



NUTRITION ET CONSEILS PRATIQUES

# MENU DE NOËL

PAR CAMILLE OURGAUD  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

À NOËL, CE QUI COMPTE, C'EST LE PARTAGE ET LE PLAISIR !

# LE REPAS DE NOËL QUE TOUT LE MONDE CONNAIT

## APÉRITIF



*Foie gras*

*Huitres*



*Saumon fumé*

## PLAT PRINCIPAL

*Dinde farcie aux marrons*

*Gratin dauphinois*



*Haricots verts en fagots avec du lard.  
et*

*Poêlée de champignons*

## PLATEAU DE FROMAGE



## DESSERT



*Bûche de Noël au chocolat*

*Clémentines*



*Orangettes*

# L'APÉRITIF



## FOIE GRAS

### *Vitamine A*

*Riche en vitamine A, essentielle pour la vision et le système immunitaire.*



### *Vitamine B12*

*Favorise la formation des globules rouges et un métabolisme énergétique optimal.*



## HUITRES

*Faibles en calories, riches en protéines de haute qualité, zinc, et iode (renforce l'immunité et la cicatrisation).*



### *Oméga-3*

*Bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et neurologique. Modulateurs de l'inflammation.*

## SAUMON FUMÉ



### *Riche en oméga-3*



*Excellent pour le cœur et le cerveau.*

*Riche en protéines, vitamines D (fonction immunitaire) et B12 (fonction nerveuse, synthèse de l'ADN).*

# PLAT PRINCIPAL

## DINDE FARCIE AUX MARRONS



*Viande maigre*  
*Riche en protéines et faible en lipides.*

*Les marrons fournissent des fibres, des glucides complexes, et des vitamines B.*



## GRATIN DAUPHINOIS

*Bonne source de glucides complexes grâce aux pommes de terre qui stabilisent la glycémie.*



*Vitamine C*  
*Si les PDT ne sont pas trop cuites.*



*Potassium (PDT)*  
*Régulation de la pression artérielle et des fonctions musculaires.*



## HARICOTS VERTS EN FAGOTS AVEC DU LARD



*Riche en fibres*  
*Fibres solubles et insolubles, favorisant une bonne digestion et régulant la glycémie.*

*Vitamine C : Antioxydant qui soutient le système immunitaire.*  
*Vitamine K : Bénéfique pour la coagulation et la santé osseuse.*  
*Potassium : Contribue à l'équilibre électrolytique et à la fonction musculaire.*



# PLATEAU DE FROMAGE



## BRIE, ROQUEFORT, COMTÉ, CHÈVRE...

### *Riche en calcium*

*Essentiel pour la santé osseuse et dentaire. Certains fromages comme le parmesan ou le comté sont particulièrement riches.*



### *Source de protéines*

*Les protéines sont de haute qualité dans les fromages. Elles contribuent à la construction et à la réparation des tissus musculaires.*



### *Vitamines*

*Vitamines A : Importante pour la vision et la peau.*

*Vitamines B12 : Indispensable pour la production des globules rouges.*



# DESSERTS



## BÛCHE DE NOËL AU CHOCOLAT CLÉMENTINES ORANGETTES



### *Si bûche au chocolat noir:*

*Apport en antioxydant, bénéfique pour diminuer le stress et l'anxiété car il contient du magnésium.*



### *Clémentines*

*Riches en vitamine C et contiennent des fibres, qui aident à la digestion.*



### *Orangettes*

*Les écorces d'orange sont riches en anti-oxydants et le chocolat noir apporte des polyphénols, bon pour le cœur.*



# CONSEILS GÉNÉRAUX

*Pour apprécier un repas de Noël sans stress*

## **Déculpabiliser**

 *Un repas plus copieux ne remet pas en questions vos habitudes alimentaires sur l'année.*

## **Manger en pleine conscience**

 *Prendre le temps de savourer chaque bouchées, en prêtant attention aux saveurs et textures.*

## **Faire des pauses**

*Planifier une promenade entre deux plats ou faire des jeux de sociétés.*



## **Privilégier l'équilibre**

 *Intégrer des légumes sous toutes les formes (purée, salade, poêlée). Manger des petites portions à chaque étapes du repas pour profiter de tout !*



## **Attention aux boissons**

*Alterner alcool et eau pour éviter la déshydratation. Idem pour les boissons sucrées.*





*Dans cette rubrique, les informations données  
concernent un repas “typique” de Noël.*

*Elles sont là pour mettre en avant les aspects  
positifs de certains aliments, même ceux qui nous  
font le plus plaisir.*

*Pendant les fêtes, on ne compte pas :)*

*Maintenant, à vous d’améliorer au mieux ce  
repas pour passer un bon moment tout en prenant  
soin de votre santé.*

