# Menu de fêtes

- Privilégiez un apéritif léger composé de crudités et d’un assaisonnement léger
- Equilibrez vos menus : si vous optez pour une entrée légère et digeste, vous pouvez prévoir par la suite un plat un peu plus riche (et inversement).
- Misez sur les accompagnements : purées de légumes (de saison), légumes en barquette. Osez l’originalité…
- Evitez la consommation d’alcool à jeun qui augmente le risque d’hypoglycémie. Pour limiter votre consommation d’alcool, choisissez entre un verre de vin pendant le plat principal ou une coupe de champagne au dessert.