



# 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 Aurélien 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.
- Misez 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
- Galettes 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
- Galettes 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

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



0