



Ayez la pêche avec les fruits

Union professionnelle
des diététiciens de
langue française
www.lesdieteticiens.be



Le diététicien, le partenaire de votre santé



Qui zzzzzzz...

1. Les fruits nous protègent des maladies cardiovasculaires, certains cancers, l'obésité et la constipation

☐ vrai ☐ faux

2. Crus ou cuits, la quantité de vitamines dans les fruits est la même

☐ vrai ☐ faux

3. Les fruits surgelés contiennent moins de vitamines et minéraux que les fruits frais

☐ vrai ☐ faux

4. Une canette de soda de 33 cl contient trois fois plus de sucre qu'une bouteille de jus d'orange de 33 cl

☐ vrai ☐ faux

5. Les vitamines se concentrent au milieu du fruit

☐ vrai ☐ faux

6. Un régime basé sur une consommation exclusive de fruits permet de perdre du poids

☐ vrai ☐ faux

7. Les fruits exotiques sont « de saison » en été

☐ vrai ☐ faux

8. L'avocat est pauvre en graisses puisque c'est un fruit

☐ vrai ☐ faux

9. Manger des agrumes le soir empêche de dormir

☐ vrai ☐ faux

10. Les fruits de saison sont meilleurs pour la santé que les fruits d'hors saison

☐ vrai ☐ faux

découvrez les réponses en pages 30 et 31



Sommaire

Quizz	2
1. Qu'est-ce qu'un fruit ?	5
2. Rôles des fruits	8
3. Recommandations	10
Calendrier des fruits de saison	12
4. Place dans la pyramide et dans l'assiette	14
5. Impact des fruits sur la santé	15
Le sucre et les fruits	15
Les fruits et l'activité physique	15
Pourquoi les jus de fruits sont-ils nettement moins recommandés ?	18
Et les fruits séchés dans tout ça ?	18
6. Bien comprendre une étiquette	19
7. Modes de préparation des fruits	22
Recettes	25
Jeux	28
Quizz : réponses	30

1. Qu'est-ce qu'un fruit ?

Le fruit est formé principalement par le développement de l'ovaire après la fécondation de la plante.

Bien que la définition botanique du fruit soit précise, de nombreux fruits sont considérés comme des légumes du fait de leur utilisation culinaire et de leur composition nutritionnelle moins riche en sucre que les fruits (ex : tomates, courgettes, haricots, etc.).

De la fleur au fruit...

Sur un réceptacle porté par un pédoncule sont insérées les différentes pièces florales :

- Les pièces protectrices comprenant le calice formé de sépales, et la corolle formée de pétales
- Les pièces reproductrices mâle (androcée formé d'étamines) et femelle (gynécée formé d'un ou de plusieurs carpelles)

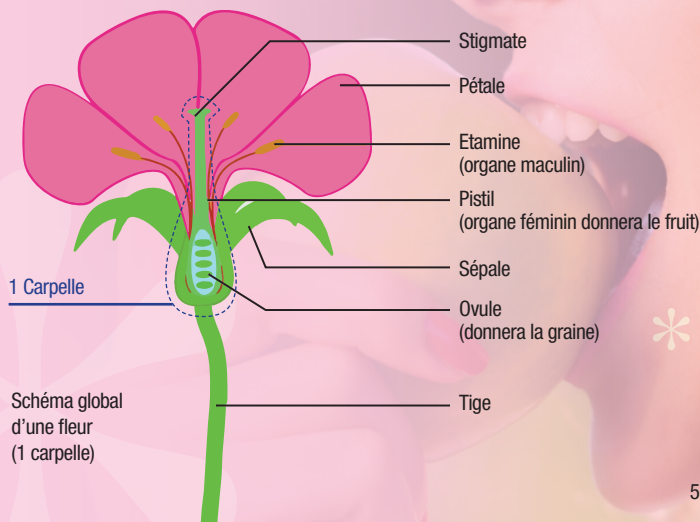


Schéma global d'une fleur (1 carpelle)

Le fruit

Le vent ou les insectes interviennent au début du processus de pollinisation en transportant le pollen. Une fois dans la fleur, le pollen est ainsi apporté de la partie supérieure de l'étamine (anthère), renflée, qui contient habituellement deux loges polliniques, jusqu'aux extrémités terminales d'un carpelle qui retient le grain et où il germe (les stigmates de la fleur).

Le fruit sert d'organe de protection pendant le développement des graines, puis participe à leur dissémination. C'est le produit comestible de certains végétaux. Il est de saveur généralement sucrée.

Le fruit est formé après la fécondation. Pendant que les ovules se transforment en graines contenant un embryon, la paroi de l'ovaire se transforme en paroi du fruit, appelée le péricarpe.

Selon que la paroi du fruit est composée uniquement de la paroi de l'ovaire ou inclut d'autres tissus comme le réceptacle de la fleur par exemple, on distingue les fruits simples, les fruits complexes et les fruits composés.

Selon que le péricarpe se lignifie ou se charge de substances hydrophiles et d'eau, on distingue les fruits secs et les fruits charnus.

Selon que les fruits s'ouvrent ou non en libérant les graines, on distingue les fruits déhiscentes et indéhiscents.



A. LES FRUITS CHARNUS :

Les fruits charnus regroupent les baies (qui contiennent des pépins comme la tomate ou le melon) et les drupes (qui contiennent des noyaux comme la pêche ou l'abricot).

B. LES FRUITS SECS :

On distingue

- Les fruits secs déhiscentes dont le péricarpe est sec et qui s'ouvrent pour libérer les graines mûres. Les gousses des légumineuses (pois, haricot, fève), les siliques de nombreuses crucifères (chou, giroflée) et les capsules du pavot sont des exemples de fruits secs déhiscentes.
- Les fruits secs indéhiscents qui ne s'ouvrent pas. La plupart (tournesol, bleuet,) sont des akènes, ou des caryopses (blé, orge, maïs).

Les fruits secs regroupent :

Les akènes sont le type le plus général des fruits secs indéhiscents, ce sont des fruits simples (noisette ou noix de cajou). Les caryopses (blé, orge, maïs) sont le fruit des Graminées. C'est un akène dans lequel la graine n'est pas libre. Le tégument de la graine est soudé au péricarpe du fruit. C'est donc le caryopse qui est utilisé comme semence.

Les fruits oléagineux entrent dans la catégorie des fruits secs et présentent la particularité d'être riches en lipides. Ils sont donc également repris dans la famille des matières grasses (voir brochure 2015, « Du gras ? Oui, mais pas n'importe lequel ! »).

Il s'agit des amandes, des noix (de cajou, de pécan, de macadamia, ...), des noisettes, des pignons, des pistaches, des cacahuètes, ...



2. Rôles des fruits

Les fruits frais contiennent essentiellement de l'eau, des glucides, des fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux.

Les **glucides** contenus dans les fruits sont essentiellement des sucres rapidement digestibles (le fructose). Certains fruits cependant sont riches en amidon ; c'est le cas de la banane plantain (qui se consomme comme une pomme de terre) ou de la châtaigne.

Les **fibres alimentaires**, résistantes aux enzymes digestives, favorisent le transit intestinal. Deux types de fibres aident à le régulariser : les fibres solubles et les fibres insolubles. La pomme, comme la groseille ou le coing, sont particulièrement riches en pectine, une fibre soluble qui permet de fixer de grandes quantités d'eau. C'est pour cette raison qu'on les conseille dans certaines maladies intestinales, telles que la dysenterie et la diarrhée. D'autre part, les fibres insolubles agissent comme véritables agents de nettoyage dans les intestins.

Les fruits sont une excellente source de **vitamines A et C** :

- La vitamine A stimule la croissance, préserve l'intégrité de l'épithélium et des muqueuses. Elle protège l'organisme contre les infections. Elle est aussi indispensable à la vue. Dans les végétaux, on la trouve sous forme de **bêta carotène** dans les fruits de couleur orange, et de **provitamine A** dans les fruits de couleur verte.
- La **vitamine C** remplit des fonctions multiples. Elle joue entre autres un rôle essentiel dans la cicatrisation des plaies et stimule la résistance aux infections. Elle est également indispensable à la production d'hémoglobine. Les fumeurs, les gens qui vivent dans un milieu pollué, les femmes sous contraceptifs oraux, et les sportifs ont des besoins supérieurs aux autres en vitamine C.

Les fruits frais apportent également du **potassium** en quantité variable ; on en trouve davantage dans les fruits séchés (abricot sec, figue sèche, dattes sèches, pruneaux), ainsi que dans les graines (citrouille, lin, pavot, tournesol), ou encore dans les fruits secs (noix, amande, cacahuète, ...). Le potassium est à la base de l'équilibre physico-chimique entre les liquides extra et intracellulaires. Les 2/3 du potassium se trouvent dans les cellules musculaires où il est indispensable à la formation de la source d'énergie qu'est le glycogène. Le potassium réduit le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

Certains fruits (châtaigne, noix, banane, figue, fruit rouge, kiwi, datte) sont riches en **acide folique ou vitamine B9**. Cette vitamine hydrosoluble participe à de nombreux mécanismes dans l'organisme comme la synthèse des neuromédiateurs, primordiaux pour le système nerveux, la production des globules blancs et rouges, le renouvellement de la peau et de la paroi de l'intestin ou encore la production des cellules. Chez la femme enceinte, la vitamine B9 joue un rôle primordial dans la croissance et le développement du fœtus. Une carence peut causer de graves anomalies du bébé.

Les fruits oléagineux sont riches en **magnésium**. Celui-ci joue un rôle dans les réactions nerveuses et musculaires, et une fonction essentielle dans la formation du squelette et de la dentition.

Les noix sont riches en **sélénium** (antioxydant).

Les amandes et les noisettes sont riches en **calcium**, minéral essentiel à la formation du squelette et de la dentition, qui joue un rôle dans la coagulation du sang et qui règle le fonctionnement du cœur, des muscles et du système nerveux.



3. Recommandations

Il est recommandé de consommer en moyenne 2 portions de fruits par jour pour un Bilan Energétique Total (BET) de 2000 Kcal.

1 portion de fruit correspond à 15g de glucides, soit :

- ✓ 1 pomme, 1 orange, ou 1 poire
- ✓ 1 petite grappe de raisins
- ✓ 1 ravier de fraises
- ✓ 1 petite poignée de fruits secs
- ✓ 2 kiwis
- ✓ 1 petit verre de jus de fruit (frais)
- ✓ ½ (ou une petite) banane
- ✓ 100g de compote de fruit

Les **GLUCIDES TOTAUX de la journée** doivent représenter 50 à 55% du Bilan Energétique Total (BET) soit 250 à 275 g de glucides /jour pour un BET de 2000 Kcal.

Les **SUCRES RAPIDEMENT DIGESTIBLES** doivent, quant à eux, représenter maximum 10% du BET soit 50g de sucres rapidement digestibles /jour pour un BET de 2000 Kcal.

Exemple de journée type* :

MATIN :	MIDI :	SOIR :
- 2 tranches de pain complet (60g)	- 2 tranches de pain complet (60g)	- Poulet sauté (150g)
- 1/2 c à s de beurre	- Une tranche de jambon ou de gouda (40g)	- Riz blanc cuit (200g)
- Fromage blanc (30g)	- ½ c à s de beurre	- aux carottes (125g) et petits pois (125g)
- 1 verre de jus d'orange frais (200ml)	- Potage de légume (250ml)	- Huile d'olive (10ml) pour la cuisson
= 1 portion de fruits	- 2 mandarines (120g)	
	= 1 portion de fruits	

Total des fruits = 2 portions, soit 30g de glucides provenant des fruits.

* Poids indiqués pour les produits cuits

REMARQUE

Les légumes apportent également des sucres rapidement digestibles, mais en moindre quantité que les fruits.

CONSEILS

Pour conserver au mieux les vitamines :

- Consommer les fruits et jus frais dès leur épluchage, découpe, pressage, etc.
- Stocker au frigo les restes éventuels dans des récipients fermés et les consommer rapidement.
- Nettoyer les fruits encore entiers pour éviter des pertes de vitamines.
- Cuire les fruits dans un minimum de liquide pour diminuer les pertes de vitamines.

Comment manger de manière plus durable ?



On entend par alimentation durable une alimentation qui respecte toute une série de critères *environnementaux* (dans le but de diminuer l'impact de l'alimentation sur notre environnement), *éthiques* (pour permettre aux producteurs «du Sud» de percevoir une rémunération normale) et de *santé* (afin de consommer des aliments qui sont favorables à notre santé).

Figure 1 : Crédits image* : <http://lewebpedagogique.com/yvet/files/2010/09/schema-EDD1.gif>

L'alimentation durable doit avoir l'impact le plus faible possible sur **l'environnement** et ce à toutes les étapes (production, conditionnement, transport, préparation, ...). Son exploitation respecte les droits des travailleurs d'un point de vue **social**. Son **coût final** permet une rémunération correcte pour chaque intervenant de la chaîne de production.

Les 2 derniers points (économique et social), concernant les producteurs, peuvent être regroupés sous le terme « **commerce équitable** ». Il n'est donc pas évident d'avoir une alimentation à 100% durable. Cependant, nous pouvons y tendre en orientant nos choix au quotidien. Nous privilégierons donc des produits locaux et de saison (cfr les calendriers des fruits selon les saisons – pages suivantes), issus de l'agriculture biologique, peu emballés et pour lesquels le producteur perçoit une rémunération équitable. >

CALENDRIER DES FRUITS DE SAISON

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Abricot												
Ananas												
Banane												
Cassis												
Cerise												
Citron												
Clémentine												
Coing												
Fraise												
Figue												
Framboise												
Fruit de la passion												
Groseille												
Kiwi												
Mangue												
Melon												
Mirabelle												
Mûre												
Myrtille												
Noix de coco												
Nectarine												
Orange												
Papaye												
Pastèque												
Pamplemousse												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Prune												
Raisin												
Rhubarbe												

Comment choisir un fruit dans un magasin en fonction du large choix qui nous est proposé ? Prenons l'exemple de la pomme et de la banane.



Que choisir entre une pomme belge, une pomme africaine importée par avion et une pomme brésilienne importée par bateau ? Voici l'ordre de préférence si l'on veut respecter la durabilité :

1. Pomme belge > 2. Pomme brésilienne par bateau > 3. Pomme africaine par avion

Un fruit produit localement et de saison aura toujours un impact moindre que le fruit importé hors saison par avion, ou cultivé sous serres chauffées. Si les pommes locales proviennent en plus d'une agriculture biologique, c'est encore mieux tant en terme de santé qu'en terme de goût. Par contre, les bananes n'étant pas produites en Belgique, il sera préférable d'opter pour celles issues du commerce équitable (voir les labels).

4. Place des fruits dans la pyramide alimentaire et dans l'assiette

Les fruits sont une source importante d'eau, de sucre (dont le taux varie d'un fruit à l'autre), de vitamines, d'antioxydants, de minéraux, d'oligo-éléments et de fibres alimentaires. Ils sont par contre pauvres en protéines et en graisses.

Les fruits peuvent être consommés crus, cuits, en compote, en confiture, sous forme de jus, ...

On peut les classer par fréquence idéale de consommation :

- à favoriser : les fruits transformés ou non, sans sucre ajouté
- à tolérer : les jus, les smoothies et les fruits séchés sans sucre ajouté
- à consommer occasionnellement : les fruits transformés ou non avec sucres ajoutés

Les fruits se positionnent en deuxième place de la pyramide alimentaire (en commençant par le bas) au même niveau que les légumes. Il faut cependant en consommer moins que les légumes, du fait de leur teneur plus importante en sucres.

Selon les recommandations de l'Apaq-W, l'assiette équilibrée doit être composée d'une moitié de légumes, d'un quart de produits céréaliers ou féculents, ainsi que d'un quart de produits protéinés. Comme l'Apaq-W, les professionnels de la santé canadiens complètent cette assiette par l'ajout d'un produit laitier mais également d'un fruit.

Voir pyramide alimentaire en page 16-17

5. Impact des fruits sur la santé



De tout temps les fruits ont été reconnus comme étant les aliments les plus sains ... Pourquoi ?

Une consommation quotidienne de fruits permet de réduire les risques de développer certaines maladies :

1. Les fruits ont un effet protecteur contre la **surcharge pondérale** : ils apportent un faible taux énergétique et favorisent la satiété.
2. De par leur composition, les fruits protègent des **maladies cardio- et cérébro-vasculaires** grâce à leur teneur en vitamine C, caroténoïdes, polyphénols, vitamine B9, potassium et fibres alimentaires. Ces éléments diminuent également le risque de développer une **hypertension artérielle**.
3. Les agrumes auraient un effet protecteur par rapport au diabète : grâce à leur faible index glycémique et leur richesse en antioxydants et en vitamine C.
4. Les fruits ayant un effet alcalinisant (y compris ceux étant acides comme le citron), leur consommation constitue le premier moyen de défense contre l'**ostéoporose**.
5. **Hygiène bucco-dentaire** : même s'ils contiennent du sucre naturel, les fruits ne favorisent pas le développement de caries dentaires. Les fibres et l'eau qu'ils contiennent permettent en outre de rincer et nettoyer la bouche.

Le sucre et les fruits :

Le corps a besoin de sucre naturel comme source d'énergie. Lorsque l'on mange des fruits, le corps utilise directement le fructose, qui est un sucre simple, sans devoir le décomposer.

Les fruits et l'activité physique :

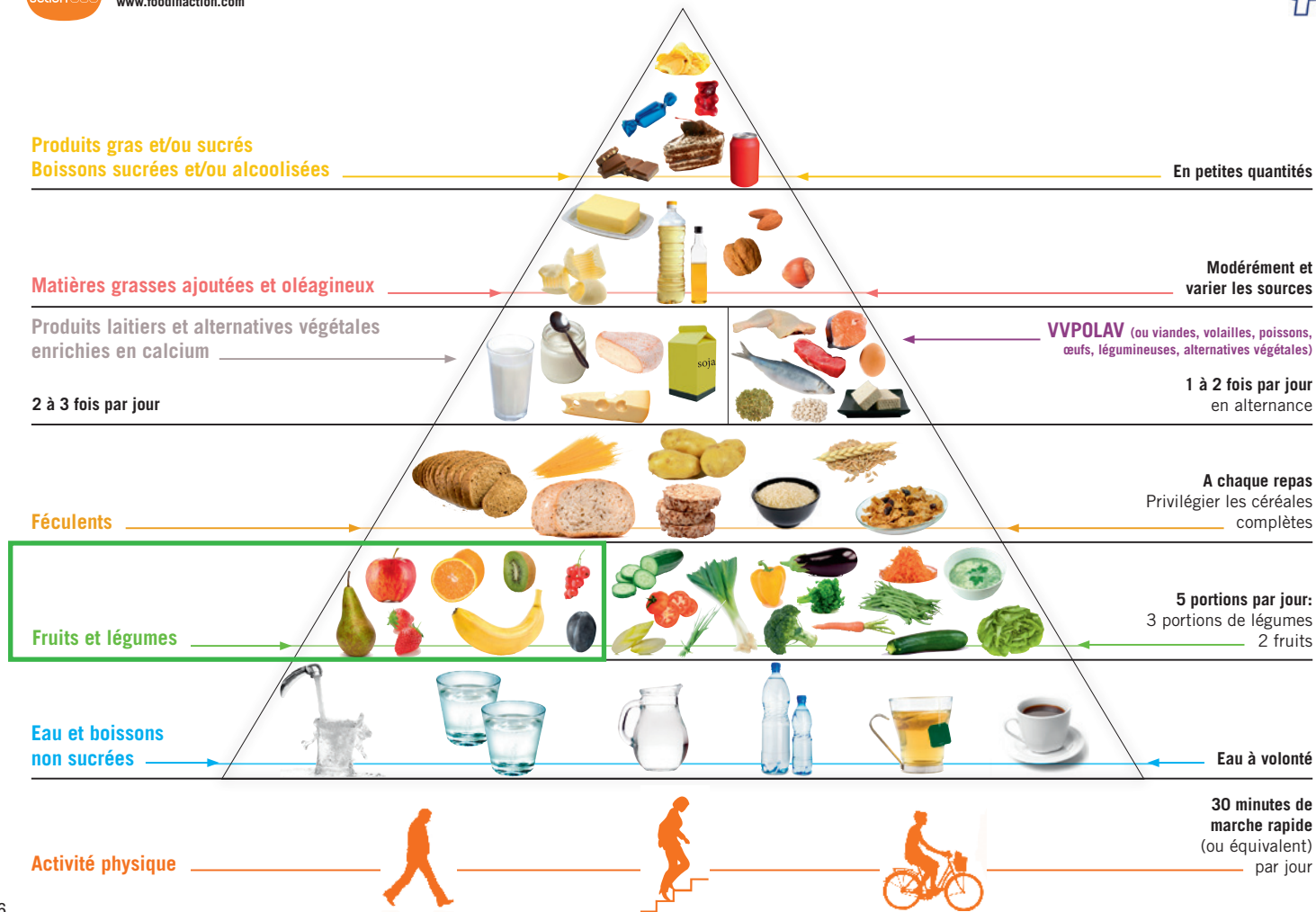
Les meilleurs aliments après une activité physique sont les fruits. Grâce à leur richesse en eau, ils nous hydratent. Les sucres naturels qu'ils contiennent sont en outre rapidement métabolisés dans l'organisme, ce qui permet de compenser les pertes en glycogène musculaire liées à l'effort.



ALIMENT MIRACLE ET POURTANT...

Il est important de répartir les prises alimentaires tout au long de la journée, même en ce qui concerne les fruits. La consommation des fruits après le repas peut engendrer une fermentation et, par conséquent, occasionner des troubles digestifs chez certaines personnes.

La pyramide alimentaire





Pourquoi les jus de fruit sont-ils nettement moins recommandés ?

Les jus de fruit ne présentent pas les mêmes bénéfices que les fruits frais. En effet, les jus, liquides, sont assimilés rapidement par l'organisme, contrairement aux fruits frais.

La teneur en sucre du jus de fruit est identique à celle du fruit dont il est issu. Mais si l'on se contente d'un fruit de 80g, on aura envie d'un volume plus important de jus de fruit (un verre de jus de fruit correspond à 250 ml). On consomme donc plus de sucre lorsque l'on boit un verre de jus de fruit que lorsque l'on consomme un fruit frais. De plus, la plupart des fibres sera restée dans le presse-fruits !

Les vitamines et antioxydants présents dans les fruits disparaissent au contact de l'air. Il s'agit donc de consommer rapidement fruits épluchés ou jus de fruit afin de ne pas prolonger leur exposition à l'air.

Une consommation excessive de jus de fruit peut favoriser le développement de caries dentaires. En l'absence de fibres (nettement moins présentes dans le jus de fruit que dans les fruits frais), les jus de fruit constituent un produit plus concentré en acide et en sucres.

Et les fruits séchés dans tout ça ?

Les fruits séchés sont des fruits déshydratés dont les nutriments restent concentrés dans la pulpe. Ils constituent de véritables concentrés nutritionnels supérieurs à leurs homologues frais. Leur teneur en minéraux, et plus particulièrement en calcium et magnésium, est supérieure aux fruits frais, tout comme leur densité calorique, attention ! Certains fruits séchés ont été sucrés auparavant, mais jamais les abricots. S'ils sont brillants, comme les dattes, ils sont sucrés.

Les fruits séchés participent à l'apport principal en fibres solubles et insolubles, et seront donc à recommander aux personnes présentant une paresse intestinale.

6. Bien comprendre une étiquette...

La famille des fruits comporte son lot de produits transformés. Pour savoir comment faire les meilleurs choix nutritionnels, il est utile de se pencher sur les spécificités qui régissent les étiquetages alimentaires de cette famille.

Tout d'abord, selon la législation en vigueur, le fabricant doit faire apparaître sur l'étiquette la liste des ingrédients qui entrent dans la fabrication du produit. Ceux-ci sont listés par ordre décroissant selon leur proportion dans le produit ; cela signifie que le premier ingrédient que nous pouvons lire est celui qui se retrouve en plus grande quantité dans le produit.

Il y a lieu d'y trouver ensuite, pour 100g de produit et éventuellement par ration, la valeur énergétique (ce que le produit apporte en termes de kilojoules et de kilocalories), la teneur en graisses, en acides gras saturés ("mauvaises graisses"), en hydrates de carbone ou glucides, en sucres (rapides), en protéines et en sel (exprimé en NaCl) ; ceux-ci sont répertoriés dans un tableau appelé « déclaration nutritionnelle ». A noter que pour certains produits qui en contiennent, vous retrouverez également la quantité de fibres alimentaires, d'amidon, de polyols et de certains minéraux et vitamines.

Les fruits frais, non conditionnés, ne font pas l'objet d'un étiquetage mais leur origine doit être indiquée à proximité. (Ex : sur une petite ardoise au marché).

Pour analyser l'étiquetage des fruits transformés, nous nous focaliserons sur quelques produits, à savoir : les compotes, les fruits surgelés, en conserves ou en bocaux (au sirop ou au jus), les fruits frais parés et préparés, les fruits séchés et enfin les jus de fruit. Dans le cas de ces produits, il est important de contrôler la quantité de glucides (qui en est le principal nutriment), de fibres et de sodium.

Exemple de déclaration nutritionnelle par 100 g d'une compote de pomme

	1 portion (100g)**	% (100g)*
Énergie	325KJ / 77 kcal	4%
Matières grasses	0,4 g	1%
Dont acides gras saturés	0,2 g	1%
Glucides	17,5 g	7%
Dont sucres***	16,0 g	18%
Fibres alimentaires	1,0 g	
Protéines	0,3 g	1%
Sel	0,03g	1%

* Apport de référence pour un adulte type (8400kj/2000kcal)

** 1 portion= 100g de compote de pomme

*** mono et disaccharides

Les fruits congelés gardent les mêmes qualités nutritionnelles que les fruits frais. Les fruits en bocal ou en conserve sont conservés dans un jus ou jus sucré (sirop), ce qui en augmente la teneur en glucides par rapport à un fruit frais. Notons aussi la présence de sel, cependant nettement moindre que dans les conserves de légumes. Les fruits séchés sont moins riches en eau, et présentent une teneur énergétique et en glucides plus élevée que les fruits frais (pour 100g). Cependant, les quantités consommées restent généralement inférieures à celles d'un fruit frais.

Choisissez des produits à base de fruits sans sucre ajouté (sirop de maïs, dextrose, fructose, glucose, sirop de malt), à faible teneur en sodium, et contenant beaucoup de fibres.

Quelques précisions utiles : La mention "dont sucres" a pour but de notifier la présence de monosaccharides et de disaccharides (anciennement appelés "sucres simples") compris dans le produit, et ainsi permettre la distinction entre les polysaccharides (amidon) et les sucres (glucose, fructose...) qu'on pourrait également rajouter pour diverses raisons, et qui ne sont pas naturellement présents dans le produit. Dans le cas des fruits, le sucre naturellement présent est principalement le fructose, qui est un monosaccharide. Il est donc normal que la teneur en sucres soit très proche de celle des glucides totaux.

Restons vigilants ... Nous pouvons régulièrement observer les annotations suivantes sur le devant de l'emballage de ces produits.

- **Faible teneur en sucres :** si le produit ne contient pas plus de 5g de sucre par 100g pour les solides ou 2,5g de sucre par 100ml pour les liquides
- **Sans sucres ajoutés :** si le produit ne contient pas de monosaccharides ou disaccharides ajoutés ou toute autre denrée alimentaire utilisée pour ses propriétés édulcorantes. Si les sucres sont naturellement présents dans la denrée alimentaire, l'indication suivante devrait également figurer sur l'étiquette : "contient des sucres naturellement présents"
- **Allégé/light ou réduit en sucres :** si la réduction de cette teneur est d'au moins 30% par rapport à un produit similaire.
- **Source de fibres :** si le produit contient au moins 3g de fibres par 100g ou au moins 1,5g de fibres par 100 Kcal.
- **Riche en fibres :** si le produit contient au moins 6 g de fibres par 100g ou au moins 3g de fibres par 100 Kcal.
- **Source de vitamines et/ou minéraux :** si le produit contient des teneurs en vitamines et/ou minéraux significatives (au moins 15% des apports journaliers recommandés pour 100g).

Il s'agit des allégations nutritionnelles les plus fréquemment rencontrées pour ces gammes de produits. Elles respectent des conditions très précises fixées par la législation.

Plus précisément pour certains jus de fruit, il est également possible de retrouver des mentions telles que :

- **"Pur" jus :** cette mention signifie que le jus de fruit en question n'est pas issu de jus concentré, et ne contient aucun additif, ni sucre ou sel ajoutés, même si la réglementation l'autorise
- **Teneur en fruits : 100% :** cette mention signifie que les jus de fruit et les jus de fruit à base de concentré concernés ne contiennent aucun additif, ni sucre ou sel ajouté, même si la réglementation l'autorise
- **Jus de fruit frais :** cette mention signifie que le jus de fruit frais n'a subi aucun traitement de stabilisation microbiologique. Le plus souvent il a subi une pasteurisation
- **Boisson aux fruits :** cette mention signifie que le produit n'est pas un jus de fruit. Une boisson aux fruits contient de l'eau ajoutée, mais aussi parfois des substances aromatiques ou colorantes
- **Nectar :** cette mention signifie que la boisson a été élaborée à partir de jus ou de purée de fruits à laquelle on a ajouté de l'eau et du sucre. Selon la législation, un nectar doit contenir (en fonction du fruit), soit 25, soit 50% de fruits minimum

Allergie ? Que faire ?

Les fruits congelés ou en conserve peuvent contenir des sulfites. Mais pas de panique, en cas d'allergie à cette substance, une mention obligatoire apparaît sur l'étiquette du produit. L'allergène se retrouvera soit dans la liste des ingrédients soit dans la mention "peut contenir...". Cette information sera mise en évidence.

A noter également que certains fruits séchés peuvent être roulés dans la farine de blé afin d'assurer une meilleure conservation du produit (ex : les figues). En cas de pathologie liée à une intolérance au gluten, on veillera donc à les éviter. Une mention sera également indiquée sur l'emballage.



7. Modes de préparation des fruits

Qu'on les consomme crus ou cuits, deux étapes préalables :

1. Laver les fruits

Afin de profiter pleinement des qualités nutritionnelles des fruits, il est important de bien les laver (avant de les éplucher) afin d'éliminer toutes contaminations possibles, et ce, juste avant de les consommer ! Attention, même les fruits "bio" doivent être lavés. Ils ne sont pas contaminés par les pesticides mais peuvent cependant être contaminés par d'autres substances. Le lavage entraînera toutefois une perte partielle des vitamines et des minéraux sensibles à l'air ou à la chaleur.

On veillera, au moment de l'achat, à choisir des fruits ne présentant pas d'entailles car ceux-ci auront perdu toutes leurs vitamines et minéraux.

2. Éplucher & Couper les fruits

L'épluchage et la découpe des fruits entraînent également une perte de vitamines et de minéraux (**car les vitamines se trouvent juste sous leur peau**). Il est possible d'éplucher les fruits à l'aide de différents ustensiles comme un économe, un couteau, un pèle pomme, etc.

Mais comment consommer nos fruits autrement que crus ?

1. Fruits cuits

Tous les fruits peuvent être consommés cuits ! Ce mode de préparation engendre certains avantages. En effet, la cuisson rend le fruit plus digeste étant donné que la structure des fibres est modifiée durant la cuisson. Il est toutefois important de signaler que la cuisson entraîne inévitablement une perte de vitamines et de minéraux. Il existe, par ailleurs, certaines techniques comme les cuissons de courte durée, les cuissons au wok ou encore les cuissons au cuit-vapeur qui permettront de mieux conserver les qualités nutritionnelles des fruits. On recommande souvent aux mamans dont les bébés digèrent difficilement de faire les premières panades avec des fruits cuits.



2. Fruit en compote

Cette technique permet de cuire des fruits avec une faible quantité de sucre. Les fruits peuvent soit être cuits entiers ou en quartiers.

On connaît généralement la compote de pommes, d'abricots, de poires, de rhubarbe ou encore de pêches.

Il en existe d'autres, souvent méconnues, telles que les compotes de banane, d'ananas, de mangue, de kiwi, ...



3. Fruits en confiture

Cette technique a pour but de cuire et faire bouillir des fruits dans une casserole avec une quantité de sucre équivalente à celle des fruits. Elle permet de consommer les fruits sous une autre forme et de les conserver plus longtemps.

On peut réduire l'apport en sucre ajouté des confitures en ajoutant des sucres gélifiants ; ainsi le sucre 2:1 utilisera 500 g de sucre pour 1 kg de fruits et le sucre 3:1 utilisera 500 g de sucre pour 1,5 kg de fruits. Il est actuellement possible de réaliser des confitures à partir de tous les fruits. Les exemples les plus connus sont les confitures de fraise, abricot, groseille, cerise, ...

Moins connues sont les confitures de pastèque, hibiscus, corossol, cynorrhodon, etc... >



4. Fruits séchés

Tout d'abord il est essentiel de distinguer les fruits séchés et les fruits secs. Les fruits secs comme les noisettes, les amandes, les noix, sont des graines oléagineuses riches en acides gras essentiels. Les fruits séchés sont des fruits frais qui ont été déshydratés. Ils sont donc moins riches en eau mais ils restent riches en glucides. Toutefois, la déshydratation entraîne une perte de vitamine C importante.

Les fruits séchés sont riches en potassium. Une consommation trop importante et trop régulière de ces fruits pourrait engendrer une hyperkaliémie (taux de potassium trop élevé dans le sang, supérieur à 5 mmol/L -norme : 3,5 à 5 mmol/L selon le CSS 2009). Ces fruits doivent être consommés avec la plus grande prudence par les personnes souffrant d'insuffisance rénale.

5. Fruits en jus ou jus de fruit

Les jus de fruit permettent de consommer les fruits autrement. Il existe plusieurs manières de les conserver : à température ambiante après traitement à Ultra Haute Température ou au réfrigérateur après une pasteurisation.

Méfiez-vous des nectars de fruits dont la teneur en fruits est bien inférieure (25-50%).



« PANCAKES » À LA BANANE

recettes



1

Ingrédients (pour 6 pièces) :

- Une banane
- Deux œufs

- 1) Mixer ensemble les œufs et la banane jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- 2) Faire chauffer la poêle et y faire fondre un peu de beurre (répéter l'opération entre chaque tournée de pancakes).
- 3) Déposer plusieurs cuillères du mélange dans la poêle bien chaude.
- 4) Faire cuire les pancakes à feu doux, en les retournant à mi-cuisson.
- 5) Servir chauds nature ou accompagnés de sirop d'érable, confiture ou miel.

CONFITURE DE RHUBARBE ET DE BANANE

Ingrédients (pour 4 à 5 pots) :

- 1 kg de rhubarbe épluchée, nettoyée et coupée en petits morceaux
- 2 bananes
- 500 g de sucre gélifiant 2:1

2

- 1) Cuire la rhubarbe dans une grande casserole à feu doux avec un couvercle jusqu'à ce qu'elle soit fondue.
 - 2) Ebouillanter les pots et les couvercles.
 - 3) Ajouter les bananes coupées en 4 sur la longueur puis en rondelles pour avoir des petits morceaux. Ajouter le paquet de sucre puis mettre sur feu vif pour faire remonter la température jusqu'à l'ébullition sans cesser de tourner.
 - 4) Compter 3 minutes de cuisson à partir de l'ébullition. Vérifier si la confiture est prise en faisant couler une goutte sur une soucoupe.
 - 5) Verser dans les pots jusqu'à ras bord. Visser les couvercles et retourner les pots pour faire le vide d'air. Conserver les pots de confiture une fois refroidis au frais et dans le noir.
- Un pot entamé doit se conserver au frigo.

recettes

SOUPE MELON GINGEMBRE

Ingédients (pour 4 personnes) :

- 1 melon bien mûr
- 1 cm de gingembre frais
- Sel



- 1) Peler le gingembre et le couper en petits morceaux.
- 2) Couper le melon en 2 et l'épépiner.
- 3) Prélever la chair et la couper en petits morceaux.
- 4) Verser le melon et le gingembre dans un blender.
- 5) Mixer l'ensemble et verser dans des verrines.
- 6) Servir bien frais.

MESCLUN DE SALADES AU POULET ET FETA

Ingédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de mélange de salades (laitue, frisée) nettoyées
- 2 gros blancs de poulet
- 200 g de feta
- 2 pommes
- Échalotes
- 1 botte de radis
- Graines germées de soja
- Origan
- Persil
- Vinaigre de vin rouge
- Vinaigrette



- 1) Répartir la salade sur des assiettes.
- 2) Ajouter la pomme et la feta coupées, les échalotes émincées et les radis coupés en tranches.
- 3) Arroser d'un filet de vinaigrette.
- 4) Cuire les blancs de poulet coupés en dés.
- 5) Dégeler le poulet avec le vinaigre de vin rouge.
- 6) Saupoudrer rapidement le persil, l'origan et les germes de soja.

TAJINE D'AGNEAU AUX COINGS

Ingédients (pour 4 personnes) :

- 600 g d'épaule d'agneau
- 2 oignons
- 8 pommes de terre grenailles
- 2 coings
- 80 g d'amandes effilées
- 2 c à s de fleur d'oranger
- 1 c à s de gingembre frais
- 1 c à c de curcuma
- 1 botte de coriandre



- 1) Couper l'épaule d'agneau en dés et dégraisser.
- 2) Eplucher les coings, les épépiner et les couper en quartiers.
- 3) Hacher finement le gingembre frais et l'oignon.
- 4) Faire griller les amandes à sec dans une poêle.
- 5) Saisir les morceaux de viande.
- 6) Faire blondir les oignons dans un tajine et ajouter la viande, le gingembre, le curcuma, de l'eau jusqu'à hauteur et laisser mijoter 1 heure.
- 7) Dorer les quartiers de coings.
- 8) Ajouter les coings et les pommes de terre et laisser cuire encore une demi-heure.
- 9) Parsemer les amandes et la coriandre, ajouter la fleur d'oranger et vérifier l'assaisonnement.

TAPAS DE THON ET FENOUIL AU SUPRÊME D'ORANGE

Ingédients (pour 4 personnes) :

- 2 steaks de thon
- 1 fenouil
- 1 orange
- 4 cl de jus d'orange
- 6 cl de jus de citron
- Sel / poivre
- Huile d'olive
- 200 g de pommes de terre nouvelles
- Aneth

- 1) Cuire les pommes de terre entières à l'eau. Laisser refroidir puis les couper en deux dans le sens de la longueur.
- 2) Presser des oranges afin d'en récolter le jus.
- 3) Peler une orange à vif et en détailler les suprêmes.
- 4) Escaloper le thon et émincer le fenouil finement.
- 5) Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron et d'orange, le sel et le poivre. Badigeonner le thon et le fenouil de cette préparation. Disposer le thon et le fenouil sur les pommes de terre.
- 6) Parsemer les tapas de suprêmes d'orange et de pluches d'aneth.



* PETITS JEUX!

1. Rébu

a



u



t'



k'

il,
elle,
???



2. Charades

A.

- On dit souvent de mon premier qu'elle est trop courte
- Mon deuxième est un adjectif possessif à la 2ème personne du singulier
- Mon troisième est une note de musique
- On fait mon quatrième quand on emmêle une ficelle
- Et mon tout est une substance organique, nécessaire en faible quantité au métabolisme, qui ne peut être synthétisée en quantité suffisante.

B.

- Mon premier sert à coller
- Mon deuxième est la 7ème note de musique (gamme de do)
- Mon troisième divise les nombre pairs
- Et mon tout est aussi appelé hydrates de carbone (ou carbohydrates).

3. Qui suis-je? Relier le nom du fruit et sa photo à la bonne définition.

- 1• Je suis un gros fruit à chair orangée comportant un noyau long et plat.
- 2• Je suis un fruit solide contenant du jus comestible.
- 3• Je suis un fruit et je porte le nom d'un animal.
- 4• Je suis un fruit très acide riche en vitamine C.
- 5• Je suis un fruit très riche en potassium.

A



B



C



D



E



F



A• Banane

B• Kiwi

C• Citron

D• Mangue

E• Noix de coco

Solutions

1. : Aliment sucré et juteux souvent consommé cru. 2A. : Vitamine 2B. : Glucide 3. 1/E/D, 2/F/E, 3/A/B, 4/C/C, 5/B/A

1. VRAI

Des études démontrent qu'une alimentation riche en fruits permettrait de réduire le risque de cancer de l'estomac, de l'intestin, de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage et des poumons.

De plus, une consommation de 5 fruits et légumes par jour est associée à une diminution du risque d'incident cardiovasculaire allant jusqu'à 17%.

Pour le risque d'accident cardio-vasculaire, les agrumes, les végétaux riches en bêta-carotène et en vitamine C seraient les plus protecteurs.

Une consommation importante de fruits est également associée à un moindre risque d'obésité abdominale.

Enfin, du fait de leur concentration en fibres et en eau naturellement présente, la consommation régulière de fruits permet de lutter contre la constipation.

2. FAUX

Certaines vitamines, comme la vitamine C, sont thermosensibles et vont être détruites par la chaleur. Un fruit cuit contient donc naturellement moins de vitamine C qu'un fruit cru.

3. FAUX

Au contraire, ils présentent souvent davantage de qualités nutritives que les fruits frais.

La congélation a très peu d'impact sur la composition nutritionnelle des aliments. Juste après leur récolte, et avant congélation, les fruits sont blanchis (ébullition) afin d'inactiver les enzymes qui détériorent les vitamines. Ce traitement peut causer une perte en vitamines C (de l'ordre de 15 à 20 %). Cependant cette perte est inférieure à celle que l'on constate dans les fruits frais. En effet, plusieurs jours sont souvent nécessaires pour trier, transporter et distribuer dans les points de vente les produits récoltés. Pendant cette période, et s'ils sont conservés à température ambiante, les fruits peuvent perdre jusqu'à 15 % de leur teneur en vitamine C par jour.

4. FAUX

Une canette de soda de 33 cl contient 35g de sucre, et une bouteille de 33 cl de jus d'orange en contient 40g. La plupart des jus de fruit contiennent la même quantité de sucre que les sodas. Cependant la qualité nutritionnelle du jus de fruit est meilleure que celle du soda.

5. FAUX

La peau de certains fruits est plus riche en vitamines et minéraux que leur chair ou leur jus.

Ainsi, la peau d'une pomme contient 2 à 3 fois plus de vitamine C que sa chair.

De plus, la peau d'un fruit, quand elle est comestible, est une excellente source de fibres, et plus généralement des fibres insolubles. Afin d'éliminer les pesticides présents sur la peau des fruits, on peut utiliser du bicarbonate de soude pour les nettoyer.

Enfin, plus leur peau est colorée, plus les fruits sont riches en antioxydants.

6. VRAI

Les fruits sont peu caloriques, car leur teneur en eau est très élevée. Se nourrir uniquement de fruits permet de réduire ses apports journaliers, certes, mais ne permet pas de combler les besoins. Il s'agit donc là d'une alimentation totalement déséquilibrée.

Les fruits doivent faire partie de notre alimentation quotidienne, mais s'en nourrir exclusivement entraîne rapidement de graves carences alimentaires. Ce régime peut en outre provoquer des problèmes intestinaux notamment la diarrhée du fait d'un apport excessif en fibres alimentaires. Il est à éviter à tout prix.

7. FAUX

Les fruits exotiques proviennent de l'hémisphère sud de notre planète. Les saisons y sont inversées par rapport aux nôtres. On peut en conclure que la saison des fruits exotiques est l'hiver dans notre hémisphère.

8. FAUX

Contrairement aux autres fruits, l'avocat est le fruit qui contient le plus de graisses, pas loin de 20% de son poids. Mais il présente l'avantage de contenir de «bonnes» graisses (mono insaturées).

9. FAUX

A faible dose, la vitamine C contenue dans les fruits n'a pas d'effet sur le sommeil.

La teneur moyenne en vitamine C des fruits est de l'ordre de 40 mg/100 g. Par contre, à partir d'une prise de 500 mg, soit l'équivalent d'un comprimé de vitamine C vendu en pharmacie, l'action stimulante se fait ressentir.

10. VRAI

Car ils contiennent plus de vitamines et minéraux.

Sachez ce que vous buvez

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut HAULOT
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Du gras?

Oui, mais pas n'importe lequel!

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut HAULOT
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les féculents source de carburant

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut HAULOT
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

VVPOLAV quésaco?

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut HAULOT
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les légumes apportent de la vie dans notre assiette

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut HAULOT
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les produits laitiers

et les alternatives végétales enrichies en calcium

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut HAULOT
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Collations saines

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut HAULOT
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

LES FIBRES ALIMENTAIRES nos alliées santé!

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut HAULOT
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

MALNUTRITIONS ou les déséquilibres alimentaires des Belges

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut HAULOT
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Vous pouvez demander nos brochures auprès de votre diététicien. Elles peuvent être téléchargées en format électronique sur le site www.lesdieteticiens.be ou commandées dans leur version papier par mail à l'adresse : secretariat.updlf@gmail.com

UDLF www.lesdieteticiens.be

Cette brochure a été réalisée par l'UPDLF en collaboration avec les étudiants de 3ème Bachelier en diététique de l'Institut HAULOT.

Comité de rédaction : A Dillis, N Dresse, H Lejeune, MN Pirnay, L Reinis et V Zafiropoulos.