



Ma Consultation Diététique

APRES LES EXCES DES FETES DE FIN D'ANNEE

Sommaire :

- *Idées reçues et erreurs à ne pas faire*
- *Quels aliments choisir*
- *Les bonnes résolutions*

La période des fêtes de fin d'années est terrible pour notre foie.

A force d'excès (alcool, graisses saturées, sucre raffiné, chocolat ...) il est mis à contribution plus que de raison.

Pensons alors un peu à soulager notre organisme de ces repas trop copieux.

La première erreur à ne pas commettre est de jeûner après une période d'alimentation un peu trop riche.

Le jeûne ne met pas le foie au repos, bien au contraire, il doit palier au manque d'énergie habituellement apportée par les aliments.

Il faut donc assurer un apport énergétique correct.

Toute l'astuce se fera dans le choix des aliments.

Certains aliments ont la faculté de nettoyer le corps après des excès.

On trouve en première place le chou, riche en antioxydant dont la vitamine C, il est excellent en période d'après fête. Le radis noir qui est un draineur hépato-biliaire sera consommé de préférence cru en salade. L'artichaut sera aussi un bon allié et on pensera à boire un jus de citron par jour (avec un peu de miel si nécessaire pour diminuer la saveur acide).

En résumé notre alimentation devra faire le plein de fibres (fruits et légumes crus, céréales complètes), faire l'impasse sur les graisses saturées (viandes,



fromages) et le sucre raffiné.

On devra aussi bien s'hydrater en privilégiant l'eau, les tisanes et le thé. On évitera le café, le chocolat chaud et évidemment tous les alcools.

Après une petite semaine de cure detoxifiante, il est grand temps de prendre de bonnes résolutions pour le reste de l'année.

C'est promis cette année, je fais attention à ma ligne et à mon capital santé!

Recette détox

Pour 4 personnes : Laver et couper un beau brocolis, laver, peler et couper 4 carottes, 1 oignon, mettre le tout dans un casserole bien couvrir d'eau et rajouter une branche de céleri et quelques feuilles de persil lavées et un cube de bouillon de poule dégraissé.

Laisser cuire 25 minutes et mixer finement.

A consommer tout au long de la journée en cas de petit creux.



Credit photo: mgalindo