

LE BON PRODUIT DANS MON CADDIE

meeke × Pauline Alan



Malgré les recommandations nutritionnelles et les messages autour du développement durable, il arrive que parents, nous n'ayons pas le temps et que nous choisissons la facilité ; je parle ici des conserves et des aliments cuisinés.

Et oui ! Entre le retour du rythme de la rentrée, récupérer bébé(s) à la crèche, l'autre du péri-scolaire, déposer le plus grand au judo... ah et le bain, les devoirs, la lessive, le repassage...pfiou !

Plus le temps de cuisiner le bon plat du parfait parent (ou le plat parfait du bon parent... même à l'écrire ça en devient compliqué).

Alors oui on peut prévoir les aliments déjà cuisinés faits maison congelés, ou même le plateau classique type pique-nique sur une table improvisée ou sinon, basculer sur le fameux plat cuisiné du commerce.

Pour éviter les mauvais choix, je vous propose ici une liste de produits en conserves ou bocal à privilégier, et ceux que je vous déconseille.



Ce que Pauline recommande

Chili Con Carne Boeuf Zapetti

Viande : 10%
Additifs : 3
34% de haricots rouges, bien plus intéressants au niveau nutritionnel que les céréales classiques.
La teneur en viande est raisonnable.
Présence d'une sauce aux légumes peu grasse.
Petit bémol : présence d'épaississant mais ça reste correct

Cal : 106
P : 6.9g
L : 3.9g
G : 8.4g



Ravioli végétarien Carrefour Bio

Pas d'additif ou produit chimiquement modifié
Les ravioli sont sans viande, à base de chapelure, œuf, oignon, persil et sauce tomate.
Présence d'épices et aromates.

Cal : 72
P : 2 g
L : 1g
G : 12g





Ce que Pauline recommande

Ravioli au boeuf

Casino Bio

Viande : 4.3%

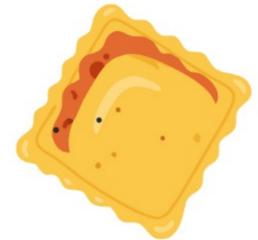
Peu de viande mais une recette simple, sans additif et Bio. Intéressant à avoir dans les placards.

Cal :117

P : 4.1 g

L : 4.6 g

G : 14 g



Taboulé de quinoa

Bio Jean Martin

Légumes : 55%

Quinoa : 31%

Une excellente idée pour faire découvrir le quinoa aux enfants. La recette est saine, avec tomate, oignon, huile d'olive, citron et herbes aromatiques.





Ce que Pauline conseille d'éviter

Gratin dauphinois

William Saurin

Pomme de terre : 50 %

Additifs : 4

Présence de sulfites dans les pommes de terre (avec risque d'allergie).

La sauce est à base d'eau, de crème et d'amidon modifié de maïs et de riz.

A éviter !

Cal : 81

P : 1.4 g

L : 3 g

G : 11.3 g

Taboulé parfumé

Tipiak

Semoule : 88%

Additifs : 4

La semoule est aromatisée avec des condiments lyophilisés (oignon, menthe, persil).

Présence de maltodextrines

Cal : 376

P : 12.6 g

L : 4.2 g

G : 71.9 g



Spaghetti bolognaise Panzani

Viande : 5% seulement
Additifs : 3

Peu de viande dans la sauce, présence de sucre et d'amidons transformés
Les pâtes contiennent bizarrement du blanc d'œuf.
Produit trop transformé pour un incontournable.

Cal : 73
P : 3.5 g
L : 1.7 g
G : 10.5 g

Ravioli 3 fromages Zapetti

Fromage : 2.8 % seulement
Additifs : 9 (ce qui est assez conséquent)

La farce est faite de fromage, de lactosérum, de chapelure, féculé.
La sauce contient du fromage, du sucre, des amidons et quelques arômes.
A déconseiller fortement, le produit est beaucoup trop transformé.

Cal : 82
P : 3.4 g
L : 1.9 g
G : 12 g