

---

# Mets composés

---

Si vous aimez la pizza, la paella, le ragoût de bœuf ou le sushi, vous aimez les mets composés !

On entend par mets composés, des mets qui renferment des ingrédients provenant de plus d'un groupe alimentaire. Chacun des exemples présentés plus bas contient une certaine quantité de glucides (groupe des Produits céréaliers et féculents, comme la croûte à pizza, le riz ou les pommes de terre), de protéines (groupe des Viandes et substituts, comme le pepperoni, le bœuf, les fruits de mer ou les lentilles) et de lipides (comme l'huile).

Ces mets composés sont tous délicieux ! Mais, comment peut-on les intégrer dans le plan alimentaire d'une personne atteinte du diabète ? Il est probable que vous ne sachiez pas quelles quantités de glucides, protéines et lipides sont fournies par ces aliments. Il est important d'estimer ces quantités puisque cela joue un rôle crucial dans la gestion du diabète.

Une liste de mets composés est présentée ci-dessous. Le nombre de choix de Glucides, Viandes et substituts et Matières grasses indiqués a été calculé à partir des quantités de glucides, protéines et lipides fournies par chaque recette. Étant donné que ces recettes sont en général faibles en matières grasses, elles favorisent la santé cardiaque. Il est possible que vos recettes personnelles diffèrent de celles-ci. C'est pourquoi on retrouve une description des ingrédients composant chaque mets composé pour vous permettre une comparaison avec vos recettes préférées. Si vous préférez analyser vous-mêmes vos recettes, vous pouvez utiliser L'Analyseur de recettes présenté dans la section *Eat Well/Live Well* du site Web [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)



<b>Mets composés</b>	<b>Portion</b>	<b>Choix de Glucides</b>	<b>Choix de Viandes et substituts</b>	<b>Choix de Matières grasses</b>
<b>HORS-D'ŒUVRE</b>				
Houmous (pois chiche, graines de sésame)	2 c. à tab. (30 mL)	1	1/2	1
Salade César (laitue romaine, fromage parmesan, croûtons;- vinaigrette : œuf, huile, anchois, vinaigre de vin rouge)	1 tasse (250 mL)	1/2	0	1½
Salade grecque (laitue romaine, oignon, poivrons rouges, concombre, fromage feta léger, tomates, olives kalamata, yogourt faible en gras)	1 tasse (250 mL)	1	1	1
Samosas (farine, ghee, pommes de terre, oignons, pois verts, yogourt faible en gras)	2 unités	2	0	3½
Trempeuse crémeuse aux épinards (épinards, fromage feta léger, crème sure légère, mayonnaise légère, oignon vert, aneth frais)	2 c. à tab. (30 mL)	0	0	1
<b>PLATS PRINCIPAUX</b>				
Boulettes de bœuf à la jamaïcaine (pâte à biscuits commerciale réfrigérée, céleri, carotte)	1 unité	3½	2	3
Burritos au bœuf (tortilla, bœuf haché maigre, poivron rouge, oignons)	2 unités	2	4	0
Chili au bœuf (bœuf haché maigre, oignons, céleri, poivrons verts, bouillon de bœuf, haricots rouges)	1 tasse (250 mL)	1/2	3	0
Cigares au chou (chou vert, bœuf haché maigre, oignon, riz, tomates)	2 unités	1½	2	0
Club sandwich (pain, mayonnaise, laitue, tomates, bacon, dinde rôtie)	1 sandwich	3	6	1
Doigts de poulet (poitrines de poulet sans peau désossées, chapelure, mayonnaise légère)	2 doigts de poulet	0	4	0
Fajitas à la dinde (tortilla, poitrine de dinde, oignon, poivrons rouges et verts, salsa, crème sure légère, fromage cheddar léger)	1 unité	2	2½	0

<b>Mets composés</b>	<b>Portion</b>	<b>Choix de Glucides</b>	<b>Choix de Viandes et substituts</b>	<b>Choix de Matières grasses</b>
Fajitas au poulet (tortilla, poitrine de poulet, laitue, tomates)	1 unité	1½	3	0
Falafel (pois chiche, oignons, chapelure, œuf)	1 unité	2½	0	1
Gyros (pain pita, longe ou gigot d'agneau maigre, oignon, concombre, laitue hachée, tomate)	1 unité	2½	3	0
Hamburger (une boulette)	1 hamburger	2	1	1
Hamburger végétarien (pois chiche, carottes, chapelure, tahini, petit pain empareur)	1 hamburger	3	1/2	1
Haricots secs avec porc et tomates (en conserve)	1/2 tasse (125 mL)	1	1/2	0
Lasagne (bœuf haché maigre, tomates, poivron, champignons, nouilles à lasagne, œuf, fromage cottage 1 %, fromage faible en gras)	1½ tasse (375 mL)	2½	2½	2
Macaroni au fromage (macaroni, beurre, farine, lait 1 %, fromage)	1 tasse (250 mL)	2½	2½	0
Omelette (œufs, lait 1 %, champignons, fromage à la crème léger, fromage léger, jambon maigre)	1 tasse (250 mL)	0	1	1
Pain doré (œufs, lait 1 %, sucre, pain)	1 tranche	1/2	1/2	0
Pâté chinois (pommes de terre, lait faible en gras, bœuf haché maigre, champignons, maïs)	1 tasse (250 mL)	3	2	0
Perogies (farine, beurre, crème sure, œufs, pommes de terre, fromage)	2 unités	3	0	2
Pizza au fromage, croûte mince	1/8 de pizza de 14 pouces (100 g)	1½	1	2

<b>Mets composés</b>	<b>Portion</b>	<b>Choix de Glucides</b>	<b>Choix de Viandes et substituts</b>	<b>Choix de Matières grasses</b>
Pizza au fromage, croûte régulière	1/8 de pizza de 14 pouces (100 g)	2	1	1½
Pizza au pepperoni (fromage faible en gras)	Mini pizza individuelle de 5 pouces (1)	2½	1½	1½
Pizza végétarienne (fromage faible en gras, fromage parmesan)	Mini pizza individuelle de 5 pouces (1)	3	1	1/2
Pommes de terre en escalope (beurre, oignons, farine, lait faible en gras, pommes de terre, fromage léger)	3/4 tasse (175 mL)	2½	1/2	0
Poulet au beurre (poulet, tomates, pâte de tomate, oignon, ail, beurre, lait écrémé)	1 tasse (250 mL)	1	2½	0
Poulet au cari sur pita (pita de blé entier, poitrine de poulet cuite, poivron rouge, laitue, pomme verte, mayonnaise légère, poudre de cari)	1 unité	2	3	0
Poutine (frites, fromage en grains, sauce)	10 oz (300 mL)	4½	1/2	6
Quesadilla au poulet (tortilla, poitrine de poulet, oignon, fromage faible en gras, fromage régulier)	1 unité	1½	5	0
Ragoût de bœuf (bœuf à ragoût, oignons, céleri, carottes, farine, bouillon de bœuf)	1½ tasse (375 mL)	1/2	3½	0
Riz frit aux légumes (oignon, pois, poivron, germes de haricots, sauce soya, riz)	1/2 tasse (125mL)	2	0	1/2
Rotini, sauce épicée à la dinde et aux tomates (rotini, dinde hachée, oignon, tomates, huile, ail, poivron vert, basilic séché, origan séché, persil)	1 tasse	3½	2	0
Rouleaux impériaux (oignons, chou, haricots verts, céleri, carottes, bœuf haché, nouilles cheveux d'ange, œuf, enveloppes à <i>eggrolls</i> )	1 <i>eggroll</i>	1	1/2	0

<b>Mets composés</b>	<b>Portion</b>	<b>Choix de Glucides</b>	<b>Choix de Viandes et substituts</b>	<b>Choix de Matières grasses</b>
Salade de pommes de terre (pommes de terre, pois, oignons, céleri, mayonnaise légère, yogourt faible en gras ou crème sure légère, œufs)	3/4 tasse (175 mL)	1 1/2	0	1
Sandwich roulé au poulet César (tortilla, poitrine de poulet cuite, tomate, avocat, mayonnaise faible en gras, laitue)	1 unité	1 1/2	2 1/2	1/2
Sauté de bœuf et brocoli (bifteck de surlonge, brocoli, sauce soya réduite en sodium)	2 tasses (500 mL)	1	3	0
Sauté de légumes teriyaki (chou-fleur, poivron rouge, courgette, sauce teriyaki, cassonade, huile)	1 tasse	1/2	1/2	1/2
Sous-marin végétarien	Un sous-marin de 6 pouces (228 g)	2 1/2	0	1/2
Sous-marin, viandes froides	Un sous-marin de 6 pouces (228 g)	3	2	2
Spaghetti, boulettes de viande (bœuf haché maigre, œuf, chapelure, tomates en conserve en dés, spaghetti, fromage mozzarella partiellement écrémé, oignon, champignons, poivron)	4 boulettes de viande et 1 tasse de spaghetti	3	4	0
Spanakopita (épinards, fromage feta, œuf, pâte phyllo, beurre)	1 unité	1/2	0	3
Sushi, rouleau californien	12 rouleaux	4	0	1
Tacos (bœuf haché maigre, salsa, coquilles de taco, laitue, tomate, fromage)	1 unité	1/2	1 1/2	1/2

Mets composés	Portion	Choix de Glucides	Choix de Viandes et substituts	Choix de Matières grasses
<b>DESSERTS</b>				
Baklava (pâte phyllo, beurre non salé, noix de pacane, miel, sucre)	1/24 de recette	1	0	3
Brownies (beurre, sucre, œufs, farine, poudre de cacao non sucrée, noix)	1 unité	1	0	2
Carrés au Rice Krispies	1 unité	1½	0	1½
Crème glacée (11 % MG)	100 g	1½	0	2
Croustade aux pommes (pommes, céréales granola, édulcorant faible en calories comme le sucralose, margarine)	1 tasse (250 mL)	1½	0	1½
Flan au caramel (sucre, œufs, lait condensé sucré)	1/8 de gâteau	2½	0	1
Gâteau au chocolat <i>devil's food</i>	1/8 de gâteau (64 g)	2	0	2
Gâteau au chocolat sans glaçage	1/12 de gâteau de 23 cm de diamètre	3	0	3
Gâteau au fromage miniature sans croûte (fromage ricotta 5 %, fromage cottage faible en gras, fécule de maïs, sucre, œuf, crème sure légère)	1 gâteau au fromage miniature (grosseur d'un muffin)	1/2	1	1/2
Gâteaux des anges avec fruits (lait 1 %, mélange de mousse à la vanille, mélange à crème fouettée faible en gras, petits fruits mélangés)	1/12 de gâteau	2½	0	1/2
Lait fouetté au chocolat (crème glacée, lait 1 %, sauce au chocolat)	3/4 tasse (175 mL)	2	0	1½
Pouding au riz (riz, lait entier, sucre, œuf, raisins)	3/4 tasse (175 mL)	2	0	1
Smoothie au yogourt, fruits et fibres (banane, fraises, lait 1 %, yogourt faible en gras, miel)	1½ tasse (375 mL)	3	1/2	0
Tarte à la citrouille épicée (pâte à tarte congelée, purée de citrouille non sucrée en conserve, œufs, édulcorant faible en calories, cassonade, lait faible en gras)	1/8 de tarte de 9 pouces (23 cm de diamètre)	1	0	1½

Au cas où vous ne trouveriez pas l'un de vos mets composés favoris dans cette liste, demandez à votre diététiste de le chercher pour vous ou essayez de calculer vous-même le nombre de choix des divers groupes alimentaires. Examinez l'exemple présenté plus bas.

Vous pouvez estimer le nombre de choix des divers groupes alimentaires dans une recette si vous connaissez la valeur nutritive des ingrédients. Voici comment procéder :

**Smoothie aux fruits :**

1 petite banane  
1/2 tasse de fraises surgelées  
2/3 tasse de tofu à dessert  
4 tasses de boisson de soya nature  
Une goutte d'extrait de vanille

Donne 4 portions. Chaque portion fournit 21 g de glucides, 2 g de fibres, 9 g de protéines, 6 g de lipides. (Rappelez-vous de soustraire la quantité de fibres de la quantité de glucides pour obtenir les « glucides disponibles », soit 19 g dans le cas présent.)

**Suivez les directives suivantes pour calculer le nombre de choix du *Guide pratique* :**

- 1 choix de Glucides (12 – 20 g de glucides disponibles et 3 g de protéines)
- 1/2 choix de Glucides (6 – 11 g de glucides disponibles)
- 1 choix de Viandes et substituts (6 – 8 g de protéines, 3 – 5 g de lipides)
- 1/2 choix de Viandes et substituts (3 – 4 g de protéines, 2 g de lipides)
- 1 choix de Matières grasses (4 – 6 g de lipides)
- 1/2 choix de Matières grasses (2 – 3 g de lipides)

Le smoothie aux fruits fournit donc 1 choix de Glucides (il contient 19 g de glucides) et un peu plus qu'un choix de Viandes et substituts (il contient 9 g de protéines et 6 g de lipides).

