

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 !