

## Les repas de fête

**Les repas équilibrés : rappel**  
**Préparer et gérer les repas pendant les fêtes**  
**Les alternatives Herbalife**  
**Ce qu'il faut retenir**

### Les repas équilibrés : rappel

#### La répartition :



Lors d'un programme de contrôle de poids avec Herbalife, vous consommez, en plus des substituts de repas, un voire deux repas « normaux », qui se doivent d'être « équilibrés ».

Dans la culture alimentaire française, l'ensemble des aliments que nous consommons, devrait être répartis en 3 ou 4 repas. Et ceci pour plusieurs raisons :

- ce rythme est socialement établi et nos journées sont généralement organisées autour de ces pauses repas.
- cela évite les fringales

*Jean Pierre Poulain, sociologue, parle d'un « conception française de l'alimentation, où les valeurs de convivialité et partage jouent un rôle de régulation des pratiques. Cette régularité liée à la convivialité permet aussi d'éviter le grignotage ».*

Ainsi, déjeuner ou dîner, doivent couvrir environ 35 à 45% de l'énergie de la journée. Il s'agit donc de repas de première importance !!

**CEPENDANT, CETTE RÉPARTITION PEUT ÊTRE GÉRER DIFFÉREMMENT, EN FONCTION DE SON RYTHME DE VIE, DE SON APPÉTIT....**

**HERBALIFE VOUS PROPOSE UNE ALTERNATIVE AUTOUR DE 5 « PETITS REPAS », C'EST À DIRE 3 REPAS ET 2 COLLATIONS OU ENCAS, POUR RÉPARTIR DIFFÉREMMENT LES QUANTITÉS AU COURS DE LA JOURNÉE ET ÉVITER LES FRINGALES SOUVENT SYNONYMES DE GRIGNOTAGES NON MAÎTRISÉS.**



#### L'équilibre alimentaire :

Traditionnellement, le repas est structuré autour de 3 ou 4 composantes, à savoir une entrée, un plat, du fromage et un dessert. Cette conception est en revanche de plus en plus bousculée et il est fréquent désormais de concevoir un repas autour d'un plat et d'un dessert...

Toutefois, il est nécessaire de rappeler qu'une bonne alimentation est une alimentation variée pour couvrir l'ensemble de nos besoins en nutriments.

## Ce qu'il faut retenir, c'est qu'un repas équilibré est constitué :

- D'une portion de légumes ou de fruit cru, riches en fibres et en vitamines C
- D'une portion de viande, de poisson ou équivalent, riches en protéines de bonne qualité
- D'une portion de légumes ou fruits cuits, riches en fibres, en minéraux et en vitamines
- De féculents et/ ou de pain, apportant énergie, minéraux et vitamines
- D'une portion de fromage ou d'un laitage\*, sources de calcium, de vitamines
- D'une à deux portion de corps gras, pour leur richesse en acides gras essentiels, en vitamines



## Exemples :

|  |   |                                   |
|--|---|-----------------------------------|
| Salade d'endives aux noix<br>Vinaigrette (1 cuiller à soupe d'huile de noix) | Salade de pommes de terre<br>mayonnaise | Potage de légumes                 |
| Dos de merlu au four   | Steak haché                             | Blanquette de veau<br>sauce crème |
| Bouquets de brocoli  | Purée de carotte +<br>noix de beurre    | Riz                               |
| Yaourt*  | Fromage* + Pain                         | Fromage blanc<br>*au miel         |
| Pain   | Kiwi                                    | Clémentines                       |

\* Pas utile si les 2 shakes de Formula 1 sont préparés avec du lait.

## Préparer et gérer les repas pendant les fêtes

### Comment gérer les repas de fête dans un programme de contrôle de poids?



Primo, il est absolument impensable de se passer de ces moments de grande convivialité. Les repas de fête ne sont pas seulement des menus élaborés avec soin, ils jouent un rôle social essentiel.

Inutile aussi de vouloir se priver, il règne autour de ces fêtes des traditions incontournables ! La bûche de Noël, les chocolats, les fruits de mer, les vols au vent, les bonnes bouteilles, les poulardes, les gibiers, les poissons fins et autres mets s'accumulent pendant plusieurs jours et seront de plus rapidement relayés par les couronnes des rois et les crêpes...L'hiver est un empilage de plats nourrissants, en relation directe avec les frimas !!

### ALORS COMMENT FAIRE ?

**LES JOURS PRÉCEDANT LA FÊTE, pas d'excès mais pas de privation non plus**  
L'idée est de manger normalement, sans faire d'excès. Pour vous aider, voici quelques exemples de plans de repas réparties sur 3 repas et 2 collations, à adapter selon vos goûts et vos besoins :

**Plans de repas : gardez le contrôle avant et entre les fêtes**

| 1500 Kcal/j*   | Sans Herbalife  | Avec Herbalife  |
|----------------|---|---|
| Petit déjeuner | Café ou thé sans sucre<br>Un verre de jus d'agrumes<br>80 g de baguette<br>Un carré demi-sel                          | Un shake de F1 saveur Vanille<br>Préparation à base de Thé et d'Extraits Végétaux   |
| Collation      | Un fruit  | Un fruit ou une barre aux protéines<br>Chocolat Cacahuètes  |
| Déjeuner       | Tarte aux brocolis et au brie<br>Salade composée de légumes crus et cuits<br>Taboulé de quinoa poire et fruits rouges | Un shake de F1 saveur Fraise ou<br>Une barre Repas F1 Express   |
| Collation      | Crème dessert au chocolat   | Velouté Gourmet à la Tomate   |
| Dîner          | Aspic de carottes et de lentilles vertes<br>Papillote de saumon sur lit de poireaux<br>Tartelette à l'orange          | Salade de radis roses<br>Filets de sardines marinés au pamplemousse<br>Tartelette aux abricots et amandes<br>Pain complet – 50g |



| 2000Kcal/j*    | Sans Herbalife  | Avec Herbalife   |
|----------------|---|--|
| Petit déjeuner | Café ou thé sans sucre<br>50 g de pain complet<br>10 g de beurre<br>100 g de fromage blanc à 0%<br>100 g de compote sans sucre ajouté | Un shake de F1 saveur Chocolat<br>Préparation à base de Thé et d'Extraits Végétaux           |
| Collation      | Un fruit  | Un fruit ou une barre aux protéines citron   |
| Déjeuner       | Lasagnes aux légumes et mozzarella<br>Salade verte<br>Brochette d'ananas  | Salade d'endives<br>Curry de dinde aux carottes et potiron<br>Quinoa<br>Yaourt aux myrtilles |
| Collation      | Crème dessert au chocolat   | Velouté Gourmet à la Tomate  |
| Dîner          | Poulet basquaise<br>Riz<br>Flan pomme et poire  | Choux en salade<br>Filet mignon de porc au cidre<br>Pomme vapeur et panais<br>Un fruit       |



| 2500 Kcal/j*   | Sans Herbalife   | Avec Herbalife   |
|----------------|--|--|
| Petit déjeuner | Café ou thé sans sucre<br>50 g de pain complet<br>10 g de beurre<br>100g de fromage blanc à 0%<br>100g de compote sans sucre ajouté  | Un shake de F1 saveur Cappuccino<br>Préparation à base de Thé et d'Extraits Végétaux<br>F3 –poudre aux Protéines |
| Collation      | Un fruit   | Une barre aux protéines citron et/ou<br>un shake de F1 saveur Fraise   |
| Déjeuner       | Soupe froide de concombre<br>Filet de veau aux 2 poivres<br>Tagliatelles aux légumes<br>Petit chèvre chaud sur toast<br>Blanc manger | Mini muffins au poisson fumé<br>Tagine de poulet à la coriandre<br>Flan de courge<br>Salade de fruits            |
| Collation      | Crème dessert au chocolat  | Velouté Gourmet à la Tomate ou<br>1 Shake de F1 saveur vanille   |
| Dîner          | Tartare de thon au fenouil<br>Pomme de terre en papillote<br>Fromage blanc ail & fines herbes<br>Salade verte<br>Un fruit            | Potage de légumes<br>Gratin de chicons au jambon de pays et aux noix<br>Riz au lait cannelle                     |

\* Les valeurs en kcals sont approximatives et doivent uniquement servir d'indication.

### LE JOUR J :

Pour anticiper un souper de gala, on consomme 2 substituts de repas et éventuellement des collations, comme d'habitude. Si le dîner est très tardif, on décale les repas précédents ou on ajoute une collation (un bol de velouté gourmet à la tomate par exemple !). Pas question d'arriver à table en criant famine !! Il faut avoir juste assez faim pour apprécier ce qui est servi.



### PENDANT LA FÊTE :

On profite, on apprécie, on partage ! On sait s'arrêter quand on arrive à satiété ! On évite aussi de se resservir !

APRÈS LA FÊTE, en revanche, inutile de surcharger l'organisme !

1. ON PENSE À BOIRE DE L'EAU, PLATE, GAZEUSE, FROIDE OU CHAUDE EN INFUSION....POUR ÉLIMINER !
2. ON ATTEND D'AVOIR UNE BONNE FAIM POUR AVALER DOUCEMENT SON PREMIER SUBSTITUT DE REPAS. LE REPAS SUIVANT SERA QUANT À LUI PLUTÔT LÉGER : DES CRUDITÉS, DE LA SOUPE, UN PEU DE JAMBON, OU UN RESTE DE VOLAILLE....LE DESSERT SE SERA JUSTE UN FRUIT.
3. ON MAJORE LE TEMPS CONSACRÉ À LA PRATIQUE DE SON ACTIVITÉ PHYSIQUE FAVORITE !
4. IL EST INUTILE DE SE PESER DÈS LE LENDEMAIN ! VOTRE ORGANISME A BESOIN DE TEMPS POUR REPRENDRE SES ESPRITS ! EN REVANCHE, SURVEILLEZ VOTRE POIDS, COMME D'HABITUDE.

## Les alternatives Herbalife

### Idées encas /collations

#### Le Velouté Gourmet à la Tomate, aromatisé au basilic et à l'origan

Un nouvel encas pour marier saveur et équilibre, le Velouté Gourmet à la Tomate est un encas chaud, savoureux et nutritif, facile et rapide à préparer.

**Apports essentiels :** Ce nouveau produit est un encas salé qui contient huit fois plus de protéines qu'une soupe à la tomate classique. De plus il contient du lycopène\* de tomate et des prébiotiques\*.

#### Avantages produit :

- Ce produit riche en protéines et en fibres va maintenir votre satiété et vous aidera à gérer vos fringales.
- Sa saveur salée est idéale pour pouvoir gérer des collations en fin de matinée ou début de soirée plus propices à des encas salés (à la place de quelques tranches de saucisson !!).
- Soupe = hydratation + satiété

#### Conseils d'utilisation :

Diluez 2 cuillères à soupe et demie dans un bol (200 ml) d'eau chaude et savourez aussitôt !

\* le lycopène : est un caroténoïde, c'est à dire un pigment rouge. L'AFSSA souligne que le lycopène « participe très probablement à la prévention de maladies dégénératives, en complémentarité ou en synergie avec d'autres nutriments apportés par les fruits et les légumes ». Le lycopène réduirait aussi la sensibilité de la peau aux ultraviolets.

\* les prébiotiques : ce sont des « micros fibres » qui servent de substrats (nourriture) à la flore intestinale qui réside dans le colon.





### Les Barres aux protéines

Disponibles en 3 parfums, ces barres sont épatantes dans le cadre d'une collation entre 2 repas.

#### **Apports essentiels :**

Riches en protéines, elles aident à apporter une sensation de satiété pour permettre d'attendre la pause déjeuner ou dîner sans subir de désagréments liés à la faim (déconcentration, atonie).

#### **Conseils d'utilisation :**

Elles sont recommandées en cas de fatigue ou de fringale dans le but de s'accorder une pause gourmande, ou encore dans le cadre d'une pratique sportive intensive.

Il est important de les accompagner d'une boisson pour maintenir une bonne hydratation, et pourquoi pas d'un fruit pour les plus gourmands.

## Pour préparer les excès liés aux fêtes ou les compenser dès le lendemain :

### Les Substituts de repas : Shake et Barre Repas Express Formula 1 Herbalife

Disponible en boîte ou en sachets, le shake F1- est une **boisson nutritionnelle** à préparer avec 250 ml de lait ½ écrémé.

#### **Apports essentiels :**

- Macronutriments : protéines, glucides et lipides
- Micronutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

#### **Avantages produits :**

Le shake, se décline en 6 parfums et peut-être personnalisé :

- En y ajoutant la Formula 3, pour répondre aux besoins spécifiques en protéines de chaque personne.
- En se servant de la Formula 1 comme d'un support pour imaginer une multitude de recettes, simples et rapides à préparer.
- Pour rompre la monotonie il y a même des idées de préparations salées !

#### **Conseils d'utilisation :**

Versez 250 ml de lait demi-écrémé dans un shaker ou un mixeur, ajoutez deux cuillères à soupe de poudre (26 grammes), mélangez, c'est prêt !

### La Barre Repas Formula 1 Express

Pour varier les plaisirs et les textures, essayez la Barre Repas Formula 1 Express. Elle présente les mêmes avantages nutritionnels qu'un Shake de Formula 1 et s'adapte particulièrement aux « repas » prévus dans des conditions difficiles : pas de temps de préparation, pas de matériel, d'ustensile, ou encore des conditions de stockage insatisfaisantes (à température ambiante)

**Disponible en deux délicieux parfums :** saveur chocolat et saveur baies rouges et Yaourt.

## Pour s'hydrater



### La Préparation pour Boisson Aromatisée à l'Aloe Vera

Voici un bon moyen de parfumer l'eau en y associant les bienfaits de l'Aloé Vera.

**Apports essentiels :** contient 40 % de concentré d'Aloé Vera

#### **Avantages produit :**

- Contribue à l'apport hydrique recommandé.
- La boisson reconstituée ne contient que 6% de sucre (contre 12% pour la plupart des sodas)

**Conseils d'utilisation :** diluez 3 à 4 bouchons dans 125 ml d'eau.

### La Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux\*

La déshydratation chronique est souvent liée à un état de fatigue. Pour y remédier, on conseille de prendre l'habitude de boire, en petite quantité, tout au long de la journée. La Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux va permettre une bonne hydratation mais aussi de lutter contre cette fatigue liée à la déshydratation chronique.



**Apports essentiels :** eau et caféine

**Avantages produit :**

- Stimule l'organisme
- Permet de lutter contre les sensations de fatigue.
- Est facile à utiliser et rapide à préparer.
- Peut remplacer le thé ou le café
- Existe en plusieurs parfums (citron, framboise, pêche et original)

**Conseils d'utilisation :**

Une demi-cuillère à café (environ 1,7 g) avec 200 – 250 ml d'eau chaude ou froide.

### Pour gérer les coups de fatigue

#### LiftOff®\*

Pour répondre à une fatigue passagère ou à une période d'activité dense, telle que la période des fêtes. Sa formule vitaminique (groupe B et C) associée à la caféine donne du tonus, aide à garder une certaine vitalité et à rester alerte.



**Apports essentiels :** caféine, taurine, inositol, couvre 100% des AJR (apports journaliers recommandés) en vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12 et C.

**Avantages produit :**

- Allie le plaisir d'un rafraîchissement à l'effet stimulant de la caféine.
- Faible en calories, LiftOff s'inscrit parfaitement dans un programme de contrôle de poids.
- Se décline en deux délicieux parfums : citron-citron vert et orange

**Conseils d'utilisation :**

1 tablette par jour.

#### Tablettes au Guarana

Le guarana est un buisson originaire d'Amérique du Sud. Il est utilisé depuis des siècles pour ses propriétés revigorantes.



**Apports essentiels :** Les tablettes au Guarana\* contiennent de la caféine issue de la plante du même nom et qui aide à rester alerte et apporte un regain de vitalité.

**Avantages produit :**

- Le guarana aide l'organisme à maintenir le degré d'éveil ainsi que la concentration
- Les Tablettes au Guarana\* peuvent être consommées à tout moment, lorsqu'on ressent un coup de fatigue.

**Conseils d'utilisation :**

Prenez une tablette chaque fois que vous sentez une baisse de vitalité, avec un maximum de 4 tablettes par jour.

\*Contient de la caféine



## Ce qu'il faut retenir

- Les repas de fête n'ont pas qu'une fonction nourricière ! Ils font partie de notre vie sociale, il est important d'y participer.
- Dans le cadre d'un contrôle de poids avec un programme Herbalife, il existe quelques règles à respecter pour ne pas anéantir des semaines d'efforts. Votre conseiller Herbalife est là pour vous aider à gérer ces repas exceptionnels, n'hésitez pas à le contacter !

## Sources

- « Etude INCA 2 » - Afssa
- « Le guide Nutrition et Santé » VIDAL

Pour en savoir +  
Menus et recettes minceur – First éditions