

# BIEN DIGÉRER LES REPAS DE FÊTES

## ASTUCES POUR SURVIVRE AU MARATHON DIGESTIF DE FIN D'ANNÉE

### Privilégiez les **PRODUITS LAITIERS SANS LACTOSE**

comme Dilea et, si nécessaire, emportez-les avec vous, la gamme vous offre **1.001 possibilités pour les fêtes**: glace, fromage frais pour le tiramisu, fromage à raclette,...

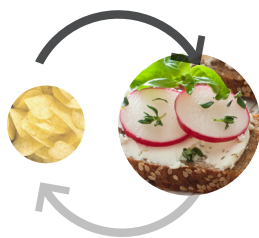
Pour garder le **ventre léger**, utilisez du **YAOURT**, qui allonge et allège les sauces.

**ATTENTION** aux légumineuses, champignons, asperges et choux, favorables au **ballonnement et indigestes** pour certains...

**SENSIBLE AU BALLONNEMENT?** Limitez la consommation de **boissons gazeuses** (sodas, bière, champagne,...).

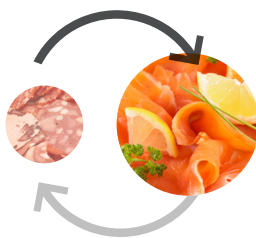
## LES **BONS GESTES** POUR LES FÊTES!

Chips



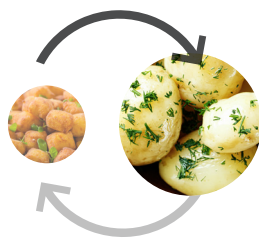
Zakouskis à base de légumes ou de poisson

Charcuterie et foie gras



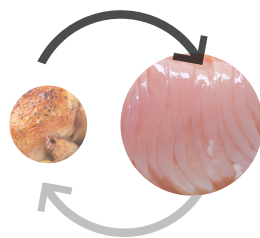
Saumon fumé

Croquettes ou frites



Pommes de terre en chemise ou rôties

Dinde avec la peau



Dinde sans peau

Plateau de fromages



Salade ou fruits avec une petite dose de fromage

Bûche



Panetone

Glace



Sorbet aux fruits ou frozen yogurt