



E-BOOK SPÉCIAL

NOËL

Les Fêtes Saines et Savoureuses



melissa_broc



INTRODUCTION

Bienvenue dans l'e-book des fêtes saines et savoureuses !

Noël est une période magique, remplie de partages, de rires, et bien sûr, de délicieux repas. Cependant, on a souvent tendance à se laisser emporter par l'abondance des repas festifs... Mais pas de panique, il est possible de se faire plaisir tout en restant en forme !

Dans ce guide, tu trouveras :

- Des recettes saines et gourmandes pour savourer chaque moment sans culpabiliser.
- Des astuces pour rester actif pendant les fêtes et garder l'équilibre.
- Et enfin, un challenge sportif pour te motiver à bouger tous les jours, même pendant cette période festive.

Laissez-moi vous accompagner dans une aventure de Noël gourmande et bien-être. 🎄🌟

Entrées & Apéros

1. VELOUTÉ DE COURGE ET GINGEMBRE

1. Velouté de Courge et Gingembre

Ingrédients :

1 courge butternut

1 oignon

1 carotte

1 gousse d'ail

1 petit morceau de gingembre frais

Bouillon de légumes

Sel, poivre

Préparation :

1. Faites revenir l'oignon et l'ail dans une casserole.
2. Ajoutez la courge et la carotte coupées en cubes.
3. Couvrez avec le bouillon et laissez cuire 20 minutes.
4. Mixez avec le gingembre râpé.
5. Servez chaud avec des graines de courge pour ajouter du croquant.

Astuce : Remplacez le gingembre par du curcuma pour une version encore plus anti-inflammatoire !



Plats principaux

2. FILET DE SAUMON RÔTI AUX HERBES

Ingrédients :

2 filets de saumon

Jus de citron

Herbes fraîches (thym, romarin, persil)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Déposez les filets de saumon dans un plat allant au four, arrosez avec le jus de citron et l'huile d'olive.
3. Saupoudrez d'herbes et assaisonnez.
4. Enfournez pendant 12 à 15 minutes.

Astuce : Accompagnez d'une purée de céleri-rave pour un plat léger et délicieux.



Desserts Gourmands

3. BÛCHE DE NOËL ALLÉGÉE

Ingédients :

200g de yaourt grec
100g de chocolat noir à 70%
1 cuillère à soupe de miel
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
1 petite pincée de sel

Préparation :

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
2. Mélangez-le avec le yaourt grec, le miel, la vanille et le sel.
3. Versez dans un moule à bûche et mettez au réfrigérateur pendant 2 heures.

Astuce : Vous pouvez ajouter des fruits rouges à l'intérieur pour plus de fraîcheur.



Boissons & Smoothies

SMOOTHIE NOËL EN HIVER

Ingédients :

1 pomme

1/2 orange

1/2 cuillère à café de cannelle

1 cuillère à soupe de yaourt nature

Glace pilée

Préparation :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir un smoothie onctueux.
2. Dégustez immédiatement pour un boost de vitamine C et de saveur !





CONSEILS POUR RESTER ACTIF PENDANT LES FÊTES

Les fêtes de Noël ne riment pas avec sédentarité ! Voici quelques conseils simples pour rester actif tout en profitant des moments en famille :

- Marches après les repas : Après chaque dîner copieux, propose une petite marche de 10 à 15 minutes. Vous profiterez ainsi des paysages et favoriserez la digestion.
- Danses de Noël : Si tu êtes avec des amis ou de la famille, pourquoi ne pas organiser un petit concours de danse ? C'est fun et ça fait travailler tout le corps !
- 10 minutes de yoga : Avant de manger ou au réveil, prend 10 minutes pour faire des étirements simples ou des postures comme le chien tête en bas ou la posture de l'enfant.
- Jeux actifs avec les enfants : Profitez des jeux de société ou des moments ludiques pour vous lever et bouger.



CHALLENGE SPORTIF DE NOËL



LE CHALLENGE SPORTIF DE L'AVENT - 7 JOURS DE FITNESS !

Rejoins-moi pour un défi sportif de 7 jours pour garder la forme pendant les fêtes ! Chaque jour, je te propose un petit challenge à réaliser. À la fin du défi, une surprise spéciale t'attends !

JOUR 1 : SQUATS

3 séries de 15 squats, avec 30 secondes de repos entre chaque série.

JOUR 2 : GAINAGE

3 séries de 30 secondes de gainage. Ajoute une pause de 20 secondes entre chaque série.

CHALLENGE SPORTIF DE NOËL



JOUR 3 : JUMPING JACKS

3 séries de 30 secondes de jumping jacks, 20 secondes de repos entre chaque série.

JOUR 4 : FENTES

3 séries de 10 fentes par jambe.

JOUR 5 : ABDOS

Faites 3 séries de 15 crunchs et 15 secondes de gainage.

JOUR 6 : BURPEES

3 séries de 10 burpees. Ça brûle, mais c'est efficace !

JOUR 7 : STRETCHING

Termine la semaine par 10 minutes de stretching doux, en vous concentrant sur les zones où vous avez le plus travaillé (jambes, abdos, bras).

2025

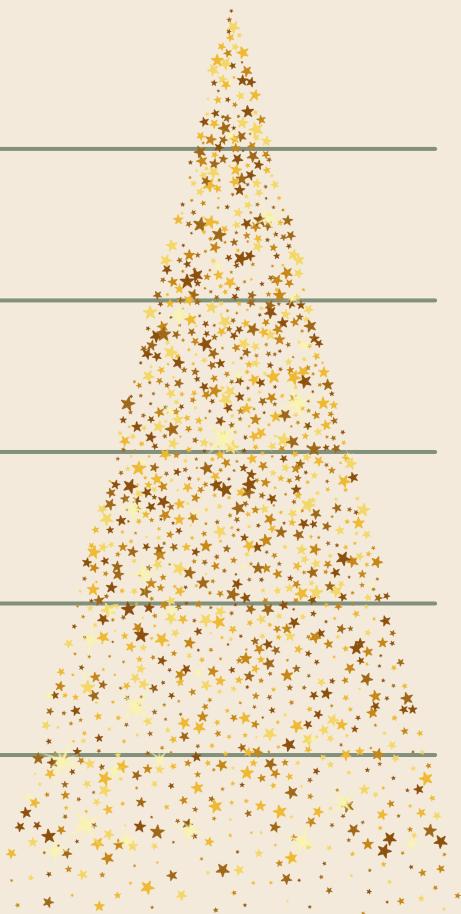
Challenge sportif

Challenger :

Date :



Mes Ressentis



CONCLUSION



“

En parcourant ces recettes, simples, savoureuses et équilibrées, tu disposes désormais de tout ce qu'il faut pour composer un menu de fêtes réussi, chaleureux et gourmand sans excès.

Qu'il s'agisse de te réchauffer avec le velouté de courge au gingembre, d'éblouir tes invités avec un saumon délicatement parfumé aux herbes, de profiter d'un dessert allégé sans renoncer au plaisir, ou encore de te faire du bien avec un smoothie vitaminé, chaque préparation a été pensée pour allier plaisir, santé et esprit de Noël.

J'espère que ces recettes t'accompagneront longtemps, et qu'elles t'aideront à célébrer des fêtes plus sereines, savoureuses et inspirantes.

Belle dégustation et très joyeuses fêtes ! 🎅🌟