

Muesli au petit-déjeuner : quels critères respecter pour qu'il soit sain

Le 31 octobre 2019

Mélange de céréales complètes et de fruits secs, le muesli est considéré comme un petit-déjeuner très équilibré et sain. Pourtant, une enquête démontre que les mueslis industriels ne sont pas aussi "healthy" qu'on pourrait le penser...

Quand on parle de [petit-déjeuner sain](#), le muesli est devenu LA référence. Une enquête menée par [UFC- Que Choisir](#) sur les mueslis industriels vendus en ligne ou en supermarché révèle l'analyse de 22 références. Le résultat est tombé : [ces petits-déjeuners](#), soi-disant "bons pour la santé" ne le sont pas toujours.



Première chose à laquelle il faut faire attention : les mueslis avec l'étiquette "sans sucre ajouté". Ces produits sont susceptibles de contenir du sirop de glucose ou du malt d'orge. Ces deux substances sont utilisées pour texturer ou changer la couleur du muesli. Pour UFC-Que Choisir, il s'agit de sucre caché, car le sirop de glucose provoque de forts pics [de glycémie](#). La méfiance est également de rigueur pour les paquets avec des mentions comme "crunchy", "pop", "flakes" : il y a un risque que ces produits soient ultra-transformés.

Autre recommandation de UFC-Que Choisir : consommer des mueslis floconneux au lieu des croustillants. Pour quelle raison ? Les mueslis croustillants contiennent beaucoup plus [d'additifs](#) que les floconneux. De plus, à cause de leur fabrication, les pépites des céréales croustillantes comptent plus de [matières grasses](#). En effet, pour la formation et la cuisson des pépites, les industriels rajoutent des matières grasses supplémentaires.

La présence d'inuline dans certains paquets de mueslis inquiète également l'UFC-Que Choisir. L'association ne comprend pas l'intérêt de rajouter ces fibres alimentaires aux mueslis. Grâce aux céréales et aux fruits secs, les mueslis contiennent déjà une quantité suffisante de fibres. D'après les tests réalisés en laboratoire, les mueslis bio contiennent également moins [de pesticides](#).

Grâce aux indications de UFC-Que Choisir, vous avez désormais toutes les clés en main pour bien choisir votre muesli ! Ou pourquoi ne pas [faire son muesli maison](#) ?

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/>