

Bien choisir son plat préparé



Vous avez un quotidien chronométré et il vous reste peu de temps pour cuisiner, nous le comprenons !

Baser ses repas sur des plats préparés n'est pas incompatible avec le programme à condition de bien les sélectionner. Suivez le guide !

Comment les choisir ?

L'astuce est de retourner la boîte !

Surveillez la liste des ingrédients

Les ingrédients y sont classés par ordre décroissant (le plus important en quantité en tête de liste... jusqu'au moins important en dernier).

Les listes d'ingrédients les plus courtes sont souvent les meilleures et se rapprochent davantage de la recette maison en évitant les nombreux additifs.

Épaississants, acidifiants, émulsifiants... il est important de se dire que plus il y en a, plus le plat que l'on va consommer relève de la chimie et moins il relève de la cuisine.

Elle donne des informations importantes sur la **qualité de la recette**.

Tout d'abord la liste des ingrédients doit correspondre à l'intitulé de la recette.

Dans une recette de viande et petits légumes, la viande et les légumes devraient être majoritaires et donc arriver en tête de la liste et non la sauce comme on peut le constater parfois.

Elle permet également de surveiller la qualité des ingrédients individuellement.

- Évitez les matières grasses hydrogénées ou partiellement hydrogénées, l'huile de palme ou l'intitulé matières grasses végétales sans autre précision qui cache souvent de l'huile de palme.
- Évitez le sirop de glucose-fructose, une petite quantité de sucre reste préférable.
- Pour les sources de protéines, préférez les morceaux nobles (filet pour le poisson, limitez les viandes identifiées comme grasses).
- On évite également les viandes reconstituées, les préparations à base de viande qui peuvent contenir une petite portion de viande à laquelle s'ajoute des protéines végétales et des additifs. On limite tant que possible les viandes traitées en salaison.
- Privilégiez un fromage plutôt qu'une préparation fromagère, les apports en protéines et calcium ne seront pas les mêmes.
- Plus le sel arrive loin dans la liste des ingrédients, mieux c'est ! On privilégie du sel, plutôt qu'un sel nitré.

Analysez le pavé nutritionnel :

On choisira un plat apportant moins de 455 kcal par portion ;

- On surveille aussi le rapport protéines sur lipides, qui permet d'évaluer approximativement la qualité nutritionnelle du plat. Lorsque ce rapport est égal ou supérieur à 1, l'équilibre entre lipides et protéines est de bonne qualité. Dans le cas contraire, la quantité de protéines est insuffisante pour considérer ce produit comme un plat complet. Aussi, de façon plus simple, vous devez avoir plus de protéines que de lipides pour 100 g de produit. Par exemple 10 g de lipides et 5 g de protéines n'est pas satisfaisant ($5/10 = 0.5 < 1$), alors que l'inverse serait parfait ($10/5 = 2 > 1$) !
- La quantité de lipides ne doit pas dépasser 10 g pour 100 g de produit et un plat ne devrait pas apporter plus de 10 à 15% de la quantité de lipides sous forme de graisses saturées. Une entorse occasionnelle pour un plat plaisir reste possible.
- La quantité de sel, si elle est indiquée, est à prendre en considération. Les industriels ont parfois tendance à abuser de cet exhausteur de goût, agréable, naturel et peu coûteux alors qu'il est souhaitable de limiter sa consommation. Une quantité de 300 à 400 mg de sodium soit 0,75 à 1 g de sel (chlorure de sodium) pour 100 g semble une valeur honnête à ne pas dépasser.

Ne tombez pas dans les pièges

- Les plats identifiés minceur ne sont pas toujours plus satisfaisants que les autres en apports nutritionnels et/ou en qualité des ingrédients.
- Evitez les plats vendus avec un dessert, qui est souvent un biscuit ou une crème dessert.

Conseils de consommation

- Pensez à ne jamais resaler le plat et à contrôler votre consommation de sel pour les autres repas de la journée.
- La **taille de la portion** n'est pas à négliger. Elle doit être suffisante afin de vous rassasier, mais à l'inverse, si elle est trop importante, ayez le réflexe de ne pas consommer la totalité et conservez le reste pour un futur repas.
- La portion conseillée par l'industriel n'est pas toujours adaptée et surtout pas adaptée à toute la famille.

Idées plats préparés

- Picard exception des petits plats Equilibre + équilibrés et sains