

La raclette **Nutrition et rééquilibrage**

L'hiver approche et nombreux sont celles et ceux qui ont déjà commencé à se réchauffer autour de plats réconfortants comme la raclette, la tartiflette et autres délices fromagers. Mon avis, c'est bien normal ! Se nourrir, ce n'est pas seulement répondre à des besoins physiologiques, c'est aussi se faire plaisir, s'offrir du réconfort émotionnel. Alors oui, la raclette est très calorique, débordante de graisses saturées et de sel mais c'est tellement bon !

Après avoir lu cette fiche, vous ne culpabiliserez plus après votre soirée raclette. Pourquoi ? Tout simplement parce que je vais vous donner les clefs pour rééquilibrer ce petit excès dès le lendemain !

Une raclette, par personne, c'est :



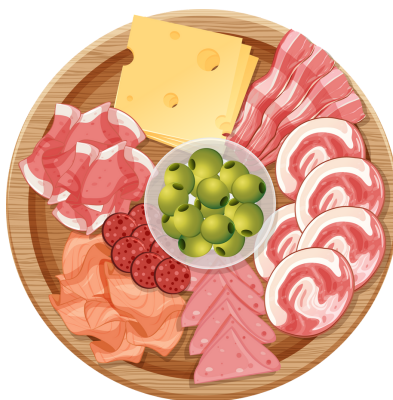
1500 Kcal

Recommandation journalière moyenne - 2000 kcal



10g de sel

Recommandation journalière - 5g maximum



90g de matières grasses

Recommandation journalière - 70g maximum

Ce qu'il faut faire dès le lendemain :

-  Opter pour une journée faible en calories
-  Éviter les sources de graisses saturées
-  Éviter le sel et les produits salés
-  Opter pour des aliments qui aident à digérer

Le petit-déjeuner



180 kcal

Uniquement si vous avez faim



Un bol de fromage blanc 0% ou de skyr



Un fruit



Une boisson chaude non sucrée

Le déjeuner



600 kcal



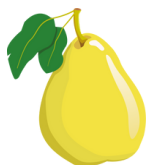
Crudités ou légumes cuits - 200g



Riz/Pâtes ou légumineuses - 150g



Poisson blanc ou volaille - 150g



Poire - 1

Le dîner



600 kcal



Soupe - 250 ml ou 200g de légumes cuits



Quinoa ou lentilles - 150g



Poisson blanc ou volaille - 150g



Compote maison - 150g