



Nestlé®

Menu de fêtes

comment l'adapter

pour que chacun s'y retrouve?

Un menu festif qui correspond aux différents besoins et souhaits de chaque invité est un véritable défi...
Mais ce n'est pas impossible ! Découvrez les trucs et astuces pour chaque profil !



Pauvre en calorie



Sans gluten



Riche en protéines



Végétal | Végétarien



Pour les enfants



Pauvre en fodmap

Matériel créé en collaboration avec:



Morane Goessens |
Diététicienne-influenceur
 [@simply.morane](https://www.instagram.com/simply.morane)



Michaël Sels | Diététicien
en chef UZ Antwerpen
 [@michaelsels.be](https://www.instagram.com/michaelsels.be)

DES TRUCS ET ASTUCES POUR L'APÉRO

Les apéritifs sans zakouskis sont presque impensables, mais pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour mettre des **plats équilibrés** à table ?



Une soupe chaude



Une préparation de légumes



Des légumineuses grillées





- Les **légumineuses** peuvent aussi être dégustées à l'apéritif : houmous, trempette, pois chiches grillés
 - **Tapenades aux légumes** : mixez des légumes cuits avec les pois chiches pour ajouter des légumes dans la préparation
- ex. carottes, choux-fleurs, panais, betteraves
- Ajoutez des **micropousses**



- Préparez un **velouté** de légumes pauvres en FODMAP

ex. velouté de panais et saint Jacques, velouté de pommes de terre truffe, velouté carottes châtaignes...




C'est bon pour tous ! Manger plus de légumes et plus de légumineuses est un objectif important pour mieux manger. Excellent aussi pour le régime pauvre en calories.



- Utilisez du skyr, petit suisse ou fromage blanc 0% pour **une sauce enrichie en protéines**, une sauce à dipping, **une vinaigrette** pour les légumes...



- Réalisez des **toasts à base de pomme de terre** ou de patate douce 

ex. tranches de patate douce avec une mousse de fromage de chèvre par dessus, grains de grenade et micropousses



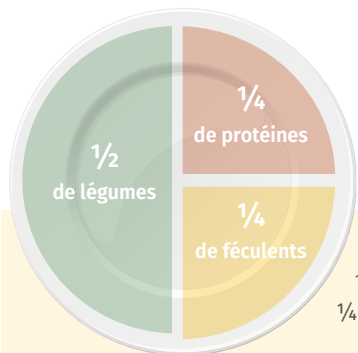
Le vitello tonato, carpaccio et ceviche ne contiennent pas de gluten et sont excellents pour un régime riche en protéines.



Des huîtres au menu ? Celles-ci sont à la fois riches en protéines, sans gluten et à faible teneur en calories.

PLAT PRINCIPAL

Un repas festif peut aussi être équilibré. Il n'y a **pas d'aliments interdits**, mais la **portion est importante**. Éviter l'excès de matières grasses pour la cuisson et les préparations.



Servez 1/2 assiette de légumes, 1/4 assiette avec des féculents et 1/4 assiette avec une source de protéines.





- Préparez un repas avec beaucoup de légumes

ex. légumes au four comme le panais, les carottes multicolores, la butternut...avec un filet d'huile d'olive de l'ail et du romarin

- Faites un gratin avec 1/2 quantité de pommes de terre et **alternez avec des tranches de légumes**

ex. citrouille, céleri-rave ou panais



- Transformez **les légumes en frites** pour que cela plaise aux enfants
- La **compote de pommes** peut être servie à côté des légumes, choisissez une version sans sucres ajoutés



Ce que vous devez savoir sur les légumes :

✓ **Préférez**

Alfalfa, haricots verts, chou chinois (paksoi), poivrons, carottes, herbes aromatiques, concombre, laitue, tomate, courgette, avocat, céleri, ciboulette, épinards, brocoli

✗ **Attention avec**

Ails, artichauts, salsifis, chicorées, topinambours, cardons, poireaux, asperges, champignons, oignons

1/2
de légumes



- ° Privilégiez les **céréales complètes** ou servez les pommes de terre sans ajouter de crème, d'œufs ou de fromage

ex. cuire les pommes de terre, les frites ou les croquettes au four



- ° Choisissez des **pommes de terre duchesse** au lieu de croquettes panées ou servez de la **purée**, des **frites** ou des pommes de terre cuites au four



Ce que vous devez savoir sur les sources de glucides :

✓ **Privilégiez**

Pain sans gluten, céréales sans gluten, riz, quinoa, maïs, sarrasin, millet, sorgho, pomme de terre, patate douce

✗ **Attention avec**

Blé et produits dérivés, seigle et produits dérivés, purée et autres plats à la crème ou au lait

1/4

de féculents



- Ajustez la portion, il n'y a **pas d'aliments interdits**, c'est la quantité qui compte
- Servez toujours **la sauce séparément**



- Ajoutez une **source de protéines dans chaque plat** : viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses...
- Servez également les **légumineuses** sur la table
ex. une salade de haricots rouges ou des lentilles
- Intégrez des **produits laitiers** dans une salade ou dans un plat ! (yaourt, fromage, lait ...)

1/4
de protéines



- Substituez la source de protéines au plat principal

ex. remplacez la viande par un substitut végétal à base de soya ou de légumineuses, ou réaliser un roti de seitan (à base de farine de gluten)

- Proposez une salade avec des **céréales complètes**, des légumineuses, des fruits à coque et du fromage

- Riz entier/ brun, maïs, avocat, grenade et vinaigrette au yaourt
- Haricots bruns, feta, flocons d'amandes grillées
- Quinoa, noisettes et houmous
- Boulgour, haricots rouges, tomates, roquette et citron



Viande, poisson, volaille, tofu, tempeh, fruits de mer... tout est possible, à l'exception du **seitan**

Voici ce que vous devez savoir sur les produits laitiers :

✓ **Préférez**

Lait et dérivés sans lactose, fromages à pâte dure, yaourts, certains probiotiques, boissons à base de soja

✗ **Attention avec**

Lait et dérivés, accompagnements de crème et de sauce, produits laitiers à teneur réduite en matières grasses

1/4
de protéines

DESSERT

Adaptez la portion du dessert, ajouter des fruits, éventuellement des produits laitiers et des céréales complètes si possible.



produits laitiers



céréales complètes



fruits





- Essayez un dessert avec des **fruits à coque**, des **noix fraîches** et des **fruits**

ex. une fondue au chocolat avec des fruits

ex. des tartelettes crues à base de dattes et d'oléagineux avec du chocolat noir et un fruit en tranches



- Les **produits laitiers** peuvent également être intégrés dans le dessert

ex. cheesecake, beurre de cacahuète et speculoos complet



- Choisissez un dessert avec des fruits
- Faites attention à la portion

ex. pavlova aux fruits





- Un **crumble** ? Utilisez des **fruits à coque** à la place du mélange farine-beurre
- Une pâte feuilletée ou brisée sans gluten remplace les pâtes habituelles
- Utilisez de la **polenta** fine ou farine sans gluten pour pâtisserie

ex. meringues pavlova, carpaccios d'ananas avec du sorbet citron et de la menthe ciselée



Ce que vous devez savoir sur les fruits, fruits à coques et autres :

✓ **Préférez**

Orange, citron, fruits rouges, mandarine, raisin, melon, myrtille, fruit de la passion, ananas, papaye

Amandes et graines de potiron

✗ **Attention avec**

Pomme, poire, fruits à noyau, mangue, cerise, coing, figue, kaki, noix de coco, fruits secs, jus de fruits, confiserie, nectar de fruits, sirop de fruits

Autres noix

ex. riz au lait sans/lactose aux agrumes



HYDRATATION

N'oubliez pas de **boire de l'eau** pendant les fêtes. Alternez d'autres boissons avec de l'eau plate ou pétillante.

Mettez également **un verre d'eau** sur la table pour chaque invité, et laissez toujours **une carafe d'eau**.

Proposez une carafe d'eau infusée à vos invités avec des fruits de saison (orange + cannelle + cranberries, pomme + cannelle, citron + gingembre ...)



QUE SAVOIR DE PLUS ?



Ajustez la portion, il n'y a pas d'aliments interdits, c'est la quantité qui compte.



Un repas **en croûte** ? Utilisez des Fruits à coque !



Laissez l'enfant choisir sa portion, mais assurez-vous que **les légumes sont plus présents** en proportion.



Références: CSS, recommandations nutritionnelles pour les adultes, 2016. - Nubel, Table belge de composition des aliments, 6^e édition.

Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé.

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

