

Quel repas est le plus calorique ?

QU'EST-CE QUE LA DENSITÉ ÉNERGÉTIQUE ?

C'est la quantité d'énergie (calories) que l'on trouve dans une portion donnée d'aliments. Les aliments à faible densité énergétique, pour une portion égale, fournissent moins de calories que ceux à haute densité énergétique.

COMPARAISON VISUELLE : DEUX REPAS, MÊMES CALORIES, VOLUMES DIFFÉRENTS !

Menu burger – frites – soda “Medium” (Environ 1'160 kcal)

🍔 1 Burger

🍟 1 Portion de frites medium

🥤 1 Soda medium (5dl)

Volume : Petit, concentré/dense.

Imaginez un plateau contenant un burger, une portion de frites et un soda. Bien que ce repas soit rapide et facile à consommer, il est extrêmement riche en calories, en graisses saturées, en sucres et en sel, tout en contenant peu de nutriments essentiels. Cette petite portion ainsi que sa faible teneur en fibres et en eau des aliments contribuent à une satiété de courte durée. Et pourtant, il contient 1'160 kcal !

Conséquence : Vous aurez probablement faim à nouveau peu de temps après.

Repas équilibré (Environ 1'160 kcal)

🍅 1 Tomate, 1/2 d'une boule de mozzarella, 1 tranche de pain baguette.

🍚 1 Portion de riz complet, 1 filet de bœuf, 1 portion de légumes dans une assiette de taille standard.

🥛 1 Yaourt à la fraise, 1 poire, 2 lignes de chocolat, 1 poignée d'amandes.

Volume : Grand, ample/volumineux.

Pensez à une entrée composée d'une tomate, de mozzarella, d'une tranche de pain, d'une grande assiette avec une portion généreuse de légumes (ex: carottes, brocolis, etc.), accompagnée d'une portion de bœuf grillé et de riz. En dessert, vous ajoutez encore un yaourt avec une poignée d'amandes, une poire et deux lignes de chocolat.

Ce repas offre une grande variété de nutriments essentiels, y compris des fibres, des protéines, des glucides complexes à index glycémique réduit, des vitamines et des minéraux. Le volume important et la richesse en fibres contribuent à une satiété durable. Et pourtant, il contient 1'160 kcal...

Conséquence : Vous vous sentirez rassasié plus longtemps et aurez moins tendance à grignoter entre les repas.



POURQUOI LE VOLUME INFLUENCE LA SATIÉTÉ ?

Plusieurs facteurs expliquent comment le volume des aliments agit sur la satiété :

- La présence de **récepteurs dans l'estomac** identifie les aliments ingérés et envoient des signaux au cerveau.
- Les aliments riches en **fibres** gonflent au contact de l'eau par leur forte capacité de rétention. Ils ralentissent la vidange gastrique et la sensation de satiété sera ressentie plus longtemps.
- Les aliments plus volumineux nécessitent davantage de **mastication**, ce qui prolonge le temps du repas et favorise la libération d'hormones de la satiété.

STRATÉGIES POUR AUGMENTER LE VOLUME DE VOS REPAS

Voici quelques astuces pour augmenter le volume de votre repas sans que n'explose son apport calorique.

Privilégiez les légumes : Ajoutez des légumes crus ou cuits à tous vos repas (salades, soupes, purée de légumes ou autres). Attention à leurs préparations : limitez beurre, crème, huile, fromage, etc.

Choisissez des fruits entiers : Les fruits entiers sont plus volumineux et riches en fibres que les jus de fruits.

Consommez des céréales complètes : Optez pour du riz complet, du quinoa, de l'avoine, des pâtes complètes, du pain complet, etc.

Cuisinez des recettes intégrant le plus possible de légumes : Soupes de légumes taillés, risotto aux courgettes, potées de lentilles aux petits légumes, préparations de konjac avec des légumes, ragoût avec des carottes sont naturellement volumineux. Faits maison, cela vous permet d'en maîtriser la composition.

EN RÉSUMÉ

La densité énergétique est un concept clé pour comprendre comment le volume des aliments influence la satiété. En choisissant des aliments à faible densité énergétique, vous allez vous sentir davantage rassasié avec un rapport volume/calories qui joue en faveur d'un meilleur contrôle du poids.

Privilégiez les fruits, les légumes, les céréales complètes et les aliments riches en fibres pour augmenter le volume de vos repas tout en modérant l'apport calorique optimiser votre satiété.

Sources:

<https://www.nutrition.org.uk/creating-a-healthy-diet/energy-density>

Les fibres alimentaires, Savoir plus-manger mieux, sge-ssn.ch