



# Les plats préparés

**Magali Marchand**  
Diététicienne Agréée ABD  
Chef du Service diététique Epicura - La Madeleine  
Ath, le 02.05.2013.

- ✚ *A court d'idées pour savoir que faire à manger ? Vous achetez des plats préparés...*
- ✚ *Vous vivez seul ? Vous appréciez les conditionnements individuels de ces produits.*
- ✚ *Vous ne savez pas, vous n'aimez pas ou vous n'avez pas le temps de cuisiner ? Réchauffer un plat tout prêt est pour vous une bonne solution...*



## La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

« Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde : Rue du Gouvernement - 7800 Ath »  
Tel. : 0495 69 18 00 Site: <http://www.abd-wapi.be> E-mail: [abd.wallonie.picarde@gmail.com](mailto:abd.wallonie.picarde@gmail.com)  
AXA: IBAN BE84 7512 0190 7459 BIC: AXABBE22



- ✓ Les plats préparés sont consommés autant chez les jeunes que chez les vieux, le plus souvent chez des personnes isolées. Les ménages de deux personnes, principalement en ville, ont également recours à ce type de plats.
- ✓ Les plats préparés sont d'une grande variété ; on en trouve de l'apéro (mini-pizzas, mini-nems...), en passant vers les entrées (salades composées, potages, coquilles Saint-Jacques...) vers les plats uniques comme les lasagnes, les pizzas ou les plats préparés (chicons au gratin, ...) ou encore les plats exotiques (plats chinois, indiens,...)
- ✓ Les plats de pâtes séduisent plus le consommateur qui cherche un plat facile après le boulot ; les plats traditionnels sont consommés davantage par le consommateur qui ne souhaite pas cuisiner.
- ✓ Les plats ethniques se mangent en découverte lors d'un achat plus impulsif.
- ✓ Les prix varient entre 3 et 10 euros
  
- ✓ On les retrouve sous différentes formes : frais, surgelés, en conserves...
- ✓ Si les plats surgelés ont la côte toute l'année, les choix peuvent différer selon la saison (chicons gratin l'hiver, plats light de poisson l'été)
  
- ✓ L'utilisation de ce type de produits ne permet pas de suivre les recommandations nutritionnelles. Souvent, ils sont trop gras, trop salés...A l'inverse, ils sont pauvres en glucides et protéines. De plus, on ne maîtrise pas ni la composition ni le mode de préparation de ces produits.
  
- ✓ Les conséquences sur la santé dépendent de leur fréquence d'utilisation et de la portion ingérée
  
- ✓ La quantité de lipides (ou graisses) des plats préparés est souvent de plus de 10%, le plat est alors considéré comme « gras ».



## La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde



### Quelques conseils d'utilisation des plats cuisinés :

- Choisir des plats cuisinés qui comportent une plus grande variété d'aliments et qui incluent des féculents et des légumes
- Eviter de consommer les plats riches en graisses comme ceux en pâte feuilletée, les salades assaisonnées, les plats riches en sauce ou mayonnaise...
- Choisir des salades non assaisonnées afin de pouvoir réaliser soi-même un assaisonnement moins gras ou de pouvoir sélectionner son huile (colza, olive...)
- Compléter les plats cuisinés par un potage ou des crudités en entrées afin d'en augmenter l'apport en vitamines et en fibres
- Compléter le repas par un dessert sain : un fruit ou un laitage

### Quelques idées pour changer des plats cuisinés :

- l'utilisation des légumes non cuisinés en conserves ou surgelés diminue le temps de préparation
- les pâtes, le riz, la semoule, le blé sont des féculents faciles à préparer et rapides à cuisiner
- la viande, la volaille et le poisson choisis en morceaux à poêler ou à griller peuvent être facilement cuisinés. Les œufs, le thon au naturel, le jambon peuvent être des alternatives toutes simples
- Les laitages et les fruits peuvent compléter un repas préparés à la hâte...
- Feuilletter des livres de recettes « faciles » ou échanger des idées de repas « de tous les jours » avec les proches
- Si le choix se porte vers les plats cuisinés, penser à alterner avec de petits repas « maison » tout simple afin de mieux contrôler son alimentation



# La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

« Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde : Rue du Gouvernement - 7800 Ath »  
Tel. : 0495 69 18 00 Site: <http://www.abd-wapi.be> E-m@il: [abd.wallonie.picarde@gmail.com](mailto:abd.wallonie.picarde@gmail.com)  
AXA: IBAN BE84 7512 0190 7459 BIC: AXABBE22



## Quelques études :

**1. L'étude de la FUSAGX en 2006**(faculté universitaire des sciences agronomiques de Gembloux) révèle que le Belge consacre une part de son budget « alimentation » à l'achat de plats préparés.

Budget des ménages belges :  
12% alimentation à domicile  
5% restauration hors du domicile  
3% boissons  
Soit un cinquième du budget.

Les achats de produits traditionnels représentent à peine la moitié des dépenses alimentaires à domicile, alors que les plats préparés représentent un tiers !

**2. L'étude du CRIOC en novembre 2006**(centre de recherche et d'information des organisations de consommateurs) a analysé la perception et les habitudes de consommation de plats préparés parmi les consommateurs.

Si les plats préparés se montrent pratiques, ils créent le doute quant à leur qualité nutritionnelle. 56% des consommateurs estiment que les plats cuisinés ont plus de goût que les plats faits maison, mais cette appréciation va de pair avec la perception négative que ces plats sont trop sucrés, trop gras, trop salés. 51% des consommateurs estiment que les plats préparés ont un bon rapport qualité/prix même si, selon eux, ils reviennent plus chers que les plats faits « maison ».  
Dans notre pays, 5 consommateurs sur 6 en consomment 1.2fois par jour en moyenne (donc plus d'une fois par jour)

Le CRIOC les juge trop riches en lipides et trop pauvres en glucides et protéines.

**3. Etude australienne (Smith K.J McNaughton SA Gail SL et al.2009)** réalisée sur 2800 jeunes de 26 à 36 ans, étude sur la consommation de plats à emporter à la fréquence de deux fois par semaine ou plus  
Résultats : en plus de moins respecter les recommandations nutritionnelles, ces fréquences de consommations induiraient une plus forte prévalence d'obésité abdominale chez ces personnes, soit 31%.



# La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

« Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde : Rue du Gouvernement - 7800 Ath »  
Tel. : 0495 69 18 00 Site: <http://www.abd-wapi.be> E-mail: [abd.wallonie.picarde@gmail.com](mailto:abd.wallonie.picarde@gmail.com)  
AXA: IBAN BE84 7512 0190 7459 BIC: AXABBE22



## Filet de poisson florentine avec pommes de terre duchesse

Roulades de sole sur une couche d'épinards dans une sauce au vin blanc avec oignons et champignons émincés.  
Garniture de pommes de terre duchesse.

1 portion de 370g

Info allergènes

Contient: lait, œuf, soja, poisson.

### VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

|                     | Par 100 g | Par 370g | GDA par portion | GDA        |
|---------------------|-----------|----------|-----------------|------------|
| Valeur énergétique  | 68 kcal   | 252 kcal | 12.6 %          | 2,000 kcal |
| Protéines           | 5.9 g     | 21.8 g   | 43.7 %          | 50 g       |
| Glucides            | 5.2 g     | 19.2 g   | 7.1 %           | 270 g      |
| dont sucres         | 0.2 g     | 0.7 g    | < 1 %           | 90 g       |
| Lipides             | 2.4 g     | 8.9 g    | 12.7 %          | 70 g       |
| dont saturés        | 1.0 g     | 3.7 g    | 18.5 %          | 20 g       |
| Fibres alimentaires | 1.0 g     | 3.7 g    | 14.8 %          | 25 g       |
| Sodium              | 0.20 g    | 0.74 g   | 30.8 %          | 2.40 g     |

Repères Nutritionnels Journaliers (GDA) pour une adulte sur base d'un apport moyen de 2000 kcal. **RETOUR À L'APERÇU PRODUITS**

## Hachis Parmentier aux épinards

### Ingrédients

Purée de pommes de terre 42% (Pommes de terre cuites, Eau, Huile de tournesol, Lait maigre en poudre, Jaune d'œuf, Sel, Poivre, Noix de muscade), Préparation de viande 35% (Haché de bœuf et de porc\* 14%, Eau, Oignons, Carottes, Céleri, Huile de tournesol, Amidon de maïs, Farine de blé, Bouillon de légumes (Sel, Extrait de levure, Amidon de pommes de terre, Huile de tournesol, Céleri, Oignons, Poireaux, Tomates, Carottes, Poudre d'oignons, Ail, Herbes, Epices), Persil, Concentré de tomates, Purée d'ail, Sel, Poivre, Thym), Sauce aux épinards 21% (Eau, Epinards, Amidon de maïs, Huile de tournesol, Lait entier en poudre, Crème, Sel, Poivre, Noix de muscade), Chapelure, Fromage.

Information sur les allergènes : Céleri, Blé, Lait, Oeufs

---

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Nutrition       | Par portion |
| Energie         | 500 kcal    |
| Sucres          | 6,0 gram    |
| Lipides         | 27,0 gram   |
| Lipides saturés | 6,0 gram    |
| Sodium          | 1,0 gram    |



# La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

« Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde : Rue du Gouvernement - 7800 Ath »

Tel. : 0495 69 18 00 Site: <http://www.abd-wapi.be> E-m@il: [abd.wallonie.picarde@gmail.com](mailto:abd.wallonie.picarde@gmail.com)

AXA: IBAN BE84 7512 0190 7459 BIC: AXABBE22



## Lasagne bolognaise : Données

| EN 400g                 | C- a casa | Delhaize | Carrefour | Colruyt | 365  | N1   | Discount | Everyday | Aldi | Lidl  |
|-------------------------|-----------|----------|-----------|---------|------|------|----------|----------|------|-------|
| Prix en euro            | 3.14      | 2.59     | 1.25      | 1.79    | 1.29 | 1.1  | 1.09     | 1.09     | 1.29 | 1.29  |
| Quantité de viande en % | 17        | 23       | 24.8      | 23      | 16   | 4.8  | 16       | 16       | 16   | 14.6  |
| Viande de porc en %     | 13.5      | 23       | 24.8      | 23      | 16   | 4.8  | 16       | 16       | 10   | 14.6  |
| Jambon en %             | 0         | 0        | 0         | 0       | 0    | 0    | 0        | 0        | 6    | 0     |
| Viande de boeuf en %    | 3.5       | 0        | 0         | 0       | 0    | 0    | 0        | 0        | 0    | 0     |
| Energie en kcal/100g    | 133       | 161      | 136       | 151     | 150  | 123  | 126      | 141      | 154  | 148.5 |
| Protéines en %          | 7.2       | 7.1      | 8.8       | 8.5     | 6.7  | 7.2  | 6        | 7.1      | 7.1  | 7.3   |
| Glucides en %           | 12.3      | 13.9     | 15.4      | 13.3    | 13.7 | 13.8 | 8,9      | 9.9      | 14.4 | 13.3  |
| Lipides en %            | 7         | 8.2      | 4.4       | 7.1     | 7.5  | 4.3  | 7,1      | 8.1      | 7.5  | 7.3   |
| dont AGS en g           | nc        | nc       | 1.4       | 3.6     | nc   | nc   | 3,3      | 3.8      | nc   | nc    |

## Conclusion

• De par la nature des ingrédients qui les composent et en particulier la viande de porc et le fromage qui constituent les principales sources de lipides, les lasagnes pourraient contenir un pourcentage non négligeable d'acides gras saturés. Seules les lasagnes Benito et everyday chez Colruyt, Carrefour et Discount proposent un étiquetage nutritionnel détaillé sur la teneur en acides gras saturés présents dans le produit.

• Avec 24% de viande et seulement 4.4% de lipides, la lasagne Carrefour semble la plus intéressante d'un point de vue nutritionnel



# La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

« Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde : Rue du Gouvernement - 7800 Ath »

Tel. : 0495 69 18 00 Site: <http://www.abd-wapi.be> E-mail: [abd.wallonie.picarde@gmail.com](mailto:abd.wallonie.picarde@gmail.com)

AXA: IBAN BE84 7512 0190 7459 BIC: AXABBE22