

Se faire plaisir en limitant les graisses et le sucre

Nous le savons bien, la consommation excessive de sucre et de graisses favorise le surpoids et par conséquent les risques de diabète de type 2, de maladies cardio-vasculaires. Le PNNS (programme national nutrition santé) recommande de réduire de 25% la consommation actuelle de sucre simple. Pas si simple au quotidien. Quelques astuces et recettes pour se faire plaisir tout en limitant les apports en graisses et en sucre simple ajouté.

Au petit-déjeuner, le pain accompagné de 4 carrés de chocolat remplacera avantageusement le traditionnel pain au chocolat qui ne contient pas moins de 7 carrés de sucre et d'une cuillère à soupe d'huile. De plus le sentiment de satiété sera bien plus au rendez-vous.

La consommation de viennoiseries ne doit être qu'occasionnelle.

Au dessert, le yaourt nature au lait demi-écrémé dans lequel on coupera quelques morceaux de fruits apportera moins de

sucre et beaucoup plus de fibres qu'un yaourt aux fruits dans lequel on trouve l'équivalent de 3 carrés de sucre. Idem pour les yaourts aromatisés.

Pour les enfants notamment, du sirop dans un grand verre d'eau est beaucoup plus intéressant que toutes les boissons sucrées. Une canette de sodas (33 cl) apporte en moyenne 6 à 7 carrés de sucre.



RUBRIQUE SIGNÉE
CLAUDINE ROBERT HOARAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
LIBÉRALE À SAINT-DENIS

➔ A SAVOIR

Entre les trois nutriments, protéines, glucides et lipides, ce sont les lipides (graisses) qui apportent le plus de calories (9 kcal pour 1 gramme contre 4 kcal pour 1 gramme de protéines ou de glucides).



Quelle sauce !

Différentes sauces souvent riches en lipides agrémentent les diverses préparations. Doit-on pour autant les supprimer ? Quelques recettes pour les « revisiter ».

➤ Vinaigrette

Souvent on se donne bonne conscience en ne consommant que des crudités. Mais si les légumes baignent dans l'huile, l'apport énergétique fait un bond.

Quelle solution ? Faire la vinaigrette en la coupant avec de l'eau ce qui permet de diviser en 2 les apports caloriques.

Pour un meilleur intérêt nutritionnel, pensez à varier les huiles et à utiliser celles riches en oméga 3 (colza, noix, noisette) protecteur du système cardio-vasculaire.

Un peu d'ail dans la vinaigrette, en dehors de donner du goût, a une action bénéfique sur la pression sanguine et contribue à maintenir la fluidité du sang.

➤ Sauce béchamel

- Oubliez le roux (farine + beurre) et faites simplement une bouillie en utilisant de la maïzena qui par sa texture plus fine que la farine se diluera facilement sans faire de grumeaux.

- Diluez 50 g de maïzena dans un 1/2 litre de lait demi-écrémé et faire épais-sir à feu doux tout en remuant régulièrement. Rajoutez du sel, du poivre et de la noix de muscade. Idéal pour napper des légumes.

Le choix du lait demi-écrémé permet de diminuer de moitié l'apport en lipides par rapport au lait entier, tout en ayant la même teneur en calcium.

➤ Mayonnaise

- Il suffit de remplacer l'huile par du fromage blanc à 0% ou 20% de matières grasses. Cette substitution permet non seulement d'alléger cette sauce mais d'apporter également du calcium et des protéines.
- Montez la mayonnaise en mélangeant un jaune d'œuf additionné d'une cuillère à café de moutarde et de 100 g de fromage blanc.

