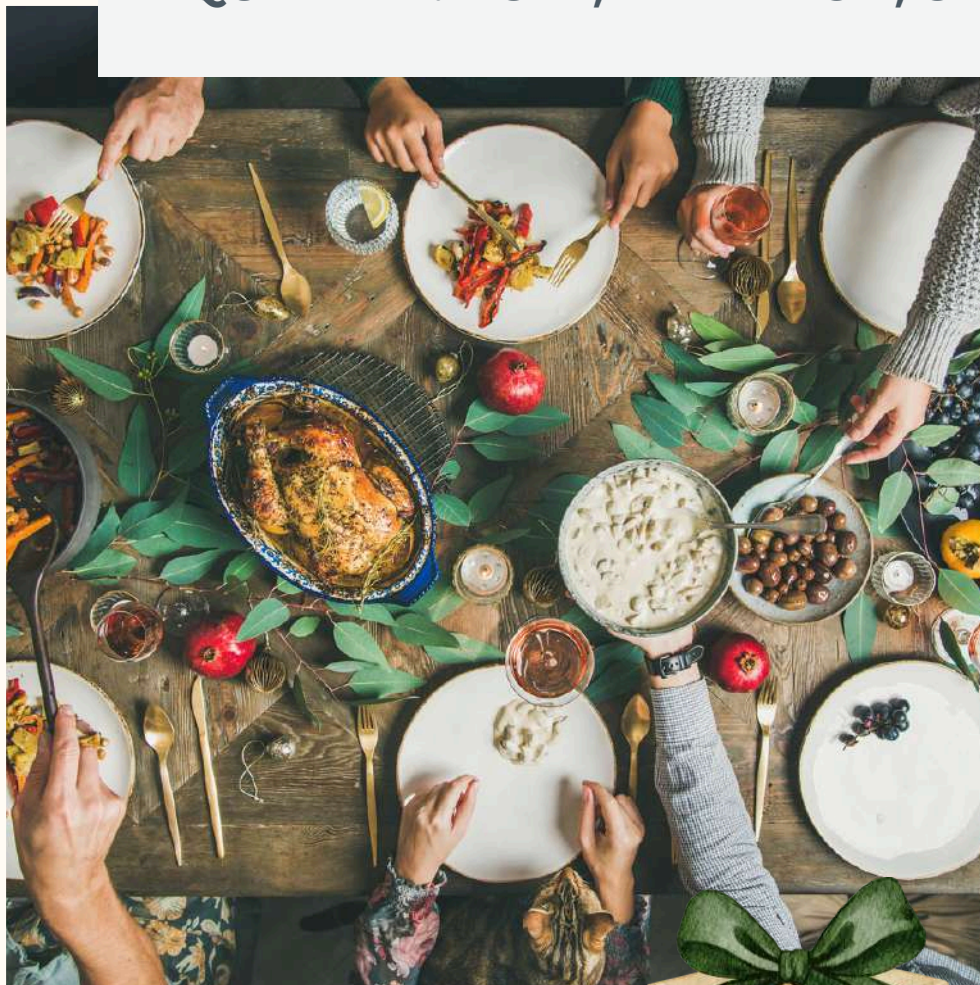


BONUS 3

LE GUIDE SPÉCIAL FÊTES

L'ÉQUILIBRE : NOËL, RÉVEILLON, GALETTE ?



cuisineophelie-recettes.com

Titre : Le Guide Spécial Fêtes : L'équilibre : Noël, réveillon, galette ?

Auteur : Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Illustrations : Création Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE avec CANVA PRO

Photographies : Crédits des auteurs présentés sous les photos, getty image, Canva Pro ou encore photos crédits Mme LAMOTTE CHESNEAU Ophélie

Tous droits réservés

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit du texte et/ou de la nomenclature contenue dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'auteur est strictement interdite.

Dépôt légal : Aucun

Version : N°1 - Novembre 2025

ISBN : SANS

Marque éditoriale : Mme Ophélie Chesneau Lamotte



Pourquoi ce guide ?

Les **fêtes de fin d'année** sont synonymes de partage, de convivialité et de plaisirs gourmands. Entre les repas de famille, les apéros improvisés et la galette des rois qui prolonge la fête, il est facile de se sentir "débordé" sur le plan alimentaire.

Ce livret est là pour vous aider à trouver votre équilibre **sans frustration**, à préserver votre bien-être tout en **profitant pleinement des bons moments**.

Vous y trouverez des **repères simples** et **concrets** pour :

- **préparer votre corps** et votre esprit avant les repas festifs,
- **savourer les bons plats** sans excès ni culpabilité,
- **reprendre un rythme léger** et équilibré dès janvier.

L'objectif n'est pas de "faire attention" à chaque bouchée, mais de rester à l'écoute de soi et d'honorer à la fois la fête et votre santé.

Ophélie Lamotte

AVANT LES FÊTES

Se préparer sans stress, ni restriction

Les semaines qui précèdent les fêtes sont importantes : elles permettent d'arriver dans les repas festifs avec **sérénité, appétit et équilibre**.

Pas besoin de "faire attention" — l'idée, c'est de préserver vos repères tout en vous laissant de la souplesse.

LES BONS RÉFLEXES DU QUOTIDIEN

Objectif	À faire concrètement	Pourquoi
Préserver la régularité	Continuez vos 3 repas + collation <u>si besoin</u>	Évite les fringales et le "craquage" sur les chocolats ou autre
Manger des fibres	1 légume/fruit cru et 1 cuit à chaque repas	Aide à la satiété et à l'équilibre glycémique
Gérer le sucre	Limitez le nombre de "desserts tests" avant l'heure	Le palais reste plus sensible le jour J
Bouger plus souvent	Si possible <u>augmenter l'activité physique</u> ou avoir 30 min de marche par jour	Active le métabolisme, Diminue le stress Diminue les craquages
Hydratation	Eau, infusions, bouillons	Soutient la digestion et la satiété



3 conseils

La régularité avant tout !

1

Ne jamais se priver avant

2

Bouger plus

3

Cadrer les pauses café



Petits conseils d'Ophélie

- Ne sautez jamais de repas "pour compenser" à l'avance.
- Cadrer les pauses café (chocolats, viennoiseries, bonbons...) au travail entre autre.
- Testez vos recettes festives sans tout goûter en quantité.
- Dormez bien : la fatigue augmente les envies de sucre.
- Si vous cuisinez beaucoup, pensez à goûter intelligemment (1 cuillère = pas une portion !).



PENDANT LES FÊTES

Profiter du repas sans se sentir "trop"

Noël, réveillon, anniversaires de décembre... Ces repas font partie de la vie ! Ce qui compte, ce n'est pas ce que vous mangez en un jour, mais comment vous mangez sur la semaine.

LES BONS RÉFLEXES DU QUOTIDIEN

Moment	Astuce simple	Objectif
Apéritif	1 à 2 fois sur cette semaine de fêtes	Eviter déjà de surcharger en calories
Entrée	Favorisez les fruits de mer, crudités, potages	Aide à modérer la faim et la saturation
Plat principal	Prévoir une assiette "équilibrée" : ½ légumes, ¼ protéines, ¼ féculents	Maintenir l'énergie et la satiété
Dessert	Choisissez un seul dessert plaisir sur cette semaine hors repas de fêtes	Le plaisir est sensoriel, pas quantitatif
Boissons	Consommez de l'eau plate, pétillante, infusions, tisanes. Eviter les alcools et boissons sucrées	Limite la charge alcoolique et la fatigue digestive



3 conseils

La régularité avant tout !

1

Intercaler des repas plus légers entre les gros repas.

2

Continuer à être actif malgré la météo et la nuit précoce

3

Evaluer la nécessité des collations



Le conseil de bon sens

Le plaisir est dans la première bouchée. Le reste, c'est souvent de l'habitude sociale. Apprenez à vous arrêter quand le plaisir baisse.



LE JOUR J

Profiter pleinement du repas sans excès ni culpabilité

Que **vous receviez** ou que **vous soyez invitée**, le principe reste le même : se faire plaisir sans perdre l'équilibre. Le secret ? Anticiper un peu, savourer beaucoup, , faire les meilleurs choix.

LES BONS COMPROMIS DU JOUR J

Moment	 J'invite	 Je suis invitée
Apéritif	Prévoir crudités, mini bouchées, fruits secs, crevettes , recettes légères	Se servir de 3-4 bouchées plaisir + crudités. Pose ton assiette.
Entrée	Choisir une option légère : velouté, salade, fruits de mer.	Se servir, gérer la quantité
Plat	Rôtir des légumes Limiter les sauces riches. Poissons, volailles grillés	Gérer les quantités, se servir, savoir dire non si on nous sert trop
Fromage	2 à 3 variétés + pain complet ou noix.	Savoir dire non si on juge que ce n'est pas ce que l'on préfère manger
Dessert	Bûche légère ou mousse de fruits.	Petite part, lentement, sans "bis".
Boissons	1 verre de vin = 1 verre d'eau.	Eau entre les verres, pas de cumul.



3 conseils

On déguste et on profite du moment

1

Le plaisir n'est pas l'excès.

2

Écouter sa satiété !

3

Un seul repas riche en 7 jours ne change rien

Les 3 points essentiels du Jour J

1. Plaisir et équilibre peuvent coexister.
2. Vous n'avez pas besoin de tout contrôler pour bien manger.
3. L'écoute de soi vaut mieux qu'un excès de règles.
4. Savoir trouver les bons arguments quand on est invité.
5. Un repas riche n'annule pas vos efforts.
6. L'équilibre se construit sur la semaine, pas sur un dîner.

APRÈS LES FÊTES

Se remettre en douceur, sans "famine" ni punition

Janvier n'est pas le mois du "régime" mais celui du retour à soi. L'objectif : retrouver vos sensations, réhydrater votre corps et alléger votre digestion naturellement.

LES BASES D'UN RETOUR À L'ÉQUILIBRE



Catégorie	À privilégier	À limiter
Boissons	Eau, tisanes, bouillons, citron tiède	Alcools, sodas, café en excès
Aliments	Soupes, poissons, légumineuses, fruits frais	Restes de bûche, chocolats à répétition
Modes de cuisson	Vapeur, four, mijoté	Fritures, plats gratinés
Desserts	Compotes, yaourts, fruits cuits	Pâtisseries et biscuits industriels (1 fois semaine)
Portions	Écouter la faim réelle	Ne pas se forcer "pour finir"

🌸 LA SEMAINE "LÉGER-RECENTRÉE"

Repas	Exemple type	But
Petit déjeuner	Yaourt nature + fruit + flocons d'avoine	Réveiller la digestion en douceur
Déjeuner	Poisson + légumes + quinoa	Recharger sans alourdir
Dîner	Soupe complète + Poisson + fruit ou yaourt	Faciliter le sommeil et la récupération

👑 Et la galette des rois ?

- 🍰 Une part, bien savourée, c'est parfait.
- Préférez-la au goûter ou à la place d'un dessert riche.
- Info: 2 à 3 parts sur tout le mois de janvier reste normal. Ce sera à la place d'un autre dessert sucré de la semaine. Et.. On ne commence pas en décembre ... 😊

EN QUELQUES MOTS

Les fêtes sont un moment de partage, d'émotion et de plaisir.
Elles ne doivent jamais être une source de culpabilité, mais plutôt une belle occasion de célébrer la vie — avec conscience et douceur.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Période	Clé de réussite	Message à retenir
Avant les fêtes	Se préparer sans excès	Rester régulière et à l'écoute de son corps
Pendant les fêtes	Savourer pleinement et gérer les quantités	Le plaisir et la modération peuvent coexister
Après les fêtes	Se recentrer en douceur	Revenir à ses repères suffit à relancer l'équilibre

☀ **Ne cherchez pas la perfection...**

Votre corps est intelligent.

Il sait se réguler si vous lui offrez du bon sens, de la régularité et de la bienveillance.

Chaque repas est une nouvelle opportunité de faire du bien à votre organisme.

L'équilibre ne se mesure pas à une journée, mais à votre rythme global sur la saison.

💬 **Le mot d'Ophélie**

En tant que diététicienne-nutritionniste, je crois profondément qu'on peut manger avec plaisir tout en respectant son corps.

L'hiver est une période de réconfort, de chaleur, et de lenteur : accueillez-la comme une transition, pas comme un rattrapage.

Faites confiance à votre ressenti, écoutez vos envies réelles, et souvenez-vous : L'équilibre alimentaire, c'est avant tout un équilibre de vie.





🌟 PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE CEUX
QUE VOUS AIMEZ.

🌿 MANGEZ, BOUGEZ, SOURIEZ... ET
PROFITEZ DE CETTE BELLE SAISON
D'HIVER !