

Les fiches pratiques de la Maison

N° 9

« Alimentation et voyage »

Les plats traditionnels à travers le monde



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Afin de faire les bons choix alimentaires lors de vos voyages, voici les compositions de quelques plats traditionnels, français ou étrangers, que vous pourrez comparer au plat principal habituel :

| Aliments | Protéines | Lipides | Glucides |
|--------------------------|-----------|-----------|----------|
| Poisson ou viande (150g) | 30 g | 10 - 15 g | 0 |
| Féculents cuits (200g) | 4 - 5 g | 0 | 40 g |



Italie

| Aliments | Protéines | Lipides | Glucides |
|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Pizza (300 - 350 g) | 20 - 25 g | 15 - 20 g | 80 g |
| Pâtes à la carbonara (350 g) | 25 g | 25 g | 70 g |
| Lasagnes (350 g) | 20 g | 30 g | 40-50 g |
| Tiramisu (1 part = 100 g) | 3 g | 10 - 15 g | 25 - 30 g |
| 2 boules de glace (125 ml = 75 g) | 3 g | 5 g | 20 g |



- La pizza : la pâte, à base de farine, apporte la part de féculents du repas, et la garniture la part de protéines : pour celle-ci, choisir de préférence du poulet, du jambon ou du thon, et si possible y associer des légumes.
- Que choisir entre : une pizza 4 saisons, des pâtes à la carbonara ou des raviolis au fromage ?

→ La **pizza 4 saisons** : elle contient des légumes et du jambon, donc constitue un repas complet. Les pâtes sont généralement excellentes, mais les pâtes à la carbonara (œuf + crème + lardons) sont trop grasses, tout comme les raviolis au fromage ou autres pâtes garnies de sauce à la crème.



Grèce

| Aliments | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------------------------|-----------|---------|-----------|
| Moussaka (350 g) | 17 g | 40 g | 15 - 20 g |
| Yaourt à la grecque (150 g) | 7 g | 15 g | 5 g |



- L'alimentation grecque est riche en poissons, crustacés et coquillages, consommés à l'apéritif, en entrée ou en plat : profitez-en pour faire le plein de produits de la mer !
- Préférez les salades grecques, riches en légumes, avec de l'huile d'olive.
- Limitez les plats cuisinés, comme la moussaka, qui sont riches en graisses.



Allemagne

| Aliments | Protéines | Lipides | Glucides |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Choucroute garnie (350 g) | 15 - 20 g | 35 - 50 g | 20 g |
| Bière (25 cl) | 0 | 0 | 10 - 20 g |

- L'alimentation allemande est souvent riche en lipides (charcuteries, plats en sauce...) ; limitez les excès !
- La plupart du temps les plats sont à base de pomme de terre, et accompagnés de pains divers : pensez à y associer des légumes lorsque c'est possible.



Espagne

| Aliments | Protéines | Lipides | Glucides |
|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Paella (350 g) | 20 - 30 g | 20 - 30 g | 50 - 60 g |
| Gaspacho andalou (1 petite assiette) | 3 g | 12 g | 10 g |



- Dans la paella, la part de riz est supérieure à celle des légumes. Tenez-en compte pour l'autre repas de la journée.
- Pour le dessert, privilégiez les fruits, les salades de fruits ou les glaces, et évitez les gâteaux ou beignets.



Maghreb

| Aliments | Protéines | Lipides | Glucides |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|
| Brick (100 g) | 8 g | 15 g | 18 g |
| Couscous (350 g) | 25 - 30 g | 15 - 20 g | 60 - 70 g |
| Loukoum (1 = 12 g) | 0 | 0 | 7 g |



- Préférez les grillades et les tajines, et limiter les bricks ou briouats, qui sont des plats frits donc riches en graisses.
- Le thé à la menthe, boisson traditionnelle, est très sucré ; à consommer avec parcimonie !



Chine

| Aliments | Protéines | Lipides | Glucides |
|---|-----------|----------|-----------|
| Nems (50 - 80 g) | 8 g | 10 g | 10 g |
| Rouleau de Printemps (100 - 200 g) | 8 g | 2 g | 10 g |
| Porc sauce aigre douce (100 - 120 g) | 22 g | 9 g | 27 g |
| Riz blanc (1 bol = 150 g) | 4 g | 0 | 30 g |
| Riz cantonnais (150 g) | 5 - 8 g | 8 - 10 g | 20 g |
| Litchis (5 unités = 100 g) | 0 | 0 | 15 - 20 g |



- « sauce aigre douce » : cette sauce au goût sucré contient en fait assez peu de sucre. On peut l'associer à du porc, du poulet, du poisson, des crevettes...
- Le riz cantonnais : on peut le consommer en plat principal ou en accompagnement.
- Préférez les salades (attention à la sauce parfois abondante), les rouleaux de printemps ou les plats grillés avec un riz blanc parfumé.
- D'une façon générale, favorisez toujours les aliments cuits à la vapeur ou sous forme de grillades, plutôt que les fritures.



Bretagne

| Aliments | Protéines | Lipides | Glucides |
|--------------------|-----------|---------|----------|
| 1 galette complète | 23 g | 25 g | 20 g |
| 1 crêpe au sucre | 3 g | 5 g | 10 g |
| Cidre doux (15 cl) | 0 | 0 | 9 g |
| Cidre brut (15 cl) | 0 | 0 | 4 g |

*Même en voyage, il est facile de maintenir
quelques bonnes habitudes :*

- ✂ Faites 3 à 4 repas par jour, et évitez les grignotages.
- ✂ Soyez vigilant par rapport aux matières grasses. Préférez les cuissons à la vapeur ou au grill.
- ✂ Surveillez les quantités de sucre consommées. Si vous vous laissez tenter, faites-le toujours dans le cadre d'un repas.
- ✂ Gardez en tête que l'eau est la seule boisson indispensable !
- ✂ N'hésitez pas à demander des explications sur les ingrédients d'un plat, ou sur le mode de cuisson...Vous ferez ainsi le meilleur choix !