

Assica met en lumière les bienfaits de la charcuterie italienne

Aujourd'hui, l'Assica met en lumière quelques-unes des charcuteries italiennes les plus célèbres en donnant quelques conseils de consommation.

BRUXELLES, BELGIQUE, November 24, 2023 /EINPresswire.com/ -- La charcuterie italienne occupe depuis longtemps un pilier de la gastronomie italienne, appréciée de beaucoup pour sa saveur inégalée, héritage d'une tradition séculaire. En revanche, ces charcuteries souffrent encore d'une image négative d'un point de vue nutritionnel. Et pourtant, elles représentent une des clés de l'alimentation équilibrée. Aujourd'hui, [l'Assica](#) (Associazione Industriale della Carne e dei Salumi) souhaite mettre en lumière quelques-unes des charcuteries italiennes les plus célèbres en donnant quelques conseils de consommation.

Pourquoi intégrer la charcuterie italienne dans son alimentation ?

Les charcuteries italiennes offrent plusieurs avantages. Elles sont riches en protéines de haute qualité, en fer, en zinc et en vitamines B. Les protéines favorisent la croissance musculaire et la réparation, tandis que les vitamines et les minéraux contribuent au bon fonctionnement de l'organisme. Les charcuteries italiennes sont également une source de graisses saines, notamment le prosciutto crudo qui contient des graisses monoinsaturées, similaires à celles de l'huile d'olive.



Assica

A quelle fréquence consommer de la charcuterie ?

Pour une alimentation équilibrée, il est recommandé de consommer la charcuterie italienne avec modération. Les portions recommandées varient en fonction de l'âge, du sexe et des besoins nutritionnels individuels, mais en général, une portion de 30 à 60 grammes de charcuterie par repas est une référence courante. Il est également recommandé de varier les sources de protéines pour garantir une alimentation équilibrée. En tant que délices occasionnels, elles peuvent être appréciées dans le cadre d'un régime équilibré. Une petite portion de charcuterie, accompagnée de légumes, de pain complet et de fromage, peut constituer une collation ou un apéritif délicieux.

Valeurs Nutritionnelles

Voici un aperçu des valeurs nutritionnelles de plusieurs charcuteries italiennes très appréciées du public belge, par portion de 100 grammes :

Salami : Environ 28 g de protéines.

Il est riche en protéines, ce qui en fait un bon choix pour ceux qui ont besoin d'apports élevés en protéines. Cependant, il est également assez calorique, il convient donc d'en consommer avec modération, en particulier si l'on surveille son apport calorique.

Speck : Environ 22 g de protéines.

Le speck est également une bonne source de protéines, et légèrement moins calorique que le salami. Il a une saveur distinctive en raison du fumage et se déguste aussi avec modération en raison de son apport calorique élevé.

Prosciutto Cotto : Environ 21 g de protéines.

Le prosciutto cotto est du jambon cuit et relativement faible en calories par rapport aux autres options. Il est une bonne source de protéines, ce qui en fait un ingrédient de choix dans un régime alimentaire faible en calories.

Prosciutto Crudo : Environ 21 g de protéines.

Le prosciutto crudo est similaire au speck en termes de teneur en protéines, bien qu'il soit légèrement plus calorique en raison de son processus de séchage. Dégustez-le donc en petite quantité.

Bresaola : Environ 35 g de protéines.

La bresaola est une viande de bœuf séchée et salée et est très riche en protéines et relativement faible en calories, ce qui en fait un choix nutritif pour ceux qui recherchent des protéines maigres.

Culatello : Environ 30 g de protéines.

Le culatello est un jambon cru italien fabriqué à partir de la cuisse de porc. Il est riche en protéines et légèrement plus calorique que certaines autres options, comme le prosciutto cotto. Il se déguste seul et avec parcimonie pour en apprécier toute sa saveur.

Avec une consommation mesurée et éclairée, les consommateurs peuvent profiter pleinement de ces saveurs uniques tout en maintenant une alimentation équilibrée. Découvrez le patrimoine culinaire de l'Italie à travers la charcuterie italienne, une tradition qui conjugue excellence et authenticité.

Caroline Mouzon
Ribbon Agency
+32 498 97 87 57
[email us here](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/670531359>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.