

Nutrition ou diététique : les fraises comment les préférez vous ?



Nutrition : La saison des fraises est bien arrivé. Nous allons pouvoir déguster ce fruit délicieux qui fait le plaisir de tous. Les fraises peuvent se manger de nombreuses manières (nature, avec du sucre, au vin, à la crème fraîche, compotes et confitures etc....)

Mais en terme de nutrition ou de diététique pour atteindre une alimentation équilibrée nous devons apporter chaque jour une certaine quantité de nutriments à notre corps .Les apports journaliers en glucides doivent être de 50 à 55% dont 20 % en sucres rapides. La consommation de fraises apporte une quantité de glucides (sucres rapides) dont notre organisme à besoin mais la dose prescrite (20 % des apports journaliers) peut être rapidement dépassée lorsque que nous la combinons avec d'autres gourmandises.

Sport et régime.com c'est pencher sur la compote de fraises et la confiture de fraises, pour en analyser les apports caloriques et nutritionnels.

Prenons pour exemple 2 recettes de confiture et compote et détaillons les apports caloriques

Nutrition et recette de compote de

fraises pour 6 personnes

Préparation 10 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédients

- 1 kg de fraises
- 100 g de sucre
- Jus de citron
- Quelques feuilles de menthe

1° Bien nettoyer les fraises et les essuyer. Les couper en morceaux.

2° Mettre les morceaux de fraises dans une casserole avec le jus de citron et 15 cl d'eau et rajouter le sucre.

3° Porter l'ensemble à ébullition puis laisser cuire à feu doux 10 mn.

4° Faire refroidir et ajouter les feuilles de menthes ciselées.

Bilan calorique :

Valeur pour une portion (180g) 120 calories 28 gr de glucides
1 cuillère 10 g soit 7 calories

Nutrition et recette de confiture de fraise

Préparation 20 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients

- 1 kg de fraises
- 500 g de sucre
- Jus de citron

1° Laver les fraises et les sécher.

2° Mettre dans la bassine à confiture, le sucre avec 15 cl d'eau. Faire fondre doucement et porter à ébullition.

3° Ajouter les fraises et le jus de citron .Faire reprendre jusqu'à ébullition puis dès les premiers bouillonnements retirer les fraises avec une écumoire et les égoutter.

4° récupérer le jus des fraises égouttées et remettre le dans la bassine .Le faire réduire 10 à 15 mn à feu moyen. Lorsque le jus est épaissi, remettre les fraises à cuire pendant 10 à 15 mn à feu doux. Ecumer si nécessaire.

5° Retirer du feu et mettre en pot.

Bilan calorique

Valeur pour une portion (250g) calories 380 94 g glucides
1 cuillère = 10 g soit 15 calories

Conclusion nutrition et alimentation équilibrée

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée les compotes semblent proposer moins de calories et d'apport en sucres rapides que les confitures. .Il est bien évident que les fraises nature apportent moins de calories et que l'ajout de sucre, crème etc. va augmenter le bilan calorique Les fraises quelque soit la manière de les consommer sont une source de plaisir et de bienfaits pour notre santé. Il convient d'agir

avec modération sur la façon de les consommer. Alors pour ceux qui ont un jardin régalez vous, pour les autres nos marchés sont une source pour trouver des fraises de qualité.

Jean Philippe