

## *Newsletter diététique du mois de Septembre :*

### **Les fruits :**

*On entend de plus en plus dans les médias cette phrase trompeuse : « mangez 5 fruits et légumes par jour » ; Le programme de nutrition santé lancé par les pouvoirs publique nous a laissé des consignes pour améliorer notre alimentation afin de diminuer le sel, le gras et le sucre.*

*Alors voilà dans le détail ce qu'apporteraient 5 fruits/jour :*

	<b>Fruits moyen 100 gr</b>	<b>Kcal ou calories</b>	<b>Equivalence en morceaux de sucres</b>
	1 banane	90	4
	1 pomme	53	3
	10 grains de raisins	70	3
	1 poire	53	3
	1 brugnion	55	3
<b>Total :</b>	<b>5 fruits</b>	<b>321</b>	<b>16</b>

*En revanche, avec 3 portions de légumes et 2 fruits par jour on aurait :*

	<b>Aliments moyen 100 gr</b>	<b>Kcal ou calories</b>	<b>Equivalence en morceaux de sucres</b>
	1 tomate	16	<1
	1 blanc de poireaux	24	<1
	10 radis	13	<1
	1 poire	53	3
	1 brugnion	55	3
<b>Total :</b>	<b>5 fruits et légumes</b>	<b>161</b>	<b>7</b>

**Conclusion :** *voici pourquoi les légumes sont considérés comme à volonté dans un régime car effectivement ils sont moins sucrés donc moins caloriques que les fruits.*

**Le mot de la diététicienne :** *je ne serais que trop vous conseiller de jouer sur les équivalences entre les fruits si vous en êtes amateur (encas, grignotages, collations, petit déjeuner) pour limiter l'apport en sucre car tous les fruits ne se valent pas.*

Equivalence des fruits : 1 portion de fruit représente  
 250 gr de : fraises, framboises, groseilles, mûres, myrtilles, pastèque  
 ½ melon charentais de petite taille  
 1/6 d'ananas  
 5 litchis  
 4 petits abricots  
 4 prunes  
 2 abricots du Roussillon  
 2 kiwis, 2 figues  
 1 petite banane, pomme, poire, pêche, brugnons, mangue  
 12 cerises  
 10 grains de raisin  
 1 compote sans sucres ajoutés  
 1 conserve de fruit au naturel

***Le raisin produit phare du mois de septembre :***

Aliments			
Teneur en eau	17%	82 %	83 %
Teneur en sucre	16 morceaux	4 morceaux	3 morceaux
Calories	303 Kcal	70 Kcal	62 Kcal
Le ptit' plus	Fibre+++	Potassium, zinc, vit B9	

***Mémo diététique :***  
***1 fruit pressé le matin ou 1 fruit***  
***1 fruit au repas de midi***

***1 fruit en collation (facultatif)***  
***ou***  
***1 fruit au repas du soir (facultatif)***

## **FIGUES FRAICHES ROTIES A LA VANILLE**

### **INGREDIENTS :**

Pour 4 personnes

- 8 figues fraîches.
- 1 oeuf.
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc (200 g) à 0 % de M.G.
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant.
- 1/2 gousse de vanille.

### **APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION :**

P : 7 g   L : 2 g   G : 15 g   Kcal : 106

### **TECHNIQUE :**

Allumez le gril du four.

Lavez et séchez les figues. ouvrez-les en croix et posez-les 2 par 2 sur quatre assiettes creuses supportant le four.

Dans un bol, battez l'oeuf avec un fouet à main, incorporez l'intérieur de la gousse de vanille, l'édulcorant et le fromage blanc. Fouettez pour obtenir un mélange bien lisse. Répartissez celui-ci dans les assiettes autour des figues. Faites gratiner 5 à 6 mn sous le gril du four.

Servez tiède.