

VITAFLO MAGAZINE DE NOËL

ENVELOPPÉ DE MERVEILLE

2025

Vitaflo™

Enhancing Lives Together

INTRODUCTION 01

Introduction au contenu du magazine

LES 5 MEILLEURES RECETTES 02-03

Les 5 meilleures recettes de Noël de Vitaflo

ARTICLE DE BLOG DE NOËL Présenté dans le magazine

Le guide du globe-trotteur pour Noël

JEUX DE NOËL Présents dans le magazine

Un rébus, des mots mêlés et un jeu des différences

DESSINS COMMUNAUTAIRES 14

Dessins de Noël du monde entier

LISTE DE COURSES 15

La liste de courses de Noël de Vitaflo

COLORIAGE 18-19

Dessins de Noël Vitaflo à colorier !

SOLUTIONS DES JEUX DE NOËL 22

Toutes les solutions de nos jeux de Noël

NOËL DÉCOUPÉ 23-24

Découpe les formes et fais une jolie photo de Noël !

CONTACTEZ-NOUS 25

Toutes les informations nécessaires pour contacter Vitaflo



INTRODUCTION

Cher lecteur, chère lectrice,

Noël est une période de convivialité, de chaleur et de lumières, même lorsqu'il fait froid dehors.

Chez Vitaflo, nous savons que suivre un régime cétogène peut parfois être difficile, surtout pendant les fêtes. C'est pourquoi nous souhaitons vous inspirer et vous rassembler avec ce magazine de Noël.

Dans ce numéro joyeux et réconfortant, vous trouverez notre top 5 des recettes de Noël cétogène, pleines de saveurs et de convivialité. Nous vous emmenons faire le tour du monde dans un article sur les traditions de Noël, nous vous mettons au défi avec des jeux de Noël stimulants... et nous partageons avec vous des anecdotes amusantes sur Noël que vous ne connaissiez peut-être pas encore.

Nous vous montrons également comment préparer une table de fête grâce à quelques conseils simples.

Ce magazine est destiné à vous, notre communauté, comme une chaleureuse étreinte sur papier. Nous espérons qu'il vous fera sourire et vous donnera de nouvelles idées pour les fêtes de fin d'année.

Au nom de toute l'équipe Vitaflo, nous vous souhaitons, à vous et à vos proches, un Noël plein d'amour, de saveurs et de magie.

Avec nos chaleureuses salutations,

Votre équipe Vitaflo

Découvrez toutes nos recettes festives pour Noël ici!

LES CINQ MEILLEURES RECETTES DE NOËL

1 ROULÉ SUISSE AU CHOCOLAT

Célébrez la saison avec ce roulé suisse au chocolat compatible avec le régime cétogène ! Riche, chocolaté et joliment roulé, c'est le dessert festif parfait pour toutes les tables de fête.

Trouvez la recette complète ici, ou scannez le code QR ci-dessous !





2 BLINIS AU SAUMON

Savourez ces blinis au saumon gourmands, parfaitement adaptés à un régime cétogène. Moelleux et savoureux, ils sont idéaux pour un apéritif chic ou une entrée raffinée.

Trouvez la recette complète ici, ou scannez le code QR ci-dessous !





3 BISCUITS ÉTOILÉS FESTIFS

Apportez la magie des fêtes dans votre cuisine avec ces joyeux biscuits en forme d'étoile ! Croquants, délicieusement parfumés et légèrement épicés, ils sont parfaits pour être partagés en famille ou entre amis. Servez-les avec un chocolat chaud ou un thé, ou emballez-les comme petites gourmandises à offrir.

Trouvez la recette complète ici,
ou scannez le code QR ci-dessous !

4 RIZ AU LAIT MAROCAIN

Préparez notre délicieuse recette de riz au lait marocain cétogène, onctueux et savoureux, avec une petite touche croquante de pistaches pour la douceur des fêtes.

Trouvez la recette complète ici,
ou scannez le code QR ci-dessous !





5 Tartelette au mascarpone et aux framboises

Laissez-vous séduire par notre recette de tartelette crémeuse au mascarpone et aux framboises, pleine de saveurs fraîches et fruitées. Cette petite douceur apporte non seulement couleur et goût à votre table, mais offre aussi une conclusion conviviale et festive à votre repas dont tout le monde pourra profiter.

Trouvez la recette complète ici,
ou scannez le code QR ci-dessous !

BLOG DE NOËL



Décorations de table conviviales et inspiration pour les fêtes de fin d'année.

L'une des plus belles traditions des fêtes de fin d'année est de se réunir autour d'une table joliment décorée, où les histoires prennent vie et où de nouveaux souvenirs se créent.

Dans ce blog, nous vous emmenons à la découverte des traditions de différentes cultures à travers le monde. Que vous organisiez une grande fête ou un dîner intime, laissez-vous inspirer par ces idées pour créer une atmosphère chaleureuse et accueillante qui rapprochera encore plus vos proches à Noël.

NOËL EN BELGIQUE:

REPAS CONVIVIAUX ET TRADITIONS SUCRÉES



Un repas de Noël traditionnel belge compte généralement trois à quatre plats. Le soir du réveillon et le jour de Noël, plus de 80 % des repas de fête sont encore préparés par l'hôte ou l'hôtesse. Cependant, nous voyons de plus en plus souvent les invités prendre en charge une partie du menu, ce qui permet de remplir la table de délices auxquels tout le monde a contribué, pour une fête placée sous le signe du partage et de la cuisine collective.

Et bien sûr, le dessert est incontournable. Pour le réveillon de Noël et le jour de Noël, des gâteaux spéciaux trônent sur la table avec, comme pièce maîtresse, la classique « Bûche de Noël ». Ce gâteau roulé festif, généreusement recouvert de chocolat, est le symbole par excellence des gourmandises belges pendant les fêtes.

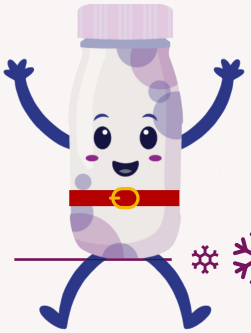
Avez-vous déjà goûté un dessert de Noël classique ou en avez-vous déjà préparé un vous-même ? Alors ne manquez pas notre recette de bûche de Noël festive. Sucrée, riche en saveurs et parfaite pour les fêtes de fin d'année, découvrez ici comment la préparer :

Roulé Suisse au chocolat Recipe | My Ketogenic Diet

Alors que les familles profitent ensemble du dîner et échangent leurs cadeaux, cette tradition de dessert gourmand et unique fait du repas de Noël belge une expérience inoubliable pour tous.

NOËL À LA FRANÇAISE:

LES TRADITIONS FESTIVES DE FRANCE





Pour le réveillon de Noël, la famille et les amis se réunissent pour déguster un somptueux repas. La soirée se termine traditionnellement par l'échange de cadeaux, apportés par le bien-aimé « Père Noël », symbole de générosité et de joie.

Le jour de Noël, la fête se poursuit dans une ambiance plus calme. L'une des traditions les plus remarquables est celle des papillotes en chocolat. Dans les vitrines des meilleurs chocolatiers français, ces délices brillent dans leur papier doré ou argenté, souvent orné de franges colorées. Mais le véritable charme se cache à l'intérieur : chaque chocolat contient un petit message. Pendant que la famille déballe les papillotes, les messages drôles ou réconfortants sont lus à haute voix, une tradition qui suscite beaucoup de rires et de convivialité.



NOËL AUX PAYS-BAS:

LA JOIE DE DEUX JOURS DE NOËL

Alors que dans de nombreux pays seul le jour de Noël est célébré, les Pays-Bas connaissent une tradition particulière : un deuxième jour de Noël ! Ce jour férié supplémentaire est profondément ancré dans les coutumes et très apprécié par de nombreuses familles.

Le jour de Noël, un dîner copieux est souvent au centre des festivités et permet de profiter ensemble de moments précieux. Le lendemain de Noël offre la possibilité d'un programme un peu plus calme : rendre visite aux grands-parents, à la famille ou aux amis, ou simplement se détendre ensemble – une façon parfaite de prolonger les fêtes dans le calme.

Outre les bons repas et les réunions conviviales, il existe une autre tradition chère à de nombreux Néerlandais : regarder ensemble l'émission spéciale de Noël de la télévision « All You Need Is Love ». Chaque année, des retrouvailles émouvantes et des surprises provoquent des frissons, des larmes et des sourires, faisant de cette émission un élément incontournable de la chaleureuse expérience de Noël typiquement néerlandaise.

JEUX DE NOËL!

POUVEZ-VOUS RÉSOUDRE NOTRE RÉBUS DE NOËL ?

Mettez vos méninges de Noël à l'épreuve avec ce rébus Vitaflo. Chaque énigme cache un mot ou une expression à partir d'images et de lettres. Regardez attentivement, pensez avec créativité et voyez combien vous pourrez en déchiffrer.



Vous pouvez trouver les réponses à la dernière page de ce magazine.

SAVIEZ-VOUS QUE...?

...le premier sapin de Noël décoré remonte à 1510, dans la petite ville de Riga, en Lettonie. La première mention historique d'un sapin de Noël date de 1531.



MOTS MÊLÉS DE NOËL

Plongez dans l'esprit des fêtes avec nos mots mêlés de Noël. Dans la grille se cachent tous vos mots de Noël préférés, du Père Noël et ses rennes aux chants et aux sucres d'orge. Cherchez-les dans tous les sens – horizontalement, verticalement et en diagonale – pour tous les retrouver. Un défi parfait pour un après-midi d'hiver.

N R L L Ë O N E D T N A H C D
S A P I N D E N O Ë L F M É E
N U Ë È Ë A C M X A X O C D L
I T E C R U R R V P N O L V P
R I L I O E N E N N R P A P E
N I Ë F O N N E N A L C I T Ë
F H O E O T V O T N A F F E L
É M N X P L E I Ë L E A N L N
L D N U U Ë O I V L M A O A C
O R I A L N N O A I F T G A O
A E I E U E E I L H A I U N G
M I L D É A V L U E E L I N I
O U A A N I E P B Ë O L I N I
O A G C È Ë L I E O M I I T A
Ë S I O B E D U E F U O P R É

Noël
Père Noël
Gui
Convivialité
Avent
Renne
Famille
Chant de Noël
Cadeaux
Sapin de Noël
Décoration
Feu de bois



NOËL EN TURQUIE:

UN FESTIN EMPREINT D'HOSPITALITÉ

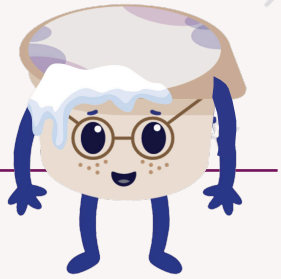
En Turquie, il existe un proverbe ancestral : « Salue quelqu'un de Turquie, et ne t'inquiète pas pour le repas – on veillera toujours à ce que tu sois bien nourri. »

Cette expression résume parfaitement l'essence de l'hospitalité turque. Partager un repas est une tradition précieuse : dès que la table est dressée, tout le monde est le bienvenu – que tu sois invité ou que tu arrives à l'improviste.

La soupe, quant à elle, est incontournable. Soupe aux lentilles, soupe Ezogelin, soupe au yaourt ou Tarhana – chaque variété apporte sa touche de tradition et de chaleur.

NOËL EN AUSTRALIE:

LA JOIE ESTIVALE DE NOËL





En Australie, Noël tombe en plein été, avec des températures qui atteignent souvent 25 à 30 degrés. Pas étonnant donc que le barbecue soit la pièce maîtresse du repas de fête. Les familles se régalent de délicieux plats grillés, tout en gardant la cuisine au frais.

La décoration de table respire elle aussi l'été : des compositions florales colorées, avec des fleurs typiquement australiennes, font entrer la nature à l'intérieur et créent une ambiance joyeuse et festive.

Le menu de Noël est souvent léger et frais. Des salades et des légumes grillés au barbecue apportent saveur et variété, tandis que les desserts froids constituent la touche sucrée idéale – un moment de plaisir rafraîchissant lors d'une chaude journée d'été.

NOËL AU ROYAUME-UNI

UN DÎNER DE NOËL EMBLÉMATIQUE





Un Noël plein de charme britannique – où tradition, convivialité et magie vont de pair.

Si vous souhaitez également préparer de délicieux biscuits pour le Père Noël, essayez notre biscuits étoilés festifs :

Biscuits étoilés festifs Recipe | My Ketogenic Diet

Au Royaume-Uni, la période de Noël commence déjà avec l'Avent et atteint son apogée le jour de Noël, le 25 décembre. Les familles se réunissent autour du traditionnel dîner de Noël : une dinde farcie savoureuse, des choux de Bruxelles et, bien sûr, le célèbre pudding de Noël. Les maisons et les tables se parent de magnifiques décorations aux tons rouges, verts, dorés et blancs, diffusant une atmosphère chaleureuse et festive.

La veille de Noël, beaucoup assistent à la messe de minuit, tandis que les enfants attendent avec impatience l'arrivée du Père Noël. On lui laisse souvent un biscuit et un verre de lait – une petite gourmandise pour son long voyage. Le jour de Noël est placé sous le signe de la joie et du partage : les cadeaux s'ouvrent au pied du sapin magnifiquement décoré, dans une ambiance de rires et de bonheur.



NOËL EN POLOGNE:

TRADITIONS SOUS LES ÉTOILES

En Pologne, les traditions de Noël sont profondément enracinées et réconfortantes, surtout lors de la Wigilia, le dîner du réveillon de Noël qui commence dès que la première étoile apparaît dans le ciel du soir. Vers 18h00, toute la famille se réunit avec impatience autour de la table, prête à savourer ensemble un repas composé de pas moins de douze plats. Chaque bouchée raconte une histoire de tradition, de bonheur et de convivialité.

Une assiette supplémentaire reste toujours inoccupée – un salut silencieux à un voyageur égaré et un hommage aux proches disparus. Sous la nappe blanche se cache de la paille, symbole de prospérité et d'abondance pour la nouvelle année.

La table elle-même est un véritable régal pour les yeux : richement décorée de tons dorés, rouges et verts, elle rayonne de chaleur et de lien familial.



DESSINS DE PATIENTS

Créé par Harry - 11 ans



Créé par Olivia - 6 ans





Créé par Olivia - 4 ans



Créé par Nora - 5 ans

Saviez-vous que...?

...le Père Noël a son propre code postal en Laponie? Si vous envoyez une lettre à Père Noël, Bureau de poste principal du Père Noël, 96930 Napapiiri, Finlande (avant le 16 décembre), vous recevrez même une réponse!



Saviez-vous que...?

...pour pouvoir visiter toutes les maisons du monde, le Père Noël doit parcourir pas moins de 822 maisons par seconde. Cela signifie qu'il doit se déplacer à une vitesse de 1 046 kilomètres par seconde. Quelle rapidité, ce Pére Noël !

NOËL EN IRLANDE:

LA TRADITION DE LA TABLE RICHEMENT DRESSÉE

L'une des traditions les plus ancrées en Irlande est celle de la Laden Table, installée la veille de Noël comme un accueil chaleureux pour la Sainte Famille. Cette coutume, également connue sous le nom de Nollaig na mBan ou « Noël des femmes », consiste à dresser une belle table avec un pain – souvent garni de raisins secs et de graines de carvi –, une cruche de lait et une bougie allumée. Le pain symbolise la nourriture et la subsistance, tandis que le lait représente la pureté et l'hospitalité. Vous souhaitez vous aussi préparer votre propre pain pour les fêtes ? Cliquez sur le lien suivant pour obtenir la recette : Petits Pains Recipe | My Ketogenic Diet ou scannez le code QR :

La table richement garnie reste dressée toute la nuit, servant de bienvenue aux voyageurs ou aux invités inattendus, incarnant ainsi la chaleureuse hospitalité irlandaise.

Souvent, la table est décorée de touches de verdure naturelle, comme des guirlandes de sapin ou de petites branches, qui renforcent l'atmosphère festive et subliment la célébration.





NOËL AUX ÉTATS-UNIS:

UNE FÊTE DE SAVEURS ET DE TRADITIONS

Aux États-Unis, Noël est un moment de rassemblement et d'abondance. De nombreux dîners de Noël traditionnels ressemblent à Thanksgiving, avec une dinde farcie accompagnée de sauce aux canneberges, du jambon, du rôti de bœuf et une sélection colorée de délicieuses tartes. Mais ce qui rend ces fêtes vraiment spéciales, c'est la riche diversité des traditions et des saveurs régionales.



À Hawaï, la table de Noël est garnie de porc et de chou, tandis qu'en Alaska, le crabe frais est incontournable. Les familles italo-américaines célèbrent Noël avec la « Feast of the Seven Fishes », où sept types différents de poissons ou fruits de mer sont servis. En Louisiane, le dîner du réveillon suit la messe de minuit, avec des plats parfumés comme le gumbo au poulet, légumes, crevettes, saucisses et riz.

Partout dans le pays, les maisons et les tables se parent de rouge, vert, or et argent, ajoutant une touche scintillante à l'atmosphère de Noël. La combinaison de traditions et de saveurs fait de la période de Noël américaine un moment de chaleur, de convivialité et de souvenirs inoubliables pour tous.

Un Noël à l'américaine – coloré, chaleureux et plein de surprises gourmandes à partager en famille et entre amis.

En jetant un coup d'œil aux traditions de Noël variées et réconfortantes à travers le monde, il devient évident que le cœur de ces fêtes réside dans le plaisir d'être ensemble, la chaleur de l'hospitalité et la célébration de coutumes précieuses. Nous vous invitons à intégrer ces traditions dans vos propres fêtes et ainsi créer des souvenirs durables avec vos proches.

Nous sommes impatients de découvrir vos tables de Noël et vos inspirations festives ! Partagez vos photos avec nous sur Instagram ou Facebook en utilisant l'hashtag **#VitafloChristmasTraditions.**

En partageant votre photo avec nous, vous nous autorisez à l'utiliser sur notre site web, nos réseaux sociaux et dans d'autres communications marketing.

À noter : toutes les recettes de ce blog ont été spécialement élaborées pour un régime cétogène. Consultez toujours votre diététicien(ne) pour vérifier si elles vous conviennent.

COLORIE-MOI !



COLORIE-MOI !



OÙ EST KAI ?

INDICE : Il apparaît 8 fois !



TROUVE LES DIFFÉRENCES!

INDICE : Il y a 10 différences.



Saviez-vous que...?

...les cheveux d'ange font vraiment référence aux anges ? Autrefois, on croyait que les guirlandes dans l'arbre étaient les cheveux laissés par les anges qui avaient décoré l'arbre ! Plus tard, les cheveux d'ange ont été remplacés par des guirlandes argentées et colorées, mais leur signification est restée la même.

SOLUTIONS DES JEUX DE NOËL

Solution

N	R	L	L	Ë	O	N	E	D	T	N	A	H	C	D
S	A	P	I	N	D	E	N	O	Ë	L	F	M	É	E
N	U	Ë	È	Ë	A	C	M	X	A	X	O	C	D	L
I	T	E	C	R	U	R	R	V	P	N	O	L	V	P
R	I	L	I	O	E	N	E	N	N	R	P	A	P	E
N	I	Ë	F	O	N	N	E	N	A	L	C	I	T	Ë
F	H	O	E	O	T	V	O	T	N	A	F	F	E	L
É	M	N	X	P	L	E	I	É	L	E	A	N	L	N
L	D	N	U	U	Ë	O	I	V	L	M	A	O	A	C
O	R	I	A	L	N	N	O	A	I	F	T	G	A	O
A	E	I	E	U	E	E	I	L	H	A	I	U	N	G
M	I	L	D	É	A	V	L	U	E	È	L	I	N	I
O	U	A	A	N	I	E	P	B	Ë	O	L	I	N	I
O	A	G	C	È	Ë	L	I	E	O	M	I	I	T	A
Ë	S	I	O	B	E	D	U	E	F	U	O	P	R	É





Vitaflo vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année !



NOËL DÉCOUPÉ

1. Découpez les formes en suivant la ligne pointillée.

2. Collez la forme découpée solidement sur une paille ou un bâton en bois (par ex. une brochette ou un bâtonnet de glace).

3. Tenez le bâton devant votre visage ou dans votre main et prenez les plus belles photos de Noël.

4. Vous avez pris une belle photo ? Publiez-la sur vos réseaux sociaux et identifiez-nous !









VITAFLO FRANCE ET VITAFLO BELGIQUE.

FR : +33 1 47 23 51 20 BEL: +32 3 291 02 30

vitaflo-france@vitafloweb.com
vitaflo-benelux@vitafloweb.com

https://myketogenicdiet.be/fr

https://www.facebook.com/myketogenicdietnlbe/

https://www.instagram.com/myketogenicdietnlbe

CONTACTEZ-NOUS

Les recettes dans ce magazine ont été spécifiquement développées pour être utilisées dans le cadre d'un régime cétogène. Vérifiez toujours avec votre diététicien ce qui vous convient.

Les valeurs nutritionnelles de cette recette ont été calculées avec le programme Evry diètes et avec les informations produits disponibles.

K.Flo, K.Yo et MCTprocal sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. K.Flo et K.Yo sont pour les besoins nutritionnels en cas d'épilepsie dans le cadre un régime cétogène ; de maladies neurométaboliques (ex. déficit en Glut1) ou autres maladies nécessitant un régime cétogène. Conviennent dès 3 ans. Peuvent être utilisés comme seule source de nutrition (pour K .Yo jusqu'à 10 ans). MCTprocal est pour les besoins nutritionnels en cas de troubles de la betaoxydation des acides gras à chaine longue (TCL), des malabsorptions lipidiques et autres maladies nécessitant un régime riche en triglycérides à chaîne moyenne (TCM) et pauvre en TCL. Convient dès 3 ans. Ne peut constituer la seule source d'alimentation. Doit être utilisé sous contrôle médical. Ne pas utiliser par voie parentérale. Consulter l'étiquette pour les allergènes et autres informations produits. En France, K.Yo et K.Flo ne sont remboursés qu'en ALD 17.


Vitaflo
Enhancing Lives Together