

25 janvier 2013

Un muffin pour déjeuner, est-ce assez?



Méthodologie [+]

Par Lise Bergeron, en collaboration avec Samuel Lambert-Milot et Marie-Josée LeBlanc, PH.D., DT.P., Extensio.org, Université de Montréal
Mise en ligne : janvier 2013 | *Magazine* : février 2013



Photo: Shutterstock

Si vous n'êtes pas du genre affamé le matin et que le duo muffin-café vous suffit, sachez que tous les muffins ne sont pas égaux! Curieux de connaître leur réelle valeur, nous avons analysé les données nutritives de 105 muffins de restaurants.

Un seul muffin répond de façon presque parfaite à nos quatre critères. Il s'agit du **muffin à l'avoine, son et raisins, faible en gras, de Van Houtte**. Il se situe à la limite de notre critère de sel (720 mg), est faible en gras saturés et trans (0,3 g), et fournit 9 g de fibres et 11 g de protéines.

Même avec des noms comme «banane et noix» ou «avoine et ananas», la majorité des muffins ne renferment pas assez de fibres. Si vous profitez du repas matinal pour en faire le plein, choisissez un muffin au son et raisins. Il en renferme de 5 g (Tim Hortons) à 9 g (Mmmuffins et Van Houtte) par portion, davantage, donc, que le minimum de 4 g que nous avons fixé. En revanche, comme il ne fournit pas suffisamment de protéines, accompagnez-le d'un

yogourt (grec de préférence, car il est plus riche en protéines; jusqu'à 18 g par portion de 175 g par rapport à 8-10 g pour le traditionnel) ou d'une **boisson de soya enrichie** (environ 8 g de protéines par portion de 250 ml). «Si votre muffin est l'élément central de votre déjeuner, complétez-le avec un fruit ou une compote de pomme et un café au lait vendu sur place», conseille Marie-Josée LeBlanc.