

FAIRE SES COURSES : LES ACHATS EN VRAC

Nous voici dans un nouveau rayon : celui des produits en vrac. Il est vraiment intéressant à différents niveaux :

- Ce sont pour la plupart des produits bruts, donc qui vont vous permettre de mieux maîtriser **la qualité nutritionnelle**.
- Ils vont **limiter les emballages**.
- Ils sont **plus économiques** par rapport aux produits pré-emballés.

Vous trouverez malgré tous des produits transformés.

Les mueslis

- Ce sont des flocons bruts, l'intérêt est donc de ne pas avoir de sucre ajouté ni de fruits associés. Cela vous permet de faire vos propres mélanges. Il en existe sans gluten.
- Vous avez ensuite des produits croustillants, c'est-à-dire des mueslis à base de graisse et de sucre, qui seront à éviter. Je vous renvoie à la vidéo sur le petit-déjeuner.
- On trouve aussi comme dans les supermarchés toutes les céréales soufflées, extrudées, qui nutritionnellement n'ont aucun intérêt. Donc ce n'est pas l'objectif que d'aller sur ces produits, simplement sous prétexte qu'ils sont bruts.

Les produits de confiserie

On l'a vu, le chocolat peut être intéressant au niveau de sa teneur en cacao. Mais dans ce cas, en général, ce seront des produits avec une faible teneur en cacao et du sucre ajouté. Donc mieux vaut avoir vos propres produits bruts, avec du chocolat noir, des amandes, à consommer à côté, plutôt que ces produits soufflés.

Les oléagineux

Ce seront aussi des produits bruts, donc intéressants. On a par exemple les noix de cajou, qui sont non sucrées, non grillées. Elles vont vite s'oxyder donc il vaut mieux les consommer rapidement pour éviter ce goût de rance et la perte des qualités nutritionnelles.

- Les amandes peuvent être brutes, grillées au tamari, grillées nature. Le fait qu'elles soient grillées altère la qualité nutritionnelle. Il y a un goût intéressant, mais vous perdez des acides gras et vous produisez des corps de Maillard, qui sont plutôt à éviter. Sinon, les amandes sont plutôt intéressantes pour **le magnésium**.

- **Les noix du Brésil** sont particulièrement riches en **sélénium** et en **magnésium**.
- Il existe aussi des mélanges de noix qui sont intéressants dans l'absolu, mais qui vont vous coûter plus cher qu'en faisant vos propres mélanges.

Il y a aussi d'autres mélanges avec des fruits secs. C'est intéressant également, mais on y trouve beaucoup de sucre. Ce sont également des produits moins qualitatifs que simplement les oléagineux au niveau du profil lipidique.

Quand je parle de prendre des oléagineux au moment des collations ou du petit-déjeuner, mieux vaut prendre ces produits bruts que les mélanges, qui vont contenir beaucoup trop de sucre.

Vous trouvez également des oléagineux au miel par exemple. Attention car dans ce cas on est plus dans la confiserie que dans la qualité nutritionnelle. En plus du sucre, on perd une partie des acides gras.

Les arachides

Ce ne sont pas des oléagineux. Les cacahuètes présentent des profils en graisse qui ne sont pas optimaux.

Les produits céréaliers

Le riz

- Le riz rond va être intéressant en cuisine mais il va avoir un index glycémique plus élevé que le riz long, sauvage, basmati. Il sera donc plutôt à consommer avec modération.
- On trouve du thaï, basmati... C'est vraiment une question de goût. Au niveau nutritionnel c'est à peu près la même chose entre les deux variétés.
- On le trouve en complet, semi-complet... Le complet sera intéressant au niveau de la densité en micronutriments. Mais en termes de temps de cuisson et de digestibilité, pour des gens qui sont fragiles au niveau intestinal, on ira plutôt vers du semi-complet. Pour les enfants également.

Les légumineuses

Les lentilles

- Les corailles seront rapides à préparer, pour les potages, et très digestes.
- Les lentilles vertes vont être intéressantes au niveau nutritionnel sur la teneur en fer, en protéines, au niveau de l'index glycémique.

Les haricots

On en trouve des blancs, des rouges, des flageolets...

Les pâtes

Il y en a des complètes, à base de blé. On en trouve aussi à base d'épeautre, qui peuvent être plus intéressantes si vous êtes sensible au gluten et d'une manière générale pour en limiter l'exposition.

Le lin

Il est très intéressant au niveau des oméga 3, mais sous sa forme brute la digestibilité est moins bonne et surtout vous avez des facteurs antinutritionnels qui peuvent venir perturber les mécanismes d'assimilation. L'idéal est d'avoir une graine de lin broyée au dernier moment.

On trouve aussi des produits avec un process particulier, la thermo extrusion, qui permet de préserver davantage la qualité de la graine de lin et qui est issue d'une filière « *Bleu, Blanc, Cœur* », qui est bien reconnue aujourd'hui.

Le boulgour, le couscous...

Tout cela c'est du blé, donc ça revient à ce qu'on a déjà pu évoquer sur la logique du gluten.

Les graines de courge

Elles sont très intéressantes, notamment au niveau de la **prévention du cancer de la prostate.**

Les fruits secs

Les baies de goji

Elles sont intéressantes mais attention car **elles contiennent beaucoup de sulfites**. Il faut donc éviter de les consommer en trop grandes quantités, même si nutritionnellement parlant elles apportent un certain nombre d'oligo-éléments.