

*

Vitalfood

Vitalfood

AUTOMNE
SEPT/OCT/NOV 2021
N° 28

de
100
RECETTES

LE MAGAZINE AUQUEL ON NE RÉSISTE PAS!

HUILES ESSENTIELLES

EN CUISINE, aussi, il n'y a pas de mal à se faire du bien !

UN AUTOMNE

Sous cloche

EN MODE TRIBU

POUR QUEL MIJOTÉ ALLEZ-VOUS CRAQUER ?

TARTES DE SAISON

GAGNEZ DU TEMPS TOUT EN VOUS RÉGALANT

FIBRES, VITAMINES, MINÉRAUX...

Les pouvoirs infinis des brocolis

OH OUI, DES COOKIES!
NOS RECETTES SAINES ET LÉGÈRES

10
IDÉES
POUR SE FENDRE LA POIRE

LA SANTÉ EST DANS L'ASSIETTE!

140 aliments pour booster votre immunité

Vitalfood

BEL: 4,30 € - ESP: 4,30 € - GR: 4,30 € - DOM S: 4,30 € - ITA: 4,30 € - LUX: 4,30 € - PORT CONT: 4,30 € - CAN: 5,99 \$ CAN - MAR: 45 DH - TOM S: 600 CFP - CH: 6 FS - TUN: 9 DTU
L 17219 - 28 - F: 3,95 € - RD

REWORLD MEDIA

N° 28 AUTOMNE 2021

Le sucre s'invite souvent à table dès le matin. Il est pourtant possible de faire sans. C'est d'ailleurs mieux pour nos petits bouts et pas si compliqué à mettre en pratique. Explications.

Émilie Godineau

MIAAM

CE PETIT DÉJEUNER SANS SUCRE AJOUTÉ !

Le petit déjeuner classique avec pain blanc, confiture, brioche, jus d'orange est beaucoup trop riche en sucre. Or, un apport si important le matin n'est pas du tout conseillé : « Le sucre passe rapidement dans le sang, entraîne une forte sécrétion d'insuline, hormone chargée de faire rentrer le sucre dans les cellules, créant une hypoglycémie réactionnelle qui se traduit par une baisse d'énergie dans la matinée. Cela donne des enfants qui ont du mal à se concentrer et qui somnolent en classe », déplore la diététicienne Angélique Houibert. Autre problème : donner des aliments trop sucrés aux enfants les habitue à cette saveur et risque de leur donner de mauvaises pratiques plus tard. À éviter aussi, la viennoiserie qu'on avale sur le chemin de l'école : l'enfant ne pourra pas se brosser les dents après, ce qui fera la joie des caries. Pour éviter ces écueils, le matin, on prend le temps de petit-déjeuner avec ses enfants d'aliments simples et bons. *

LES 4 ÉLÉMENTS CLÉS DU PETIT DÉJEUNER

UN PRODUIT CÉRÉALIER

+
UN PRODUIT LAITIER

+
UN FRUIT

+
UNE BOISSON

ÉVITER LES PRODUITS TRANSFORMÉS

Que trouve-t-on dans les rayons du supermarché pour le petit déjeuner des enfants ? Des biscuits, du cacao sucré (à plus de 70 % pour certains !), des crêpes fourrées, des céréales soufflées, des briochettes au chocolat... Une avalanche de produits ultra transformés. Outre leur forte teneur en sucre (et bien souvent en sel et en gras), ils ont subi une telle transformation qu'ils sont très vite digérés et ne rassasient pas longtemps. « Dans les céréales pour enfants (pétales, billes...), les grains d'amidon sont explosés et ainsi très vite digérés », explique la spécialiste. La bonne alternative ? Des produits simples et sans sucre ajouté : du bon pain au levain ou aux graines, des fruits frais et secs, des laitages naturels. Autrement dit : mieux vaut se passer des produits industriels, qui sont très attirants (paquets colorés, personnages rigolos...), mais sans intérêt nutritionnel.



NOTRE EXPERTE

• Angélique Houlbert,
diététicienne nutritionniste.

CHOISIR DE BONS GLUCIDES

Si on évite les glucides qui se digèrent vite (sucre, produits sucrés, produits transformés), en revanche, il ne faut pas négliger ceux qui se digèrent lentement et qui apporteront de l'énergie tout au long de la matinée (pain au levain, pain aux graines, muesli sans sucre ajouté, porridge...). Bien aussi, les protéines (lait, yaourt, fromage blanc, jambon, œuf...) : « Elles ralentissent la digestion et donc favorisent la satiété ; elles apportent aussi de la tyrosine, un acide aminé précurseur de la dopamine, hormone de la motivation et de l'action, pour bien commencer la journée », souligne la diététicienne. Cela peut donner : un morceau de pain avec du fromage, du muesli sans sucre ajouté avec du lait, des flocons d'avoine dans un fromage blanc avec des fruits secs... Et on pense à la boisson (eau, lait), car la déshydratation peut aussi occasionner une baisse de performance.



RUSER AVEC LES FRUITS

Il ne s'agit pas non plus de donner du pain sec et de l'eau à son enfant ! L'idée est plutôt de l'initier aux saveurs naturelles : yaourt nature plutôt que yaourt aromatisé, fruit entier plutôt que compote sucrée, purée d'oléagineux plutôt que pâte à tartiner au chocolat, lait nature plutôt que lait chocolaté ou jus d'orange... « Le mieux, c'est de commencer tout petit. Après, c'est plus difficile de changer les habitudes, il faut alors réduire le sucre progressivement », indique Angélique Houlbert. C'est plus facile pour les becs salés qui peuvent manger du fromage et des œufs le matin. Pour les becs sucrés, on apporte une touche gourmande avec les fruits. Par exemple : des myrtilles dans un fromage blanc, des lamelles de pomme tartinées de purée de noisette et parsemées de cacao non sucré, des flocons d'avoine avec des dés de poire, des raisins secs et des amandes...

CUISINER LE WEEK-END

Quand on a du temps, il est aussi possible de confectionner ses propres biscuits et gâteaux sans sucre ajouté. L'avantage, c'est qu'on sait ce qu'on y met et qu'on peut choisir des ingrédients de qualité : fruits bio, farine complète ou semi-complète, huile d'olive ou de colza, zéro additif... Et pour donner une saveur sucrée, on utilise les fruits, les épices ou encore les farines. On peut faire des pancakes avec de la banane écrasée en guise de sucre ; des cakes avec des farines à la saveur douce (châtaigne, souchet) ; des muffins sucrés grâce à de la poudre d'amande et des raisins ; des cookies gourmands à la noix de coco... On profite par exemple du week-end pour faire un atelier pâtisserie sans sucre ajouté avec ses enfants, afin de les nourrir sainement et leur donner le goût de la cuisine... healthy !



ET POUR DÉMARQUER DU BON PIED



SUR SES TARTINES...

Un petit goût de noisette irrésistible ! C'est ce que promet cette purée crue à base de graines de lin doré bio, riche en fibres et en protéines, cultivées en France et broyées à froid. Elle se mélange à un petit-suisse. **Purée crue graines lin séchées, 10 € (210 g), LIN-LOV.**



DANS LE BOL...

De bon matin, ces petits flocons d'avoine complète issus de l'agriculture bio française s'invitent sur la table. Un bol par jour mélangé à du lait aide les kids à lutter contre les microbes et régule l'absorption des sucres. **Petits flocons d'avoine complète, 1,45 € (500 g), Carrefour Bio.**



DANS LA POÊLE...

Cette farine semi-complète T80, au blé de Poitou-Charentes, sera l'alliée de vos petits déjeuners en famille. Qui veut des pancakes ? **Farine de blé T80, 2,50 € (1 kg), Jardin Bio Etc.**