

LES ASTUCES DE MARIE-GABRIELLE, BIOCHIMISTE

► Comment profiter de Noël sans accumuler les kilos ?

Cette biochimiste alimentaire de l'institut Libre forme 8* ne parle pas de régime ni de calories mais d'habitudes alimentaires. Son grand principe : ne pas mélanger les acides et les féculents.

Votre menu de Noël

• Si vous craquez pour le champagne (acide)

- ~ Oubliez les petits fours.
- ~ En entrée, mangez des huîtres, du saumon, un plateau de fruits de mer... Avec du citron, oui, mais sans pain (féculent).
- ~ Chapon ou caille farcis au foie gras ou des coquilles Saint-Jacques avec une farandole de légumes.
- ~ Bûche glacée, vacherin glacé ou panacotta

• Si vous avez envie d'un menu à base d'amidons (féculents)

- ~ Oubliez le champagne pour du martini, du Porto, du vin rouge.
- ~ En entrée, des huîtres chaudes, du foie gras sur un toast.
- ~ Dinde aux marrons et purée de pommes de terre, ou risotto aux truffes.
- ~ Bûche de Noël au caramel, au chocolat et non aux fruits (acide).

Pendant trois jours après Noël

• Inutile de se peser le lendemain de Noël. Pendant trois jours, suivez ces principes pour retrouver votre poids de forme :

- ~ Le matin, un fruit.
- ~ Le midi, deux aliments : poisson grillé, légumes, ou poulet, salade verte.
- ~ Le soir, viande ou poisson grillé et légumes à volonté. Si vous avez encore faim, une petite salade verte avec un peu de fromage.
- ~ Attention, ne pas toucher aux amidons et aux sucres : pommes de terre, pâtes, riz, lentilles, biscuits, glace, chocolat... A.N

* Marie-Gabrielle Perrin, institut Libre forme 8, 40, rue des Mathurins, Paris VIII^e, 01 40 06 91 91.

