

Capsule Branchés Santé

Mardi le 23 juin 2020



Enfin! L'été est arrivé après tout ce tumulte, quoi de mieux pour se détendre et se rafraîchir en cette saison chaude que de savourer un bon dessert glacé! Le plaisir de manger fait partie de la santé. Savourez plutôt chaque bouchée et allez-y avec modération. Voici quelques recommandations de l'une de nos précieuses collaboratrices, nutritionniste du CISSS des Laurentides et membre du comité santé et mieux-être local centre Branchés santé afin de vous aider à faire des choix santé.

À LA CRÈMERIE

- ♥ Optez pour le *plus petit format*. Il peut y avoir une différence de 500 calories entre le petit et le gros format d'un dessert glacé.
- ♥ *Une seule boule* de crème glacée suffit. Vous sauvez ainsi plusieurs calories et *manger lentement* vous permettra d'avoir autant de *plaisir à savourer*.
- ♥ Tenez-vous *loin des extras* comme la crème fouettée, les bonbons, les biscuits, les sirops et les coulis. Choisissez votre extra préféré plutôt que plusieurs.

À L'ÉPICERIE

- ♥ Les *yogourts glacés* sont souvent une bonne option, mais contiennent parfois trop de sucre. Sur l'étiquette, recherchez ≤ 12 g de sucre et ≤ 2 g de gras saturés *par portion de 125 ml*. La teneur en protéines peut les rendre plus intéressants tel que les *yogourts grecs glacés* sous forme de barres ou de contenant.
- ♥ Les *barres en portion mini* offrent une heureuse alternative. Elles ont tout le bon goût mais en portions des plus raisonnables. Il ne faut cependant pas céder à la tentation d'en prendre une deuxième...
- ♥ Les *barres aux fruits* contiennent beaucoup moins de calories que les barres garnies de crème glacée. Assurez-vous de rechercher de *vrais fruits* dans la liste des ingrédients et que le sucre soit absent ou loin dans la liste.
- ♥ *Les sorbets* ne contiennent pas de gras, mais sont souvent *très riches en sucre*. De plus, ils contiennent moins de protéines que les autres desserts glacés. Vérifiez que la liste d'ingrédients signale de *vrais fruits* en tête et la plus courte possible.

À LA MAISON

- ♥ Les meilleurs choix restent souvent les *produits préparés à la maison*. Préparez vos propres barres avec vos jus ou yogourts préférés que vous congèlerez. On peut y ajouter des *quartiers de vrais fruits* et enjoliver nos bâtonnets. Des feuilles de *menthe fraîches* ajouteront un brin d'originalité! En plus d'être savoureuses, nutritives et elles sont aussi *économiques*.

En conclusion, quoi de mieux qu'un dessert fait maison ! C'est beaucoup plus nutritif et sans additif alimentaire. Laissez libre cours à votre imagination lorsque vient le temps de créer des saveurs.

Pourquoi ne pas essayer cette [recette de barre glacée](#) du site web [savourer.ca](#) pour déjeuner...

Bon appétit!

Votre équipe Branchés santé

Article rédigé par Chantal Beaudoin, nutritionniste du CISSS des Laurentides et membre du comité santé et mieux-être local centre Branchés santé