

Fausses croyances et préjugés alimentaires



Le chocolat noir est plus conseillé aux personnes diabétiques que le chocolat au lait.

FAUX

Le chocolat est une douceur très appréciée dont il ne faut pas abuser car, quel qu'il soit, il est riche en calories.

Croire qu'il vaut mieux consommer un chocolat noir ou fondant est faux car plus le chocolat est riche en cacao, plus il est noir et plus il est gras. Les graisses apportant deux fois plus de calories que les sucres, finalement le chocolat est plus riche en calories.

Bien que tous les chocolats traditionnels soient sucrés, de par leur teneur en graisses, ils élèvent peu et lentement la glycémie.

- 100g de chocolat **noir intense** à 70% de cacao = 590kcal
- 100g de chocolat **Noir de Noir** = 530kcal
- 100g de chocolat **noir pur** = 525kcal
- 100g de chocolat **au lait** = 545kcal

Si vous consommez par jour une portion de 20g de chocolat comme par exemple 2 Mignonnettes de Côte d'Or® en chocolat Noir de Noir, vous élèvez peu votre glycémie mais vous mangez ± 100 calories !!! Au bout d'un an cela peut donner un surplus de 37.800kcal et donc une prise de poids de ± 4.5kg et comme on dit 15/15/15 ! « 15 secondes dans la bouche, 15 minutes dans l'estomac, 15 ans dans les hanches !! »

Pas de miracle !!

Evitez tous les chocolats blancs, les chocolats fourrés au massépain, à la banane,..., ainsi que toutes les pralines à la crème et/ou à l'alcool !

On peut boire, à volonté, des jus de fruits sans sucre ajouté.

FAUX

Tous les jus de fruits « 100% pur jus » ou « sans sucres ajoutés », frais ou faits « maison », sont de bonnes boissons pour leurs apports en vitamines et minéraux. Ils contiennent naturellement les sucres des fruits dont ces jus sont issus : en moyenne 10g pour 100ml de jus d'orange ou de jus de pomme ou de pamplemousse, 13g pour 100ml de jus d'ananas et 16g pour 100ml de jus de raisins. Les sucres présents sont ceux des fruits et ce sont le glucose, le fructose et le saccharose, appelés sucres simples.

Ils font monter directement et rapidement la glycémie d'autant plus qu'ils sont consommés sous forme liquide.

Ils se consomment de préférence au cours d'un repas pour limiter l'effet sur la glycémie ; par contre ils sont utiles pour se « resucrer » en cas d'hypoglycémie.

Un verre ou un berlingot de 200ml = ± 3 à 4 ½ morceaux de sucre, autant qu'un verre de soda.