la peau avant) ou en soupe
- Lorsqu'elle la betterave est prête, ne pas piquer au risque de laisser du jus sortir (frotter la tige et voir si la peau s'enlève facilement)





## Artichaut

### Bienfaits :

- Effet diurétique
- Soulage les troubles digestifs tels la dyspepsie (ballonnement, sensation de trop plein etc...) et la syndrôme de l'intestin irritable

### Consommation optimale :

- Consommer cru (le cœur)
- Cuisson vapeur ou en soupe





## Carotte

### Bienfaits :

- Action drainante de l'appareil hépatobiliaire
- Teneur élevée en provitamine A

### Consommation optimale :

- Consommer crue ou sous forme de jus
- Cuisson vapeur ou en soupe





# Bien préparer sa flore intestinale

## Flore intestinale ou microbiote

Système digestif : le siège de  $10^{12}$  à  $10^{14}$  micro-organismes, soit l'équivalent de 2 kg !

- **Rôle dans la digestion**
- Rôle immunitaire
- Maintien du bon fonctionnement de la muqueuse intestinale
- Rôle dans la régulation du poids
- Implication dans certaines pathologies (diabète, obésité, maladies inflammatoires chroniques de l'intestin)...





# Bien préparer sa flore intestinale

Maintenir une alimentation  
équilibrée

Eviter la consommation d'alcool  
Eviter les aliments gras et sucrés  
Eviter les aliments transformés

**Favoriser**

Probiotiques  
Prébiotiques  
Fibres alimentaires  
Certaines plantes, épices  
et infusions





## Fibres alimentaires

Glucides présents dans les végétaux et non digérés par le système digestif  
Source majoritaire : céréales, légumineuses, fruits et légumes, graines oléagineuses

**Recommandation : 30 g de fibres par jour**

### Exemple :

- 250 g de légumineuses cuits : 14 g de fibres
  - 30 g de son de blé : 10 g de fibres
  - ½ tasse de framboises : 5 g de fibres
  - 100 g d'artichaut cuit : 9 g de fibres



## Probiotiques

Kombucha

Kéfir de fruits

Pain au levain

Yaourt et laits fermentés

Légumes lactofermentés (chou rouge, carottes...)

Choucroute crue

Levure de bière





## Prébiotiques

Fibres alimentaires dont seules les bactéries peuvent se nourrir

Seigle, avoine, pommes de terre, riz

Topinambour

Endive, artichaut, asperge, poireaux, panais, salsifi, laitue

Banane verte

Ail, oignon

Féculents cuits et refroidis (amidon résistant)





# Les plantes qui vous veulent du bien - Systèmes digestif et hépatique



**Menthe poivrée**  
4 à 5 feuilles



**Rhubarbe**  
Cru ou cuit



**Feuilles d'artichaut**  
2 g de feuilles sèches



**Fenouil**  
1 à 3 g



**Chardon Marie**  
5 graines infusées



# Les épices qui vous veulent du bien - Systèmes digestif et hépatique



**Cumin**  
½ à 1 càc



**Curcuma**  
¼ càc



**Aneth**  
1 tige de 10cm



**Gingembre**  
1 petite pointe de  
gingembre



**Cannelle**  
½ càc



# Les infusions qui vous veulent du bien - Systèmes digestif et hépatique



**Verveine**  
5 à 6 feuilles



**Camomille**  
1 càs de fleurs séchées



**Citron**  
2 càc de citron pressé



**Anis étoilé**  
1 dizaine d'étoiles séchées



**Cardamome**  
1/2 gousse



## Pendant les fêtes

Maintenir une activité physique

Eviter de rester sur le canapé

Diminuer l'alcool en dehors des jours de fêtes

Maintenir une bonne hydratation

Entre les jours de fêtes : alimentation équilibrée en privilégiant les légumes sous toutes leurs

formes ; peu de viande et de fromage

Mettre en place 2 repas végétariens





VIVOPTIM

# Menus végétariens

Entrée : Soupe potiron coco curry

Plat : Curry de pois cassés

Dessert : Rondelles d'orange saupoudrées de cannelle



Entrée : houmous aux olives kalamata et dips de chou-fleur

Plat : Lentilles épicées, courge rôtie au tahin

Dessert : 1 yaourt nature avec de la crème de marron





## Kombucha

- 5 g de thé noir
- 70 g de sucre blanc
- 1 litre d'eau
- 1 mère de kombucha (souche de levures)

- Faites chauffer l'eau.
- Mettez le thé dans la théière.
- Versez l'eau chaude sur le thé.
- Ajoutez le sucre.
- Laissez refroidir à température ambiante.
- À l'aide de la passoire, filtrez le thé dans le bocal.
- Placez-y la mère, la face lisse et claire vers le haut.
- Couvrez avec un linge propre et maintenez-le avec un élastique.
- Laissez fermenter pendant 8 à 10 jours, à l'abri de la lumière, à 20 °C minimum.
- Passez le liquide dans la bouteille en verre, grâce à l'entonnoir.
- Fermez-la hermétiquement et laissez fermenter encore 4 à 5 jours.

Valeur énergétique pour 100 mL = 25 Kcal



## Kéfir de fruits

- 4 cuillères à soupe de graines de kéfir
- 2 litres d'eau
- 5 cuillères à soupe de sucre
- 2 figes sèches
- 4 rondelles de citron

Versez l'eau à température ambiante dans un grand bocal, ajoutez le sucre de canne complet et mélangez bien pour dissoudre le sucre au maximum. Ajoutez les grains de kéfir préalablement rincés, les figes sèches et les rondelles de citron.

Couvrez avec un linge et laissez fermenter environ 48h. Quand les figes remontent à la surface c'est que le kéfir est prêt. N'attendez pas pour vous occuper de votre kéfir, quand il manque de sucre les grains peuvent se dégrader rapidement.

Versez la boisson dans des bouteilles fermées puis stockez au réfrigérateur. La fermentation s'arrête au réfrigérateur. Il est conseillé de ne pas le conserver trop longtemps ensuite, environ 3 jours.

Vous pouvez soit directement refaire une fournée, soit conserver vos grains de kéfir dans un bocal fermé d'eau sucrée au réfrigérateur. Jusqu'à la prochaine fournée. Pensez à changer l'eau sucrée de temps en temps (min tous les 7 jours) pour que les grains "tiennent le coup".

Valeur énergétique pour 100 mL = 10 kcal



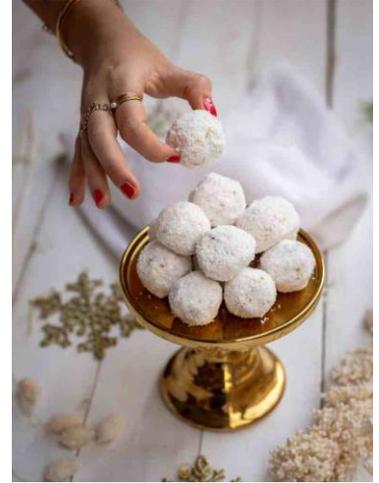
## Exemple d'un repas de Noël végétarien



**Entrée : Topinambour, brie à la truffe et miel**



**Plat = Rôti Vegan de Haricots Blancs et farce de Pomme et Châtaignes**



**Dessert : Truffles Vegans à la Noix de Coco**



## Astuces lors du repas

Prendre le temps de bien mâcher  
Poser ses couverts et discuter entre chaque bouchée  
Reconnaître sa faim et sa satiété





# LES BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Produits sucrés

Chocolat noir (>60% de cacao),  
Fruits secs : pruneaux, abricots secs,  
dattes, baies de goji...,  
Miel, sirop d'agave, sirop d'érable  
Muscovado



Matières Grasses

Huiles vierges : olive, colza...  
Beurre, crème fraîche,  
Graines oléagineuses : amandes, noix,  
noisettes, graines de lin...



Viandes, poissons, oeufs

Max 500 g de viande rouge / semaine.  
Max 25 g de charcuterie / jour.  
Veiller à la qualité.  
Minimum 1 poisson gras par semaine.



Produits laitiers

Yaourt, fromage blanc, faisselle,  
petit suisse, lait, fromages.



Fruits et légumes

Sous toutes leurs formes : crus, surgelés,  
en conserve, sous vide, en smoothie,  
soupes ...



Féculents

Céréales et produits céréaliers  
complets : riz, quinoa, pain, pâtes...  
Légumes secs : lentilles, haricots rouges,  
pois cassés, pois chiche ...  
Châtaigne, patate douce, pommes de terre



Eau

Augmenter sa consommation d'eau selon  
l'effort physique et la température.  
3 cafés max par jour.  
1 jus de fruit max par jour.



# RECETTES

<https://menu-vegetarien.com/recettes/topinambour-brie-truffe-miel/>

<https://freethepickle.fr/2019/12/16/roti-vegan-de-haricots-blancs-et-farce-de-pomme-et-chataignes/>

<https://freethepickle.fr/2019/12/15/truffes-veganes-a-la-noix-de-coco/>



**VIVOPTIM**  
VIVRE MIEUX AVEC VOUS

**Merci !**