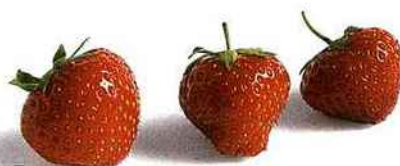




Nutrition MIEUX CONSOMMER



Confiture de fraises Morceaux choisis

LA CONFITURE DE FRAISES EST **LA PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS**. LES CONSEILS D'ANGÉLIQUE HOULBERT* POUR VOUS AIDER À CHOISIR CELLE QUE VOUS ÉTALEREZ SUR VOS TARTINES.



Succulente
Confiture Extra de Fraise Gariguettes du Périgord, Albert Ménès, 6,88 € le pot de 220 g

● **Ingrédients :** fraises gariguettes du Périgord, sucre de canne, gélifiant : pectine de fruits, acidifiant : acide citrique.

● **Informations nutritionnelles (pour 100 g) :** 215 kcal. Protéines : 0,44 g, glucides : 54 g, lipides : 0,15 g.

● **Le petit plus :** un délicieux parfum de fraise et un petit côté "fait maison" avec des fraises entières.

● **Le bémol :** son prix est élevé pour les gourmands qui en consomment souvent !

● **L'avis de la diététicienne :** les fraises choisies ont une indication géographique protégée : connaître l'exacte provenance des fruits est intéressant. Dommage que la quantité de fruits pour 100 g ne soit pas indiquée.

Rien de tel pour bien démarrer la journée qu'un bon petit déjeuner composé d'un café ou d'un thé et de délicieuses tartines de pain grillé à la confiture.

Que vérifier lors de l'achat d'un pot de confiture ? « Préférez celui dont le fruit est indiqué en premier dans la liste des ingrédients, préconise Angélique Houibert, diététicienne-nutritionniste. Si c'est le sucre, laissez le pot en rayon, tout comme, d'ailleurs, s'il y a du sirop de glucose-fructose ou des édulcorants. » Choisissez-en un autre !

Peut-on en manger quotidiennement ? « Une cuillerée à soupe de confiture équivaut à 30 g, soit l'équivalent de 12-13 g de sucre ajouté, précise la diététicienne. Bien que l'on retrouve les composés nutritionnels des fruits dans la confiture, elle doit être considérée comme une sucrerie et donc consommée de temps en temps, mais pas quotidiennement. » Si on en prend tous les matins, cela représente au bout d'un an 4,5 kg de sucre et de calories vides !

La confiture est-elle interdite aux diabétiques ? « Il leur est conseillé de ne pas en consommer

plus d'une fois par semaine, comme d'ailleurs à toutes les personnes qui surveillent leur ligne », estime la diététicienne. L'index glycémique (IG) des confitures est de l'ordre de 50 (IG moyen), et leur charge glycémique de 6, donc modérée. La charge glycémique évalue la capacité d'une portion à élever le sucre sanguin. « La confiture allégée peut être intéressante pour un patient diabétique, à condition de ne pas en mettre deux fois plus, et de la choisir à base de sucre et non d'édulcorants. » Autre solution, « les diabétiques peuvent remplacer la confiture par des compotes sans sucres ajoutés, ou des purées de fruits », propose Angélique Houibert.

Comment la conserver ? Avant ouverture, un pot de confiture du commerce se conserve plus d'un an. Après ouverture, il est préférable de le garder au réfrigérateur. Si elle est allégée en sucre, il est conseillé de consommer la confiture en quelques semaines. Si vous constatez des moisissures d'altération à sa surface, jetez-la. Ces mycotoxines peuvent se propager en profondeur et provoquer des allergies. ●

Veronique Bertrand

*Co-auteur de *Bon choix au supermarché*, éditions Thierry Souccar 2009.

NOTRE CONSULTANTE



ANGÉLIQUE HOULBERT
diététicienne-nutritionniste



15
20



14
20



13
20



12
20



12
20

Sans sucres ajoutés
Délice de fruits Bio Fraise, Vitabio, 2,68 € le pot de 290 g

- **Ingrédients:** fraises* 50 %, concentré de fruits* 49 % [concentré de raisin*, concentré de citron*], gélifiant: pectine de fruits, acidifiant: citrate de calcium.
- **Informations nutritionnelles (pour 100 g):** 154 kcal. Protéines: 0,3 g, glucides: 36,7 g (dont sucres: 30,9 g), lipides: 0,2 g [dont saturés: traces], fibres: 2 g, sodium: 0,034 g.
- **Le petit plus:** un bon goût de fraise, peu sucré, avec une texture de purée épaisse.
- **Le bémol:** on aurait aimé trouver des morceaux de fruits.
- **L'avis de la diététicienne:** sans pesticides chimiques. Sans sucres ajoutés – d'où son taux en glucides plus bas –, ce produit ne peut avoir l'appellation "confiture".

* Bio.

Naturelle
Confiture Extra de Fraises Bio Village pour Marque Repère, 1,62 € le pot de 370 g

- **Ingrédients:** fraises*, sucre de canne*, jus de citron concentré*, gélifiant: pectine. Préparée avec 55 g de fruits pour 100 g. Teneur totale en sucres: 60 g pour 100 g.
- **Informations nutritionnelles (pour 100 g):** 248 kcal. Protéines: 0,50 g, glucides: 60 g (dont sucres 58 g), lipides: 0 g, fibres: 1 g, sodium: 0 g.
- **Le petit plus:** une confiture bio avec de gros morceaux de fruits et le tout à petit prix.
- **Le bémol:** rien à signaler.
- **L'avis de la diététicienne:** bio, elle est garantie sans pesticides ni engrais chimiques. Dommage que le sucre utilisé ne soit pas roux ou complet.

* Bio.

Classique
Confiture Fraises Bonne Maman, 1,65 € le pot de 370 g

- **Ingrédients:** fraises, sucre, sucre roux de canne, jus de citron concentré et éventuellement gélifiant: pectine de fruits, si les fraises n'en contiennent pas suffisamment. Préparée avec 50 g de fraises pour 100 g. Teneur totale en sucres: 60 g pour 100 g.
- **Informations nutritionnelles (pour 100 g):** 241 kcal. Protéines: 0,4 g, glucides: 59 g (dont sucres 59 g), lipides: 0,2 g, fibres: 1 g, sodium: < 0,04 g.
- **Le petit plus:** un bon goût de fraise et de vrais morceaux.
- **Le bémol:** certains trouvent qu'il s'agit davantage d'une purée.
- **L'avis de la diététicienne:** l'utilisation du sucre de canne roux est appréciable car il n'est pas raffiné. Mais les sources de sucres étant multiples, on arrive quand même à un total de 50 %.

Légère
Confiture Allégée Fraises, Andros 1,75 € le pot de 350 g

- **Ingrédients:** fraises, sucre, sirop de glucose-fructose, gélifiant: pectine de fruits.
- **Informations nutritionnelles (pour 100 g):** 169 kcal. Protéines: 0,4 g, glucides: 41 g (dont sucres 39 g), lipides: 0,2 g, fibres alimentaires: 0,04 g, sodium: < 0,04 g.
- **Le petit plus:** de vrais morceaux de fruits et un bon goût sucré.
- **Le bémol:** elle est un peu liquide.
- **L'avis de la diététicienne:** elle comporte seulement 40 % de sucre contre 60 % habituellement, ce qui est bénéfique. Dommage qu'il y ait aussi du sirop de glucose-fructose. Il est suspecté d'être responsable de l'augmentation de l'obésité et des maladies cardiovasculaires.

Parfumée
Confiture de Fraises Bio, Dia, 1,99 € le pot de 340 g

- **Ingrédients:** sucre de canne*, fraises*, correcteur d'acidité: acide citrique, gélifiant: pectine. Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g de produit fini. Teneur totale en sucres: 61 g pour 100 g.
- **Informations nutritionnelles (pour 100 g):** 241 kcal. Protéines: 0,4 g, glucides: 59,5 g (dont sucres: 59,5 g), lipides: 0,2 g (dont saturés: 0,2 g), fibres alimentaires: 0,9 g, sodium: 0 g.
- **Le petit plus:** un excellent parfum et un bon goût de fraise avec une texture équilibrée et des fruits entiers.
- **Le bémol:** elle est très sucrée.
- **L'avis de la diététicienne:** les fraises et le sucre proviennent de l'agriculture bio, un point positif. Mais on regrette qu'il y ait un acidifiant et que la teneur totale en sucres soit de 60 %, ce qui est excessif.

* Bio.