

### **Conseils pour la gestion des apéritifs en période festive**

Effectivement, les apéritifs sont des repas vicieux. Ils proposent en effet à un moment où l'on a faim, des petites préparations salées (qui ouvrent l'appétit) et très caloriques, le tout accompagné de boissons alcoolisées qui nous rendent également plus enclin à manger.

Voici la meilleure attitude à adopter pour en profiter sans remettre vos efforts en causes :

- Anticipez toujours avec un jus de tomate, une soupe, un gaspacho ou un yaourt
- Limitez-vous à 1 verre d'alcool ou de jus de fruit à la place d'un fruit de la journée, et ensuite, contentez-vous d'eau pétillante ou de sodas light.
- Évitez les biscuits gras et salés, les charcuteries, le fromage, les cakes, les feuilletés et limiter les canapés à base de pain.
- Faites le tour du buffet et choisissez 3 petits fours qui vous tentent. Pour le reste consommez des crudités.

Si vous recevez, voici des préparations judicieuses à proposer :

- Mettez sur les protéines en confectionnant des minis brochettes de noix de pétoncles poêlées au curry sans matière grasse ou des minis brochettes de dés de poulets marinées au tandoori sans matière grasse etc.
- Jouez sur la présentation. Pour éviter les supports à base de pain, l'astuce est de mettre la préparation dans des verrines, des cuillères ou encore des rondelles de concombre ou des feuilles d'endives.
- Préférez les légumes et les fruits mais en étant créative avec des tartares frais de tomate/fraises/basilic/citron, du gaspacho et une feuille de basilic ou des petits dés de tomates, poivrons et oignon ou du tzatziki et des petits dés de concombres dessus ou de la faisselle 0%, du sel, du poivre et de la ciboulette...
- Enfin, pour changer des bâtonnets de carottes et de concombre, pensez aux minis pointes d'asperges et aux cœurs de palmier tout aussi légers.

En fonction de votre sérieux, pensez à la formule de rattrapage des écarts