

Un réveillon bon pour la ligne



Le foie gras contient des acides gras mono-insaturés que l'on dit "bons pour le cœur". (Photo : arch. Le Rép.)

En matière d'alimentation festive, ce que l'on croit se révèle parfois vrai, parfois faux, parfois vrai et faux. Voici quelques conseils pour celles et ceux qui ne sont pas prêts à

oublier les bonnes habitudes, même pour les réveillons.

- **Les huîtres ne sont ni grasses ni caloriques** : en plus, elles contiennent des protéines de bonne qualité, du fer en quantité intéressante (6,3 mg/100 g), ainsi que de l'iode.

- **Le foie gras est bon pour la santé : vrai et faux.** Il est très riche en graisses (44 %) et très calorique, mais il contient des acides gras mono-insaturés (ceux que l'on trouve aussi dans l'huile

d'olive), réputés "bons pour le cœur". De plus, il est très riche en vitamine A. Sa consommation, tant qu'elle reste modérée, n'est donc pas mauvaise pour la santé.

- **L'oie est plus grasse que la dinde : vrai.** Pour ceux qui surveillent leur ligne de très près, choisir de préférence un morceau de blanc plutôt que la cuisse ou l'avant-cuisse et laisser la peau. A accompagner de préférence avec des fruits, comme les pommes ou les poires, beaucoup moins riches que les marrons.

- **La bûche glacée est moins riche que la bûche**

traditionnelle : vrai et faux. Cela dépend des produits. Pour un dessert moins calorique, il faudra préférer les salades aux fruits exotiques.

- **Une coupe de champagne contient autant de calories qu'un verre de vin rouge : vrai.** Tous deux contiennent environ 10 g d'alcool et sont aussi caloriques (1 g d'alcool apporte 7 kcal). Les champagnes rosés ou demi-secs contiennent en outre un peu plus de sucre que le champagne brut.

■ **Nutrinews hebdo**

• www.cerin.org