

Les atouts nutritionnels du raisin

Le raisin est l'un des fruits les plus riches en **glucides** (sucres) : il en renferme 15 à 18 g aux 100 g en moyenne, à sa pleine maturité, mais ce taux peut atteindre 20 g, voire 22 ou 25 % (alors que dans la plupart des fruits frais, il ne dépasse pas 12 %). Ces glucides sont constitués de sucres simples (ceux qu'on appelait autrefois sucres rapides, glucose et fructose à parts égales).

Les vitamines du groupe B sont toutes bien représentées, en particulier les **B1**, **B3** et **B5**. Leur taux varie avec le degré de maturité du raisin.

La teneur en **vitamine C** (plus abondante dans la partie externe du grain) varie entre 4 et 10 mg aux 100 g. Malgré ce niveau relativement modeste, l'activité «vitaminique C» du raisin est importante. En effet, grâce à ses pigments et polyphénols, la vitamine C de ce fruit est très bien utilisée par l'organisme.

Parmi les **minéraux**, c'est le **potassium** qui domine largement, avec un taux de 250 mg aux 100 g. Le taux de **sodium** restant très bas (2 mg), il en résulte un rapport potassium/sodium élevé, ce qui confère au raisin des propriétés diurétiques.

La teneur en **fer** varie selon les origines du raisin de l'ordre de 0,3 mg aux 100 g en moyenne, elle peut atteindre 0,5 g, voire 0,7 mg. Le raisin apporte des quantités non négligeables de **phosphore**, de **magnésium**, de **calcium**, ainsi que de nombreux **oligo-éléments** (cuivre, manganèse, iode, fluor, etc.).

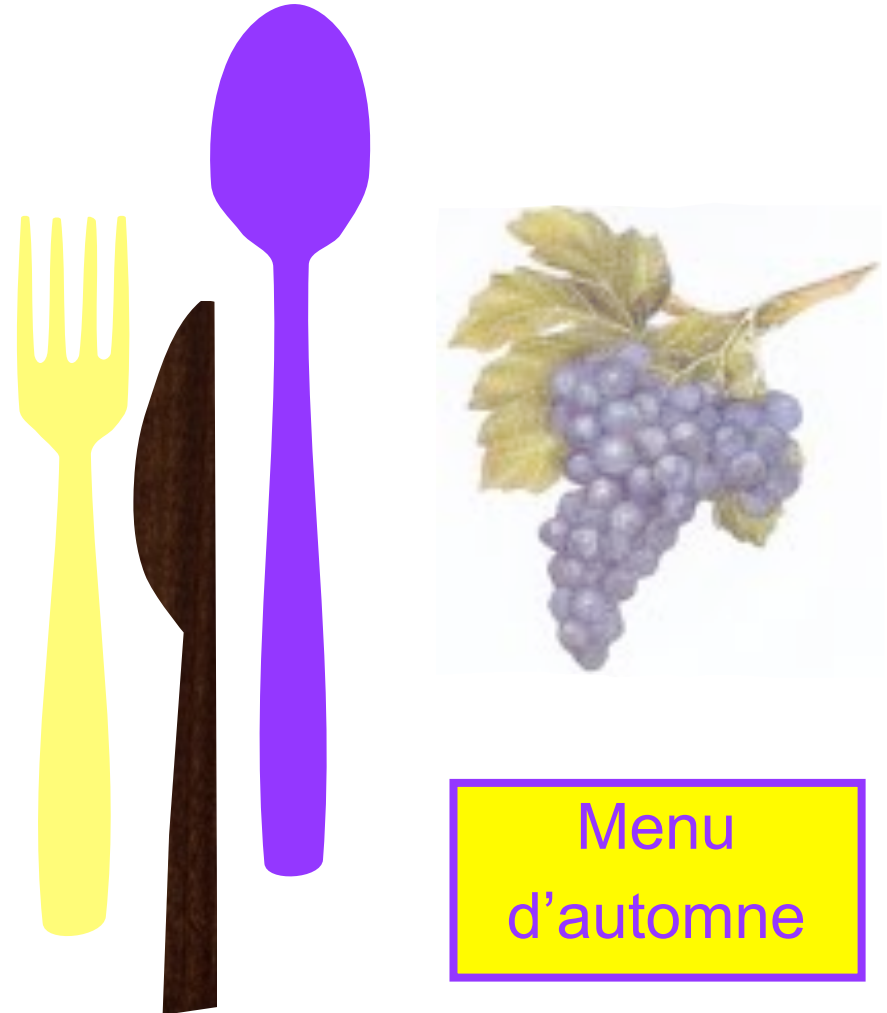
Source : Aprifel



Réseau Atlantique Diabète
Centre Hospitalier de La Rochelle
Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex
Tél : 05 46 45 67 32 - Fax : 05 46 42 17 88
email : atlantique.diabete@wanadoo.fr

Automne 2010

Atelier diététique



Marie TAUPIN, Diététicienne



Le raisin

Le raisin 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.

Le raisin (tout comme la banane) sont parfois interdits ou pointés du doigt dans certains «régimes» remis aux personnes diabétiques et cela doit être nuancé.

Il est vrai que le raisin contient davantage de sucre que les autres fruits (plus de 16% contre 12% environ pour la pomme ou la poire) . Le problème est également lié à la quantité consommée : on consomme facilement une bonne grappe de raisin sans s'en rendre compte !

Il est donc conseillé de limiter la portion (petite grappe, soit une quinzaine de grains). Compte tenu de leur index glycémique élevé (pouvoir hyperglycémiant fort), il est également conseillé de les consommer en fin de repas ou avant de pratiquer une activité physique intense.

inspiré de : www.diabete-abd.be

Pot au feu marin

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Pot au feu marin		Compote pomme raisin	
de	al	de	al
0	38		



Pot au feu marin (pour 4 personnes)



- aiglefin ou flétan : environ 500g
- 300g de crevettes décortiquées
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de tomates pelées en conserve
- laurier, thym, persil

Dans une casserole, amener le vin à ébullition. Ajouter les poivrons, les oignons. Cuire 10 minutes en remuant.

Ajouter les autres ingrédients hormis le poisson et les crevettes. Laisser mijoter 45 minutes.

Ajouter les morceaux de poisson et les crevettes. Cuire 15 minutes de plus. Servir chaud.

Compote pomme-raisin (pour 4 personnes)



- 1 belle grappe de raisin noir
- 4 pommes royal gala (ou autre variété)
- un peu de cannelle

Faire cuire les fruits coupés en morceaux (vous pouvez, si vous êtes courageux, enlever la peau et les pépins des raisins !). Ajouter la cannelle.

Mixer dans un robot. Servir bien frais.