

# Plats préparés

## 1. Définition

Un plat préparé est un plat qui est prêt à être consommé car ses différents ingrédients ont déjà été cuits ou précuits et assaisonnés. C'est un produit commercialisé qui permet la restauration rapide et facile.

Il est présenté sous différentes formes : frais, surgelé, sous-vide, en conserve, etc.

## 2. Avantages/ inconvénients et informations nutritionnelles

- ✓ Rapide, il constitue une solution facile.
- ✓ Certains sont peu rassasiants, ce qui induit une prise alimentaire supplémentaire.
- ✓ Le type de préparation et de conservation peut altérer le goût et ou la texture de certains aliments (ex. légumes en conserve comparés aux légumes frais).
- ✓ Sa composition nutritionnelle peut être très variable. Il est souvent riche en calories, en graisses de mauvaises qualités, en sel, en sucres et pauvre en légumes. On y retrouve également des conservateurs, colorants ou autres adjuvants qui n'ont pas d'intérêts nutritionnels et surtout qui ne se retrouveraient pas dans une préparation 'maison'.

## 3. Critères de choix

Sélectionner un plat qui fournira entre 600-700kcal par repas, entre 22.5 et 26 g de protéines, 82 et 96 g de glucides, 20 et 23 g de lipides et max 1,5g de sel par plat.

- 162.5kcal /100g
- 5.4g de lipides /100g
- 22 g de glucides/100g
- 3-6g de protéines/100g
- < 0.3g de sel/100g

- ✓ Privilégier : salades, les plats à base de légumes, les plats à base de volaille (non panée) ou de poisson
- ✓ Éviter : plats en sauce, les fritures, les pizzas et les plats sans légumes.

#### 4. Quantité recommandée, répartition sur la journée et fréquence de consommation

Il n'existe pas de recommandations en terme de fréquence. La meilleure solution reste la sélection d'un plat correspondant un maximum aux critères et de **le compléter en légumes** dans tous les cas ou en pain complet dans le cas d'une salade.

Veiller à garder le plat préparé en solution de dépannage.

#### 5. Bonnes et mauvaises associations

- ✓ Eviter de combiner plusieurs plats préparés ensemble et sur une même journée.
- ✓ Compléter un maximum les plats préparés avec des légumes.

Ex : Ajouter des légumes sur une pizza et l'accompagner d'une salade, limiter ou partager une lasagne et l'accompagner d'une portion de légumes, choisir un plat « complet » traiteur avec plus de légumes.

#### 6. Exemples de produits

☺ **Privilégier** : Plat de saint Jacques et tagliatelle (Weight Watcher), steam de légumes (Delhaize), Ready Rice (Bosto), Deli'soup (Campell's), Déli' soup (Liebig), Rigatoni au chèvre (Weight Watcher), Filet de poulet sauce Archiduc (surgelé, Iglo), pyramides de légumes et de riz (Iglo), Paella Bisto vite (Aldi), salade crevette (Lidl), salade repas de luxe crevette (Lidl), Poulet tikka Massala (carrefour), Fusilli pesto verdure (Delhaize), Brochette de poulet mariné, aux rösti et sauce provençale (Delhaize).

☹ **Modérer** : Plat WW, bœuf teriyaki (Carrefour), émincé de poulet fumé (Delhaize), Poulet Tikka Massala (Lider Price), Torti, noix de saint Jacques et crevettes (Lider Price), Poulet Quinoa Boulghour (Fine ligne Lider price), cannelloni à la bolognaise (Antica Pasteria), soupe de Nouilles (Delhaize), saumon aux lentilles (Bio, carrefour), fine ligne (poulet concassé de tomates),

☹ **Eviter** : Pizza surgelée Dr Oetker, poisson à gratiner au four (LIDL), boulettes sauce tomate (Archipel), cappellacci (Delhaize), Royco, fins spaghettis aux gambas (Weight watcher), plat Bistro Vite « filet de saumon sauce Bearnaise » , les soupes repas, salade repas poulet mariné (Lidl), salade repas mini-pennes (Lider price), salade de fusilli oriental (Aldi), Pizza Bolognaise (Colruyt), salade Bonduelle (poulet grillé, pâtes et légumes du soleil grillés), Wrap au poulet grillé (Delhaize),

Composants de repas à favoriser : Steams de légumes (Delhaize), Rice & cook (Bosto), potage Deli'soup (Campell's, Liebig, Knorr), Soupe Thaï au poulet Cully & Sully (Delhaize), Velouté Miel carotte Coriandre (Cully and Sully, Delhaize), Déli'soup tomate légumes.