



ALIMENTERIE

Nutella beurre épais

Dans sa publicité, le fabricant du Nutella affirme que sa tartinade aux noisettes fait partie d'un déjeuner équilibré pour bien commencer la journée. Selon lui, Nutella « fournit à vos enfants l'énergie dont ils ont besoin pour bien penser et bien bouger toute la journée ». Est-ce vrai? Laissons parler l'étiquette.

Le fabricant se vante d'avoir mis 56 noisettes dans son pot de 400 g. Ce n'est que de la poudre aux yeux : les deux premiers ingrédients inscrits sur la liste sont le sucre blanc à 55 % et d'huile de palme modifiée, deux produits immensément transformés et dépourvus d'intérêt nutritionnel.

Après quelques petits calculs savants, on découvre que le poids du Nutella est constitué de sucre blanc à 55 % et d'huile de palme à 23 %. Seulement un petit 14 % de noisettes. Pourquoi pas plus? Parce que le prix aurait pris une envolée majeure. On préfère donc bourrer le pot d'ingrédients peu coûteux et sans valeur nutritive.

Est-ce vraiment une bonne façon de commencer la journée que de manger un aliment dépourvu de valeur nutritive à 78 %? Si vous voulez vraiment offrir à vos enfants une bonne tartinade de noisettes saine, vous n'avez qu'à mélanger du beurre de noisettes avec un peu de sirop d'érable et de cacao : c'est un régal! AMR

20 %
DE JEUNES DE
NEUF À 18 ANS
SAUTENT AU MOINS UN REPAS
DURANT LA JOURNÉE.

Source : Institut de la statistique du Québec, 2010.



DU MEILLEUR AU PIRE

Au même titre que la confiture, les tartinades et beurres de noix figurent en bonne place au déjeuner. Nouvellement offerte sur les tablettes d'épicerie, la tartinade **Beurre d'amandes et fruits**, de la marque **Nuts to You Nut Butter**, est un choix avantageux. Fabriquée avec des amandes grillées, elle contient seulement 1 g de gras saturés par portion de 15 ml, le reste étant composé de gras mono-insaturés, bénéfiques à la santé. Autre point intéressant, ce produit contient seulement 1 g de sucre ajouté par portion de 15 ml. La saveur sucrée qu'on y décele provient plutôt des petits fruits (bleuets, canneberges) qui y sont incorporés. En plus de rendre le beurre plus goûteux, ils ajoutent vitamines et minéraux à vos rôties du matin. Le fabricant offre également des variétés à base de noisettes, d'arachides et de noix de cajou.



La Tartinade **Coco**, de la compagnie **Pied-Mont**, ne mérite pour sa part aucun éloge. Contrairement à ce que son nom laisse croire, ce produit ne contient aucune trace de noix de coco. Il est plutôt composé de sucre en grande partie, soit 11 g par portion de 15 ml, ce qui fait qu'il est plus sucré que le caramel à tartiner du même fabricant! Le reste des ingrédients n'est guère mieux : de l'huile de palme riche en gras saturés et des additifs, comme des arômes artificiels, du colorant et du métabisulfite. Si vous avez envie d'une tartinade sucrée, choisissez-en une aux fruits, particulièrement si au premier rang des ingrédients se trouvent... des fruits. MJL