Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 6 (1976)

Heft: 1

Rubrik: Diététique : les lendemains de fêtes

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

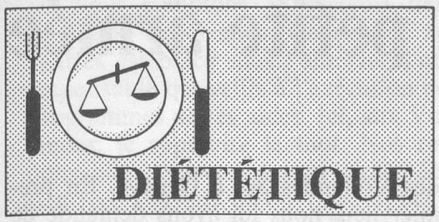
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



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 parviennent 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 respect 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).

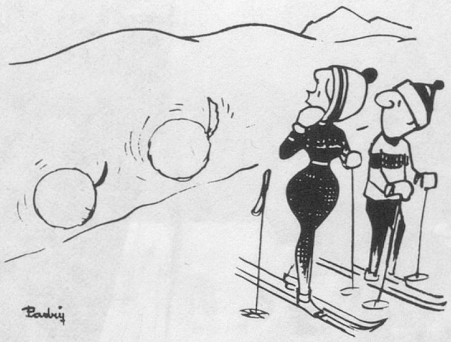
● Avant de vous coucher une tasse de lait écrémé, un fruit cru bien mûr seront un dernier apport en éléments protecteurs indispensables à votre organisme.

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 01 36)
centre spécialisé de verres de contact.



— Mon Dieu !... Je crois que c'est mon chien qui poursuit le vôtre !... (Dessin de Padry-Cosmopress)

La Caisse Cantonale Vaudoise des Retraites Populaires

(garantie par l'Etat)

permet d'acquérir 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.