Quels produits du petit déjeuner acheter ?

Les rayons “petit-déjeuner” des supermarchés et des magasins d’alimentation regorgent de produits et de nouveautés. Des paquets de céréales survitaminées aux biscottes allégées, en passant par les pains et viennoiseries en sachet, l’offre est pléthorique mais pas toujours de bonne qualité. Difficile de vous y retrouver, alors que vous êtes résolu à équilibrer votre alimentation ! Faisons le point sur les produits les plus courants pour vous aider à faire les bons choix.

Évitez les céréales petit déjeuner

Si l’ingrédient de base reste les céréales, celles-ci subissent toute une série de transformations industrielles pour permettre une meilleure conservation ou encore un goût plus prononcé et davantage de croquant.
Le produit final est pauvre en fibres, vitamines et minéraux bien que l’emballage vante souvent leur richesse en ces nutriments (ce sont des enrichissements artificiels et les vitamines et minéraux ajoutés ne sont pas absorbés aussi efficacement par l’organisme que ceux naturellement présents dans les aliments). Ces céréales sont également enrichies en sucres, en sel et sont souvent composées de graisses saturées.

Certains de ces produits, par exemple les céréales fourrées au chocolat, sont même de véritables **« bombes caloriques »** complètement dénuées d’intérêt nutritionnel.

Je mange des flocons d’avoine le matin, est-ce que cela peut convenir ?

Les flocons d’avoine nature constituent un exemple d’alternative. Riches en glucides lents, en fibres (avec un effet bénéfique sur le cholestérol), vitamines, minéraux et graisses d’excellente qualité, ils procurent un sentiment de satiété durable et n’engendrent pas d’hyperglycémie postprandiale. Vous pouvez les consommer avec un produit laitier(30g à 40 g de flocons d’avoine +125 ml de lait ou 1 fromage blanc ou 1 yaourt) et les agrémenter avec des fruits frais ou secs, des graines oléagineuses pour plus de gourmandise…

Limitez les brioches, pains au lait, viennoiseries en sachet

Pratiques, ces produits ne sont pourtant pas les meilleurs alliés du petit-déjeuner. Ils contiennent de **nombreux conservateurs**. Ils sont souvent fabriqués avec des **farines très raffinées** (qui font donc grimper la glycémie) et des **huiles de mauvaise qualité nutritionnelle** (riches en acides gras saturés). Ils ne rassasient pas et sont peu digestes. Dégustez un vrai croissant le dimanche matin, **de temps en temps**, plutôt que ces produits tous les jours !

Les biscottes, pains grillés, tartines... occasionnellement

Les principaux défauts des biscottes, pains grillés et autres tartines soufflées sont qu’ils contiennent souvent beaucoup de matières grasses saturées ou « trans », des conservateurs, du sucre et trop de sel. **Leur cuisson prolongée détruit beaucoup de vitamines**, réduit la quantité de fibres et entraîne une digestion plus rapide. Le sentiment de satiété est faible. Leur consommation doit donc être **occasionnelle**.
Il existe cependant des **exceptions**. Certaines biscottes ou pains grillés dans les rayons diététiques, par exemple, sont à base de blé complet en grande partie, d’huile de tournesol ou même de colza, ont peu de conservateurs, sont sans sucres ajoutés et faiblement salés [1]. Cependant, leur cuisson est toujours plus longue et plus élevée que **le pain frais qui reste la valeur la plus sûre**.

Et le pain ?

Privilégiez un pain, de préférence aux céréales ou complet.

Une solution pour vous y retrouver : les étiquettes

Lisez **la liste des ingrédients** et les **valeurs nutritionnelles** (lien vers comment bien lire les étiquettes), et **comparez les produits**. Évitez ceux composés d'ingrédients peu naturels et hyperglycémiants (sirop de glucose, de fructose, huiles hydrogénées, sucre inverti…) et **prêtez attention à l'ordre dans la liste : si le sucre et les graisses figurent en tête, cela signifie qu'ils sont majoritairement présents dans le produit**.

Dans une même catégorie d'aliments, repérez les produits mentionnant le **Nutriscore** et choisissez de préférence ceux avec un **Nutriscore A et B**.

[1] *Attention, tout n'est pas bon dans le light ou le bio : on trouve aussi des huiles de palme, des conservateurs, du sucre ajouté.*

Signez la pétition citoyenne pourque le Nutriscore devienne obligatoire

Contenus rédactionnels : Fédération Française des Diabétiques, Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste
Site internet