



## Le match

# Cuisine chinoise ou japonaise

En comparant les vertus nutritionnelles de ces deux cuisines, choisissez la meilleure pour vous.

### La plus rassasiante : la cuisine chinoise

→ **La cuisine chinoise.** Le riz est à la base de cette alimentation et de ses spécialités : crêpes de riz (295 kcal\* et 32 g de glucides), raviolis et petites bouchées (215 kcal et 85 g de glucides), ou encore riz cantonnais (200 kcal et 31,7 g de glucides) sous une mine de sucres lents, idéale pour booster votre énergie à long terme et caler durablement l'estomac. Mais attention, ces plats sont aussi une source importante de calories. On se fait plaisir mais on n'abuse pas.

→ **La cuisine japonaise.** Les menus sont plutôt protéinés : poissons et fruits de mer s'y taillent une grosse part avec les tempuras (beignets) et les sushis (bouchées de riz et de poisson cru). Les viandes sont présentes sous forme de yakitoris (brochettes de poulet et de bœuf) et de shabu-shabu (fondue de bœuf). Quant au riz, s'il est présent dans les sushis, ses proportions sont peu importantes. Du coup, cette cuisine, pauvre en sucres lents, tient moins au corps et on a vite faim.

### L'alliée minceur : la cuisine japonaise

→ **La cuisine chinoise.** Elle est aussi réputée pour ses sauces d'assaisonnement au vinaigre et au soja sucrées (120 kcal). En entrée, évitez les spécialités à la vapeur à tremper dans ces sauces. Troquez-les contre les petits légumes cuits comme les brocolis (33 kcal), les champignons noirs (167 kcal) et les algues (18 kcal) cuisinés au wok, à la vapeur ou blanchis dans l'eau bouillante.

→ **La cuisine japonaise.** Commencez par la soupe au tofu, légère et protéinée (56 kcal). Si vous n'aimez pas les sushis, sachez que cuits, le thon et le saumon sont cuisinés sans ajout de matières grasses. Au grill ou à la vapeur, le maquereau et les volailles sont aussi sans lipides ajoutés. Quant au thé vert, diurétique, il favorise l'élimination en plus de son potentiel antioxydant.

### Le bon équilibre nutritionnel : les deux

→ **La cuisine chinoise.** Les plats, divers, se composent de viande, de volaille, de poissons, de crustacés, de légumes (céleri, aubergine, concombre, champignons, brocolis). Ils constituent ainsi des repas complets avec protéines, glucides, fibres, sels minéraux et vitamines essentiels aux besoins du corps. Les matières grasses végétales (huiles), riches en acides gras poly-insaturés, participent à l'élaboration et à la protection des cellules.

→ **La cuisine japonaise.** Les bouchées (sushis, sashimis, tempuras...) et les légumes sont riches en éléments protecteurs. Ils apportent des vitamines (C, D), des fibres, des sels minéraux (potassium et magnésium), des polyphénols et de la caroténoïde, anti-infectieux. Riches en acides gras insaturés (oméga-3) provenant des poissons gras et crus, la cuisine nipponne prévient les maladies cardio-vasculaires et la dépression.

**Pour en savoir plus :** « Palais chinois » d'Elisa Vergne, éd. Hachette, coll. « Saveurs d'ici et ailleurs », 14,50 €. « Nouvelle cuisine japonaise, recettes pour le corps et l'esprit » de Hisayuki Takeuchi, éd. Agnès Nippone Editions, 45 €.

\* Tous les chiffres sont donnés pour 100 g.

## Le carnet de tous les écarts



Vous suivez à la lettre votre régime mais ne perdez pas 100 g. **Un bon truc :** notez tous les aliments et boissons que vous prenez sur un carnet alimentaire. Vous dites ne pas manger gras ou sucré ? En tenant ce journal, vous constatez que vous en avez mangé plusieurs fois en une semaine (cantine, plateau télé...) sans vous en rendre compte. Ce carnet permet ainsi de mieux cerner les motifs qui vous poussent à compenser par la nourriture. C'est, grâce à une meilleure connaissance de soi, une première piste sur la voie de la thérapie alimentaire.

## Le sucre caché des jus de fruits

Méfiance, ces boissons vitaminisées contiennent beaucoup de glucides : en grammes pour 1 verre de 150 ml\*, sachant que 1 sucre = 5 g



\* Il s'agit de 100 % pur jus. Source : Unijus