



Caractéristiques nutritionnelles de la banane

L'apport énergétique de la banane (environ 90 kcalories aux 100 g) est dû essentiellement à ses glucides qui fournissent plus de 90 % de l'énergie globale.

Ces glucides sont constitués, avant maturation, par de l'amidon, qui disparaît progressivement, pour faire place à des sucres simples (glucose).

Le taux des protides est faible (1,2 % en moyenne).

Les lipides (graisses) ne sont présents qu'à l'état de traces (moins de 5 %), mais jouent cependant un rôle important comme support d'arômes naturels dans le fruit.

Les fibres sont présentes en quantités relativement élevées, de l'ordre de 2 g pour 100 g.

La distribution vitaminique apparaît très équilibrée :

- Les vitamines du groupe B sont toutes représentées (sauf la vitamine B12 absente du règne végétal). A noter la vitamine B6, au taux de 0,5 mg/100 g, soit le quart de l'apport quotidien recommandé).
- La vitamine C atteint 12 mg/100 g en moyenne (ce qui est supérieur à ce que l'on trouve dans de nombreux fruits métropolitains). A noter qu'au fur et à mesure que le fruit mûrit, le taux baisse légèrement : il passe de 12 à 14 mg en début de maturation, à 9 mg ou 10 mg dans la banane très mûre.
- Le taux de provitamine A (caroténoïdes) varie entre 0,08 et 0,2 mg aux 100 g, selon l'origine des fruits.
- Enfin, la vitamine E est présente à raison de 0,6 mg/100 g, taux relativement important pour un fruit.

La teneur minérale est globalement élevée (830 mg aux 100 g), ce qui va de pair avec le fort pourcentage de matière sèche.

Les minéraux les mieux placés : le potassium (385 mg), le magnésium (30 mg, soit près du dixième des besoins quotidiens), le fer (0,4 mg, mais on ne dispose pas d'étude sur son assimilation).

Source Aprifel

Atelier diététique



*Menu de
printemps*



Les recettes du printemps



La banane dans l'alimentation du patient diabétique

Tous les fruits sans exception peuvent être consommés par les diabétiques.

Proportionnellement au volume consommé, ils apportent en général, peu de calories sous forme de glucides (= sucres) et véhiculent de l'eau, des minéraux, des vitamines, des fibres et des antioxydants essentiels à l'organisme.

La banane est parfois interdite ou pointée du doigt dans certains «régimes» remis aux personnes diabétiques et cela mérite d'être nuancé.

Il est vrai que la banane contient davantage de sucre que les autres fruits (environ 18% contre 12% environ pour la pomme ou la poire) . Le problème est également lié à la quantité consommée qui peut aller au delà des 100 ou 150g habituels).

Il est donc conseillé de limiter la portion et la fréquence de consommation. Compte tenu de leur index glycémique élevé (pouvoir hyperglycémiant fort), il est également conseillé de la consommer en fin de repas ou avant de pratiquer une activité physique intense.



Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Risotto aux légumes de printemps	266 Cal	10g	10g	34g
Mousse légère banane- poires	149 Cal	4g	5g	22g

Risotto aux légumes de printemps



Pour 4 personnes

- 300g de riz pour risotto
- 4 carottes
- 2 oignons
- 2 poireaux
- 2 càs d'huile d'olive
- 20 cl de vin blanc
- 2 cubes bouillon légumes
- 6 càs de parmesan râpé
- 4 càs de persil plat
- sel, poivre muscade

Réalisation

Faire bouillir l'eau avec le bouillon de légumes et laisser de côté. Couper carottes et oignons en petits cubes et couper les poireaux en fines rondelles. Faire suer les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter le riz, bien remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Puis ajouter le vin blanc, le bouillon à hauteur du riz. Ajouter le parmesan et le persil plat. Assaisonner et déguster.

Mousse légère à la banane et aux poires



Pour 4 personnes

- 2 bananes bien mûres
- 2 poires
- 4 petits suisses
- édulcorant en poudre
- 2 càs de crème fraîche
- 1 càs de jus de citron
- feuilles de menthe pour la décoration

Réalisation

Ecraser les bananes à la fourchette et ajouter le jus de citron, les petits suisses et l'édulcorant (2 cuillères à soupe). Bien mélanger et ajouter la crème fraîche.

Battre ou mixer encore quelques instants.

Peler les poires et les couper en petits dés, mélanger à la mousse de banane. Réserver au frais 2 heures et servir bien frais.