



Emmanuelle Paillaugue

Consultations diététiques – coaching en nutrition

6 rue H. Rabourdin - Vélizy

06 64 32 84 45

www.nutrisoin.com



La lettre de ma diététicienne

Numéro 1 à 3 – Octobre 2012 à février 2013

Je vous propose cette lettre dans laquelle vous pourrez me retrouver tous les 2 mois.

Votre santé est importante alors mon but est de répondre aux questions que vous vous posez souvent.

Emmanuelle Paillaugue

Les fruits et légumes

Nous entendons régulièrement parler des « 5 fruits et légumes » conseillés quotidiennement. Mais attention, ce repère nutritionnel du PNNS (Programme National Nutrition Santé) est bien trop souvent mal interprété.

Pourquoi les fruits et légumes ?

Les fruits et légumes sont peu caloriques et renferment de nombreuses vitamines, notamment les vitamines C, E et le bêta-carotène. Ces vitamines anti-oxydantes interviennent dans les défenses de l'organisme et réduisent ainsi le risque d'apparition de certaines maladies.

Les nombreux minéraux et oligo-éléments apportés par les fruits et légumes interviennent dans les réactions biochimiques de notre organisme et sont indispensables à son fonctionnement.

Les fruits et légumes sont très riches en fibres, particulièrement s'ils sont consommés crus ou peu cuits. Ces fibres favorisent un bon transit intestinal et nourrissent les cellules de notre tube digestif. Les fibres participent aussi à la sensation de satiété que l'on ressent à la fin du repas.

Les fruits et légumes contiennent aussi beaucoup d'eau et participent ainsi à une bonne hydratation.

Tous ces apports contribuent à la prévention de nombreuses pathologies, notamment des maladies métaboliques (obésité, diabète, hypercholestérolémie), des maladies cardiovasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral) et des cancers.

L'effet bénéfique sur la santé des fruits et légumes est prouvé mais leur bon goût, à lui seul, est une excellente raison d'en manger !

Quelques précisions

Ces 5 fruits et légumes par jour correspondent en réalité à 400 g ou 5 portions de fruits et légumes par jour et



plus précisément à :
2 portions de légumes + 3 portions de fruits par jour minimum.

Ces chiffres ont été définis d'après les différentes études menées sur ce groupe d'aliments et ses effets sur la santé.

Par exemple, la portion de fruit pour l'abricot est 3 abricots ou pour la banane, ½ banane.

Plus simplement, une portion tient dans le creux de la main.



Est-ce que ça va si je mange...

- ***un fruit matin, midi et soir et des légumes midi et soir ?***

Oui

C'est la répartition idéale entre les trois repas principaux. Les apports des fruits et légumes couvriront ainsi la totalité de la journée et vous garantiront une forme optimale.

- ***un fruit à 16h ?***

Oui et non

Bien sûr il vaut mieux manger un fruit lorsque l'on a un petit creux plutôt que de se diriger vers des aliments hypercaloriques (pâtisseries, fromage, chips...) en plein milieu d'après-midi, mais l'idéal est d'allier le fruit à un autre aliment comme un laitage ou un féculent. Par exemple, un yaourt mélangé avec des morceaux de fruits, une compote « sans sucre ajouté » avec une tranche de pain complet. Le fruit consommé seul, le fructose (sucre du fruit) aura un effet plus direct sur notre organisme (hyperglycémie).

- ***des pommes de terre en guise de légumes ?***

Non

Contrairement à ce que beaucoup pensent les pommes de terre ne sont pas des légumes, mais appartiennent au groupe des féculents, au même titre que les pâtes, le riz, les lentilles, etc. Ils ne rentrent donc pas dans les 5 portions de fruits et légumes conseillées par jour.

- ***du jus de fruit à chaque repas ?***

Non

Un verre de jus de fruit « 100% pur jus » correspond bien à une portion de fruit, mais je vous conseille plutôt de varier vos apports en fruits et donc d'éviter de consommer uniquement des jus de fruit. D'ailleurs, veillez à ce qu'il

n'y ait pas de sucre ajouté, tout comme dans vos compotes, en lisant bien les étiquetages.

- ***un yaourt aux fruits en guise de laitage et fruit ?***

Oui et non

Là aussi, pas de problème à manger un yaourt aux fruits de temps en temps, mais ne pensez pas que le fruit du yaourt aux fruits sera équivalent à une portion de fruit. L'idéal est de couper un fruit en petits morceaux dans un yaourt nature. Et n'hésitez pas à parfumer votre dessert de cannelle, de vanille ou autres...

Modes de consommation

Cuits ou crus ?

Les vitamines contenues dans les fruits et légumes sont sensibles à la chaleur, comme à la lumière alors que vous les mangiez crus ou cuits, ils ont déjà perdus des vitamines, mais il est certains que cette perte est moindre pour les crudités.

La cuisson va également jouer sur les apports en fibres, qui seront moins importantes pour les fruits et légumes cuits. Afin de limiter ce phénomène, pensez à ne pas trop prolonger vos cuissons.

Pour ces raisons, je vous conseille de consommer au moins une crudité (fruit ou légume) par repas.



Frais, en conserve ou surgelés ?

Pour les mêmes raisons qu'au paragraphe précédent, préférez le frais, mais sachez que vous pouvez utiliser des fruits et légumes en conserve ou surgelé pour varier votre alimentation.

Veillez à ce qu'ils ne soient pas préparés, en sauce, afin de pouvoir les cuisiner vous-même et sachez que les conserves sont riches en sel, alors lavez bien le contenu et ne resalez pas.

Quelque soit le mode de consommation, le plus important est de varier les plaisirs !

Les allégations

Compotes classiques, allégées, sans sucre ajouté... Quésako ?

Il est certain que peu de gens s'en sortent dans ce méli-mélo !

Prenons l'exemple d'une compote de pommes :


- la compote sans sucre ajouté ne va être sucrée que par le sucre du fruit (fructose)
- la compote allégée va contenir le fructose + l'équivalent d'un morceau de sucre
- la compote classique sera va contenir le fructose + l'équivalent de deux morceaux de sucre

L'idéal est donc de consommer des compotes sans sucre ajouté. Elles sont très bonnes et bien sucrées malgré tout !

Jus de fruit : nectar ou 100% pur jus ?

100% pur jus bien sûr, car il est fabriqué à partir de fruits pressés. Le tout est de regarder dans la liste des ingrédients qu'il n'y a pas de sucre ajouté. Il peut y avoir jusqu'à 20g (soit 2 cuillères à soupe!) de sucre ajouté dans un petit verre de nectar.

Le bio

Les fruits et légumes labellisés agriculture biologique  ont été cultivés selon un cahier des charges particulier. L'utilisation de produits chimiques est limitée. Consommer des fruits et légumes AB, c'est protéger sa santé et sa planète en même temps, particulièrement si vous choisissez des produits locaux et de saison (peu de transport et consommation rapide après la cueillette).

Cela ne garantit pas pour autant un bon équilibre alimentaire ! Il faut toujours penser à consommer 2 portions de légumes et 3 portions de fruits par jour.

Vos contraintes

« Les fruits et légumes coûtent cher »

Oui et non.

1. Choisissez des produits de saison qui coûteront bien moins cher que des produits cultivés à l'autre bout du monde et acheminés par des transports coûteux.
2. Remplacez les plats préparés, biscuits ou autres produits industriels onéreux par les fruits et légumes. Vous ferez même peut-être des économies...

3. Attendez la fin du marchés car les vendeurs bradent souvent les derniers fruits et légumes.
4. Les légumes en conserves ou surgelés coûtent moins cher. Pensez-y aussi.

« **Je manque de temps pour préparer mes fruits et légumes** »

En crudités, pensez aux légumes que vous pouvez manger tels quels (après le lavage) : radis, tomates, carottes épluchées à croquer par exemple. Vous pouvez cuire vos légumes à la vapeur : pratique ! Vous coupez et mettez tout dans les différents compartiments d'un cuit-vapeur, puis vous n'avez plus besoin de surveiller la cuisson. Ensuite, soit vous les manger directement soit vous les faites revenir dans une poêle avec un petit peu d'huile.

Pensez aussi aux salades composées, aux soupes, etc.

N'hésitez pas à agrémenter vos plats avec des épices, des aromates, ail, coulis de tomates...

De même pour les fruits, vous pouvez les manger sans préparation et les jours où vous avez plus de temps, profitez-en pour varier et vous préparer des salades de fruits, compotes, fruits pressés, fruits au four, tartes...

Repas équilibrés avec des fruits et des légumes

Bien sûr pour profiter de tous les atouts des fruits et légumes, l'idéal est de les inclure dans un repas équilibré.

Salade d'endives aux noix
Poulet rôti
Pommes de terre et carottes en rondelles
Fromage blanc et salade de fruits

Guacamole sur son pain grillé
Filet de limande au citron
Rizotto aux poireaux
Faisselle sucrée à la compote pomme – poire

Radis à croquer
Côte de porc
Choux à la crème
Fromage de brebis et pain
Kiwis



Idées de recettes

Le Saltibarsciai

Cette soupe froide à base de betterave vient de Lituanie. Malgré son nom imprononçable, elle est très facile à faire.

Peu calorique et fraîche, elle est délicieuse.



Ingrédients :

- 1kg de betteraves
- 1L de kéfir (ou 6 yaourt + 200mL de crème fraîche liquide)
- 1 concombre coupé en petits bâtonnets
- 3 œufs durs coupés en dés et refroidis
- Aneth ciselée
- sel, poivre

Mélangez le kéfir et la betterave puis ajoutez les autres ingrédients. Vous obtiendrez facilement votre belle soupe rose (de princesse pour les petites filles !).

En entrée, elle se suffit à elle-même.

En plat, vous pouvez ajouter une petite assiette de pommes de terre chaudes.

Skanaus ! (bon appétit en lituanien)

Flan aux légumes

Cette recette est parfaite pour faire goûter un légume à vos enfants. Pensez à les faire participer à la préparation.

Beaucoup de variations sont possibles mais je vous donne ce qui me semble être le meilleur compromis...

Ingrédients :

- environ 500g de légumes (bettes, poireaux...)
- 3 œufs
- 350mL de lait
- 100g de crème fraîche
- 70g de farine



- 50g de fromage râpé
- sel, poivre
- 1/2 cc de cumin

Dans un saladier, mélangez progressivement la farine et les oeufs.
Puis ajoutez le lait et la crème fraîche et enfin le sel, le poivre et le cumin.
Vous pouvez maintenant incorporer vos légumes bien égouttés (voire un peu pressés).

Dispersez le fromage râpé à la surface du plat

Faites cuire le tout dans un plat à manqué (bords hauts) 45 min à 180°C.

Choisissez la variété !

C'est le meilleur moyen de tirer tous les bénéfices des fruits et légumes.

J'espère vous avoir donné quelques éléments afin d'améliorer votre alimentation quotidienne.

Et n'oubliez pas : penser à votre équilibre alimentaire, c'est penser à votre santé à long terme.

Vous souhaitez trouver votre équilibre alimentaire ?

Prenez rendez-vous et je vous aiderai en prenant en compte toutes vos habitudes de vie et vos contraintes personnelles.

Cette lettre d'informations étant imprimée en très peu d'exemplaires, pensez à vous inscrire à la newsletter ou sur facebook à partir du site internet :

www.nutrisoin.com