

Publié le 01 avril 2011 à 10h32 | Mis à jour le 01 avril 2011 à 10h32

L'aliment sous la loupe



Pain blanc Multigo avec 14 grains entiers
Photo: La Presse



Marie Allard
La Presse

Pain blanc Multigo avec 14 grains entiers

Prix payé: 3,29\$ pour 635 g. Ce que dit Gadoua: «Votre famille adore le bon goût du pain blanc, vous aimez les bienfaits santé des grains entiers. Faites plaisir à tous avec Gadoua Multigo et ses 14 grains entiers moulus si finement que sa mie reste blanche, moelleuse, délicieuse.»

La réalité: Ce pain blanc - plutôt beige - contient effectivement 14 grains différents. Deux tranches (80g) de pain Multigo procurent 5g de fibres, contre 2g dans la même quantité de pain blanc de type «club sandwich». Mais c'est trompeur.

«Malheureusement, les grains sont tellement moulus qu'on ne retrouve pas les avantages des fibres: le sentiment de satiété, l'aide à la gestion du poids, la diminution du

cholestérol», déplore Alexandra Leduc, nutritionniste du site www.alexandraeduc.com (<http://alexandraeduc.com/blogue/>).

Le premier ingrédient - sur 35 - est la farine de blé enrichie, «ce qui signifie simplement farine blanche», explique Mme Leduc. Pour avoir les bienfaits des fibres et grains, il faut rechercher les termes farine intégrale, farine de blé entier, farine d'avoine, son de blé ou son d'avoine dans la liste d'ingrédients des pains.

L'industrie alimentaire fait preuve de «beaucoup trop d'imagination» avec les pains blancs enrichis, selon la nutritionniste. «C'est un peu de la poudre aux yeux!» regrette-t-elle.

Partager



18

publicité

Annonces Google

Réduire son cholestérol

Découvrez les Causes du Mauvais Cholestérol et Comment le Diminuer.
www.MiracleC.ca

Nutrition Sports Fitness

Suppléments pour prendre/perdre poids & musculation. (819)815-1603.
www.NutritionSportFitness.ca

Faible taux de calcium

Souffrez-vous d'ostéoporose? Vous pouvez trouver de l'aide ici
www.santedesos.ca

© 2000-2011 Cyberpresse inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.