



Emmanuelle Paillaugue

Consultations diététiques – coaching en nutrition

Diététicienne nutritionniste

Vélizy

06 64 32 84 45

www.nutrisoin.com



La lettre de ma diététicienne

Numéro 4 – Juillet 2013

Je vous propose cette lettre dans laquelle vous pourrez me retrouver régulièrement.

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

Emmanuelle Paillaugue

Plat préparé ou plat maison ?

≈ Les pizzas ≈

Manque de temps, difficile à cuisiner, fatigue... Toutes les excuses sont bonnes pour aller vers les plats préparés. C'est tellement plus simple !

Eh bien vous allez voir que faire sa propre pizza de A à Z n'est pas si compliqué ! Et c'est même assez agréable de choisir sa garniture comme bon nous semble.



La pâte à pizza

Attention, je vous mets au défi de prendre plus de 5 minutes pour faire votre pâte.

Dans un saladier, vous pesez 150g de farine.

A part, vous mélangez ½ sachet de levure de boulanger avec 20g d'eau tiède.

Vous versez ce mélange dans la farine et vous commencez à malaxer la pâte. Puis vous ajoutez 60 à 70g d'eau, le but étant que la pâte ne colle pas ni ne s'effrite.

Faites la reposer environ une heure (si vous êtes pressé, vous pouvez sauter cette étape sans problème) avant de l'étaler.



Simple comme bonjour, cette pâte est sans sel, sans matières grasses et vous pouvez aussi la congeler après l'avoir étalée et roulée sur un papier cuisson.

A cette étape, on peut déjà comparer la pâte maison avec une pâte à pizza « prête à dérouler » :

	Pâte « prête à dérouler » (100g)	Pâte maison (100g)
Valeur énergétique	268 kcal	226 kcal
Protéines	7,8 g	10 g
Lipides	5,2 g	1 g
Glucides	46,7 g	78 g

	Pâte « prête à dérouler » (100g)	Pâte maison (100g)
Ingrédients	Farine de blé, eau, émulsion de matières grasses (...), gluten de blé, poudre à lever (...), alcool, sel, épaississant : gomme de guar, levure boulangère, émulsifiant, antioxydant.	Farine, eau, levure de boulanger

Vous pouvez constater que rien qu'avec la pâte maison, on évite une quantité impressionnante d'ingrédients inutiles.

Plus riche en protéines et en glucides, moins riche en lipide, la pâte maison vous apportera plus de satiété pour un apport énergétique plus faible au final.

Quelle quantité de pizza se servir ?

Afin de savoir quelle taille de part vous servir, vous devez tenir compte de la quantité de farine utilisée, sachant que 30g de farine équivalent à environ 40g de pain.

Ensuite, vous pouvez garnir votre pizza à votre guise selon la portion que vous allez prendre.

Par exemple, si vous souhaitez manger 1/3 de la pizza avec 30 g de fromage, préparez une pizza avec 90 g de fromage au total.

La garniture

Je prends l'exemple d'une pizza jambon, fromage, champignons, que je compare avec une pizza du commerce (Régina de Buit-ni).



	Pizza maison (100g)	Pizza du commerce (100g)
Valeur énergétique	137 kcal	206 kcal
Protéines	8,39 g	9,6 g
Lipides	4,19 g	7,9 g
Glucides	16,78 g	23,2 g
Ingrédients	Farine, levure boulangère, jambon, fromage, champignons et origan	Entre autres : sel, sirop de glucose, dextrose, stabilisants, arômes : céleri, arôme de fumée, erythorbate de sodium, nitrite de sodium, crème en poudre, amidon modifié de pomme de terre, colorant : E 160a

L'apport énergétique total peut passer du simple au double (il monte jusqu'à 280kcal pour 100g selon les pizzas du commerce). Cette différence est principalement due à un apport en lipides élevé.

En regardant les ingrédients, nous constatons la présence de nombreux additifs chimiques dans les pizzas du commerce.

En préparant votre pizza vous-même, vous évitez donc tous ces additifs et votre pizza est meilleure pour votre santé car avec des apports nutritionnels corrects et peu salée.

Comment intégrer une pizza dans un repas complet ?

Avec une salade verte et un fruit en dessert, c'est parfait !

Cuisinez vos plats au quotidien et gardez les plats préparés pour des exceptions. Ce sera meilleur et pas si compliqué, quand ça devient une habitude.

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

Vous souhaitez trouver votre équilibre alimentaire ?

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

Retrouver cet article complet et beaucoup d'autres informations sur mon site internet :

www.nutrisoin.com

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.