

## Comment profiter du chocolat sans culpabiliser ?

Le chocolat est souvent malencontreusement considéré comme un aliment calorique souvent accusé de faire grossir, aussi nous avons tendance à nous en priver. Bien que 100 g de chocolat apportent environ 550 kcal, consommer du chocolat, à condition de préférer la qualité à l'abondance, serait tout de même bon pour la santé. Mais comment faire alors pour en profiter pleinement sans culpabiliser ? Docteur BonneBouffe vous livre quelques astuces :

### 1. Optez pour le chocolat noir !

Première astuce pour profiter des bienfaits du chocolat tout en se faisant plaisir est de choisir le « bon » chocolat. Et oui, entre le chocolat au lait, le chocolat noir et le chocolat au lait, les bienfaits ne sont pas les mêmes.

Le chocolat blanc, par exemple, n'est pas techniquement du chocolat : il ne contient pas de cacao, mais du beurre de cacao, du sucre, du lait et des arômes. C'est une bombe calorique que nous ne vous recommandons pas si vous cherchez des bienfaits santé.

Le meilleur reste tout de même le chocolat noir : moins sucré, plus amer, on ressent plus rapidement la sensation de satiété et on en consomme moins. De plus, il a également un faible indice glycémique, ce qui signifie qu'il ne pourra pas causer d'énormes pics de sucres dans le sang – comme c'est le cas pour le chocolat au lait ou le chocolat blanc.

### 2. Vérifiez le pourcentage de cacao

Et pour profiter un max des bienfaits santé, vérifiez le pourcentage de cacao sur l'étiquette. Préférez ceux composés d'au moins 65 % de cacao. Plus le chocolat contient une forte proportion de cacao, plus il est intéressant sur le plan nutritif.

L'astuce de DrBB : Plus le pourcentage en cacao sera élevé, plus le chocolat sera aussi amer. Il devient alors plus facile d'y résister ou d'en consommer moins ! :-)

### 3. Évitez les substituts de beurre de cacao

Autre astuce à vérifier sur l'étiquette : vérifier que la tablette contient bien du beurre de cacao et non un de ces substituts (autre matière grasse) qui changerait le goût fin du chocolat noir et ne procurerait pas les mêmes bienfaits santé que le beurre de cacao.

#### 4. Optez pour la qualité

Préférez les circuits courts : les chocolats de l'artisan-chocolatier sont sains et de meilleure qualité visuelle et gustative que celles vendues en grandes surfaces – souvent industrielles.

#### 5. Évitez l'excès

Encore une fois, préférez la qualité à la quantité. Limitez-vous à quelques carrés par jour. Selon les études, 20 à 30 g de chocolat par jour est largement suffisant pour bénéficier des bienfaits du choco sur le maintien de notre poids et de notre santé.

#### 6. Choisissez le bon moment

Choisissez un moment qui vous permettra de prendre le temps de déguster chaque morceau.

Privilégiez avant tout les fins de repas qui favoriseront votre satiété, et donc vous empêcherons de craquer sur de grandes quantités.

#### 7. Savourez chaque bouchée !

Mobilisez vos sens pour mieux apprécier le moment : avant de laisser fondre le chocolat en bouche, observez sa brillance, humez son parfum caractéristique, touchez son velouté...

Bref, savourez chaque seconde et le plaisir ne sera que dupliqué !

Bon appétit,

Dr.BB