

# Vrai ou faux ?

Alimentation & idées reçues ...

COMMENCER





# Les fruits et légumes

## Question 1

Boire un verre de jus d'orange, c'est comme en manger une.

Vrai

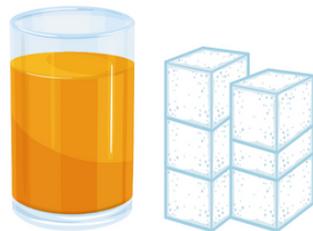
Faux



# C'est exact !

En effet, même s'il s'agit d'un jus de fruits 100 % pressé, le verre de jus de fruit sera plus riche en fructose (un sucre naturellement présent dans les fruits). Il sera également plus pauvre en fibres.

## 1 verre de jus d'orange (250 ml)



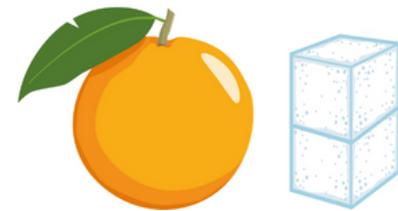
0,7 g de fibres

22,5 g de glucides = 5 morceaux et demi de sucre

## 1 seule orange

2,7 g de fibres

9 g de glucides = 2 morceaux de sucre



**Sachez que c'est pareil pour les compotes...**

Source : ANSES. Table Ciqual. Consulté le 13.07.2023 Disponible : [ici](#)

SUIVANTE

Envie  
d'une boisson  
savoureuse  
et  
équilibrée ?





## Boire un verre de jus d'orange, c'est comme en manger une.

Bien sûr, il vaut mieux manger une orange que boire un verre de jus (= 3-4 oranges) qui n'aura aucun intérêt nutritionnel. Si pour vous, il est inimaginable de diminuer votre quantité de jus d'orange, vous pouvez le diluer avec un peu d'eau. Pour les périodes d'été, saison des apéros (ou goûter autour de la piscine), favorisez des jus maison ou des smoothies bien frais plutôt que des sodas ou des jus industriels.



**Le mot de notre professionnel de santé :  
Océane MASSON, diététicienne-nutritionniste**



**Pomme, carotte et gingembre**

**15'**

- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie



**Melon frais**

**5'**

- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie



**Raisin vert et kiwi vert**

**15'**

- Hypertension artérielle
- Hypercholestérolémie



**Mangue, ananas et amandes**

**10'**

- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie

Source : ANSES. Table Ciqual. Consulté le 13.07.2023 Disponible : [ici](#)



# Les fruits et légumes

## Question 2

Un fruit séché contient plus de sucre qu'un fruit frais.

Vrai

Faux



# C'est exact !

Tout à fait ! Lorsqu'un fruit est séché, celui-ci perd toute l'eau qu'il contient. Contrairement à ce qu'on pense, aucun sucre n'est rajouté mais il sera par contre plus concentré. Ce qui pose souvent problème, c'est plutôt la quantité consommée car on a tendance à en manger plus.

**Gardez également en tête qu'il faut consommer 2 fruits par jour, surtout si vous êtes diabétique.**



100 gr de  
prunes  
9,92 % de  
glucides



100 gr de  
pruneaux  
55,4 % de  
glucides



SUIVANTE

Source : ANSES. Table Ciqual. Consulté le 13.07.2023 Disponible : [ici](#)

Envie  
d'une boisson  
savoureuse  
et  
équilibrée ?





## Vous aimez les fruits séchés ? Nos propositions de desserts

Attention à ne pas confondre les fruits séchés avec les fruits secs qui correspondent aux amandes et aux noix par exemple. Les fruits séchés comme les abricots secs sont des fruits déshydratés.

Vous êtes diabétique ? Attention à ce type d'aliment car certains peuvent avoir un index glycémique élevé (comme les dattes par exemple). Si vous en consommez, préférez plutôt les abricots secs et idéalement en fin de repas pour bénéficier des fibres ingérés avant.



**Le mot de notre professionnel de santé :**  
**Océane MASSON, diététicienne-nutritionniste**



**Pudding rhum et pruneaux**

85'

- Hypertension artérielle
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie



**Far breton aux pruneaux**

45'

- Hypertension artérielle
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie



**Roulés de dinde et abricots secs**

60'

- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie



**Mangue, ananas et amandes**

60'

- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie

Source : ANSES. Table Ciqual. Consulté le 13.07.2023 Disponible : [ici](#)



## Les aliments protéiques

### Question 3

Pour consommer à chaque repas un aliment source de protéines, je dois obligatoirement manger de la viande, du poisson ou des œufs.

Vrai

Faux

---

# C'est exact !

Vous avez raison ! Les légumineuses sont également très riches en protéines. Pour 100 gr d'aliment, voici les quantités en protéines :



**Viande :**  
24 gr



**Poisson :**  
23 gr



**Œuf :**  
12 gr



**Beans noirs :**  
24,5 gr



**Lentilles :**  
10,5 gr

SUIVANTE

Source : ANSES. Table Ciqual. Consulté le 13.07.2023 Disponible : [ici](#)

Nos  
alternatives  
végétales  
aux  
produits  
animaux





## Les alternatives végétales aux produits animaux

Si vous faites un repas sans protéine animale (viande/poisson/ oeuf), composez votre assiette de la façon suivante : 1/2 de l'assiette de légumes, 1/4 de légumineuses et 1/4 de féculent. Sachez que les protéines animales sont des protéines dites "complètes" car elles sont composées de 9 acides aminés essentiels (que le corps ne fabrique pas). Pour avoir les 9, vous devrez associer à chaque repas des féculents et des légumineuses, car ces 2 types d'aliments en apporteront chacun une partie. En prime, vous bénéficierez d'un peu de fer.



**Le mot de notre professionnel de santé :**  
**Océane MASSON, diététicienne-nutritionniste**



### Dahl de lentilles corail

55'

- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie



### Galettes quinoa-lentilles

70'

- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie



### Houmous et crackers

40'

- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie



### Salade de pois chiches

35'

- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Hypertriglycéridémie
- Hypercholestérolémie

Source : ANSES. Table Ciqual. Consulté le 13.07.2023 Disponible : [ici](#)



## Les aliments protéiques

### Question 4

Je peux manger plus de 4 œufs par semaine, même si j'ai du cholestérol.

Vrai

Faux

---

# C'est exact !

En effet, vous pouvez ! Si pendant des années, il était déconseillé de ne pas consommer trop d'œufs à cause de leur taux en cholestérol, les études réalisées ont démontré que dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il n'y a pas de problème à manger des œufs plusieurs fois par semaine.

**Faites vous plaisir : au plat, dur, à la coque, ... Les œufs se cuisinent de multiples façons. Consultez nos recettes.**

SUIVANTE

Source : ANSES. Table Ciqual. Consulté le 13.07.2023 Disponible : [ici](#)

L'œuf,  
passé  
à  
la loupe 



## L'oeuf, passé à la loupe

Pour 100 g d'oeuf (soit 2 oeufs) :

- |                      |  |
|----------------------|--|
| -12,7 g de protéines | - 2,64 g d'acides gras saturés (mauvaises graisses)    |
| -9,27 g de glucides  | - 3,66g d'acides gras monoinsaturés (bonnes graisses)  |
| -9,83 g de lipides   | - 1,65 g d'acides gras polyinsaturés (bonnes graisses) |

### Puis-je consommer mes œufs si la date est dépassée ?

Oui, vous pouvez les consommer plusieurs jours après la date affichée. En effet, la mention de la DRC (Date de Consommation Recommandée), correspond à une Date de durabilité Minimale (DMM). Attention toutefois, 2 règles doivent être suivies :

- Vous devez avoir respecté les règles d'hygiène
- Les œufs ne doivent être ni cassés ni fêlés.

Pour savoir si votre œuf est toujours bon, mettez le dans un verre d'eau. S'il tombe, c'est bon. S'il flotte, il n'est plus bon.



**Le mot de notre professionnel de santé :**  
**Océane MASSON, diététicienne-nutritionniste**

Source : ANSES. Table Ciqual. Consulté le 13.07.2023 Disponible : [ici](#)



## Les matières grasses

### Question 5

L'huile d'olive est moins grasse que les autres.

Vrai

Faux

---

# C'est exact !

Vous avez raison. Toutes les huiles sont composées de 100 % de lipides. Par contre, leur répartition en acides gras est différente.

## Petit aperçu de leurs bienfaits :



**L'huile d'olive :**  
riche en oméga 9 et  
en vitamine E  
S'utilise pour la  
cuisson



**L'huile de tournesol**  
: riche en oméga 6 et  
en vitamine E  
S'utilise pour la  
cuisson



**L'huile de Colza :**  
riche en oméga 3  
S'utilise pour les  
vinaigrettes

SUIVANTE

Source : ANSES. Table Ciqual. Consulté le 13.07.2023 Disponible : [ici](#)

Acides gras  
essentiels à  
privilégier, nos  
conseils en  
podcast



## Acides gras essentiels et matière grasse à privilégier, nos conseils en podcast



**Le mot de notre professionnel de santé :**  
Océane MASSON, diététicienne-nutritionniste



AG essentiels et MG à privilégier...

Source : ANSES. Table Ciqual. Consulté le 13.07.2023 Disponible : [ici](#)



Consultez nos contenus pour démêler le vrai du faux.

RECOMMENCEZ

Ce contenu est protégé. Sa diffusion et reproduction ne sont pas autorisées © Visons Santé Médias



**Mauvaise réponse !**



Vous avez une autre chance



RETENEZ

