# Quels fruits choisir en été ?

Cerises, melon, abricots, pastèque… Il y a tant de fruits délicieux en été sur les étals de mon primeur. Comment les intégrer dans mon alimentation de manière équilibrée ? (Myriam, 35 ans)

Réponse de Mélanie Mercier

Les fruits font partie d'une alimentation équilibrée. Si vous les aimez, il est possible de vous faire plaisir. Tous les fruits d'été peuvent être consommés. Toutefois, soyez vigilant avec certains particulièrement sucrés comme les cerises et en fin d'été, le raisin. Crus, les fruits sont riches en vitamines (notamment en vitamine C, 2 à 3 fois plus que leurs équivalents cuits). Moins irritants pour le tube digestif, les fruits cuits, une compote d'abricots par exemple, constituent aussi une bonne alternative. Il est conseillé de consommer les fruits entiers crus, tels quels, sans rien rajouter. Evitez les jus de fruits car vous perdez les bienfaits des fibres et vitamines contenues dans la peau et la chair. D'autre part, les jus de fruit ont toujours un indice glycémique plus élevé que le fruit entier ; on en consomme davantage (car ils sont consommés plus vite), et par conséquent, on ingère davantage de sucre.

Faites attention à la quantité de fruits que vous consommez durant la journée. Pour bien contrôler votre glycémie, répartissez les portions. Vous pouvez, par exemple, en consommer une le matin, une au dessert du déjeuner, une à la collation. Une portion de fruits équivaut à 15-20 g de glucides, soit une quantité de fruits correspondant à celle qui tient dans la paume de la main : 1 pêche ou 1 brugnon de grosseur moyenne, 2-3 abricots, 1 tranche de melon, 1 barquette de 250 g de framboises, de myrtilles ou de mûres. Pour les cerises, il est conseillé de se limiter à 100g (soit 10 à 15 selon leur calibre). Attention aussi à la pastèque. Très désaltérante car riche en eau, mieux vaut éviter de la consommer toute seule au risque de provoquer un pic de glycémie, mais de l'accompagner d'un yaourt pour diminuer l'index glycémique.

Et les glaces que nous apprécions de consommer en été ? Attention aux sorbets, certes moins gras que les crèmes glacées, mais composés uniquement de sucre et de fruits. Laissez-vous tenter par une voire deux boules de temps en temps, sans en abuser. La fabrication maison permet de contrôler l'apport en sucres. Privilégiez dans ce cas les purées de fruits rouges qui constituent un ingrédient de base idéal pour un sorbet très goûteux. Vous pouvez aussi réaliser de délicieux smoothies en rajoutant aux fruits choisis du lait de soja qui fournira un excellent apport en protéines.

Mélanie Mercier, Diététicienne Nutritionniste

En savoir plus :

Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (Aprifel)

*Source :*
*Fédération Française des Diabétiques*
*Equilibre 312, juillet-août 2016*
*Question diététique, page 21*