Idées pour un repas de fêtes 2013 léger et réussi

- Pour l'apéritif, vous pouvez remplacer les traditionnels canapés par des crudités comme des légumes à croquer avec une sauce légère, par exemple.
- Le foie gras a mauvaise réputation mais peut être consommé en entrée, car cet aliment a de nombreuses vertus. Il possède certains acides gras insaturés qui exercent une action préventive des maladies cardiovasculaires.
- Les fruits de mer, comme les huitres par exemple, sont complètement adaptés, car ils ont un faible apport énergétique et contiennent des vitamines et des minéraux.
- Pour le plat, privilégiez les volailles ou les poissons accompagnés de riz, de pommes de terre ou de légumes verts.
- En dessert, adaptez votre traditionnelle recette de bûche de Noël en remplaçant la crème au beurre par une mousse de fruit, ou terminez le repas par un sorbet qui apportera de la fraîcheur.

Mangez en quantité raisonnable, consommez de l'alcool avec modération (exemple : une coupe de champagne à l'apéritif ou un verre de vin pendant les repas).

Les cas échéant, n'oubliez pas d'adapter votre traitement pour éviter les éventuelles hypoglycémies.

Toute l'équipe de la Fédération Française des Diabétiques vous souhaite de très bonnes fêtes !

Retrouvez :

Notre menu de fêtes

Notre article Diabète et repas de fêtes

Tous nos menus

Toutes nos recettes