

Diététique : les lendemains de fêtes

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **6 (1976)**

Heft 1

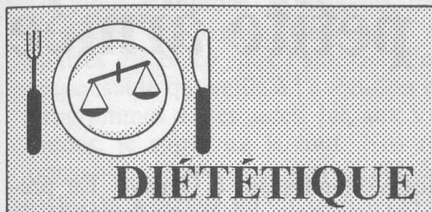
PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Les lendemains de fêtes

Etre en forme du début à la fin de l'année... Voilà un vœu que nous avons formulé de nombreuses fois ces jours passés. Mais, à l'heure où nous parvenons ces souhaits de bonne santé, avons-nous réellement l'œil brillant, le teint frais... ou bien sommes-nous justement en train de combattre une méforme passagère due aux excès gastronomiques des semaines passées ? Voilà qui est bien pardonnable ! Vous vous remettrez d'ailleurs rapidement de ces surcharges si vous avez respecté de

quelques conseils en matière d'alimentation équilibrée.

C'est de façon légère que vous vous nourrirez, mais, sans supprimer de repas. Voici comment faire un choix judicieux de vos aliments sans nuire à l'équilibre de leurs apports respectifs :

- Au déjeuner, remplacez le lait entier par du lait écrémé, soyez parcimonieux en étendant du beurre sur votre pain, mangez un fruit ou un peu de compote, prenez un yoghourt ou du séré plutôt qu'un fromage.

Surtout ne négligez pas ce repas ! Il est important de le prendre tranquillement et dans sa totalité, de façon à restituer à l'organisme tout ce dont il a besoin après le jeûne de la nuit.

- A midi, votre portion de viande fraîche sera un peu inférieure à celle que vous prévoyez d'habitude. Vous choisirez des morceaux maigres à rôtir ou à griller, de façon à éviter les sauces. Pensez au poisson que vous préparerez de façon simple (au four ou poché dans un court-bouillon bien parfumé, servi avec un jus de citron et une noisette de beurre), des pommes de terre (au four, neige, ou à la vapeur et persillées), des légumes frais étuvés, auxquels on aura ajouté un peu de

beurre cru, feront une garniture préférable aux autres farineux (pâtes, riz) et aux légumes secs.

- Dans l'après-midi un jus d'agrumes, un fruit frais ou une compote peu sucrée seront d'excellents compléments.

- Pour votre souper, laissez de côté charcuteries et fromages gras. Préférez-leur une tranche de jambon maigre, un reste de viande froide, un œuf que vous servirez avec des légumes frais (endives et jambon, poulet froid et salades diverses, laitues étuvées et œuf poché).

- Avant de vous coucher une tasse de lait écrémé, un fruit cru bien mûr seront un dernier apport en éléments protecteurs indispensables à votre organisme.

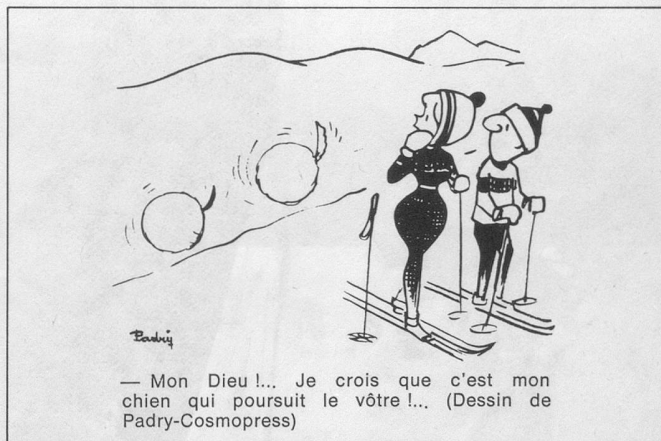
Enfin, n'oubliez pas de boire largement entre les repas et choisissez des boissons sans alcool (eau ordinaire, eau minérale non gazeuse, thé léger... et le fameux bouillon de légumes, excellente boisson pour les lendemains de fêtes).

Sachez retrouver du bien-être rapidement tout en ne diminuant pas votre plaisir de manger.

Mme G. Osinga, diététicienne

UNE VISION PLUS NETTE
et plus confortable grâce aux récents progrès techniques sur
LES VERRES DE CONTACT souples, mi-rigides, durs

Schmutz
Lunetterie optique
haut Petit-Chêne 20
Lausanne (23 0136)
centre spécialisé de verres de contact.



La Caisse Cantonale Vaudoise des Retraites Populaires

(garantie par l'Etat)

permet d'acquiescer une rente dans les meilleures conditions à n'importe quel âge, à partir de 55 ans déjà.

Pour les indépendants, elle offre un éventail de possibilités d'assurance-retraite sous toutes ses formes.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès du secrétaire-caissier de votre localité ou directement à la direction de la caisse à Lausanne, rue Caroline 11, téléphone (021) 20 13 51.