


## **LES PÂTES À TARTINER – PLAISIR GOURMAND ET ENJEUX NUTRITIONNELS**


 Qu'est-ce qu'une Pâte à Tartiner ? Les pâtes à tartiner sont des préparations onctueuses, généralement sucrées, destinées à être étalées sur du pain, des crêpes ou d'autres supports. La plus célèbre est sans doute celle au chocolat et aux noisettes, mais il en existe une variété infinie, incluant des versions aux fruits, aux oléagineux ou encore au caramel.



### **Composition nutritionnelle des pâtes à tartiner chocolat-noisettes.**


Les pâtes à tartiner classiques au chocolat et aux noisettes présentent généralement la composition suivante pour 100 g :

- **Énergie** : environ 527 kcal.
- **Protéines** : environ 6,6 g.
- **Glucides** : environ 58,2 g, dont 57,6 g de sucres.
- **Lipides** : environ 28,9 g, dont 8,5 g d'acides gras saturés.

 **Considérations nutritionnelles.** Les pâtes à tartiner industrielles sont souvent riches en sucres et en matières grasses, ce qui peut contribuer à un apport calorique élevé. De plus, certaines contiennent de l'huile de palme, dont la production est controversée en raison de son impact environnemental.

 **Alternatives plus saines.** Pour allier plaisir et bienfaits nutritionnels, voici quelques alternatives :

- **Purée d'Amandes ou de Noisettes** : Riches en protéines et en bonnes graisses, elles constituent une option nutritive.
- **Compote de Pommes sans sucre ajouté** : Apporte une touche sucrée naturelle sans matières grasses.
- **Pâte à Tartiner Maison** : En mélangeant des noisettes, du cacao pur et un édulcorant naturel, vous contrôlez les ingrédients et évitez les additifs.

 **Sélection de pâtes à tartiner de qualité.** Si vous préférez les options du commerce, voici quelques références reconnues pour leur composition plus saine :

- **Nocciolata de rigoni di asiago** : Sans huile de palme et bio, elle offre une alternative appréciée.
- **Pâte à tartiner chocolat noisette de La fourche** : Co-crée avec des consommateurs, elle privilégie des ingrédients issus du commerce équitable.
- **Pâte à tartiner chocolat noir et noisettes de boveti** : Artisanale et sans huile de palme, avec 40 % de noisettes.

N'hésitez pas à consulter un professionnel si nécessaire

**HELLO ! Solutions**

 [hellolutions9@gmail.com](mailto:hellolutions9@gmail.com)