

# CHAUDS, LES MARRONS, CHAUDS !

## A l'heure des marchés de Noël, les marrons chauds sont-ils une bonne idée ?

Bien souvent, les châtaignes ou marrons sont considérés comme des fruits oléagineux c'est-à-dire riches en lipides ou matières grasses. Si les noix, noisettes, amandes, pistaches, arachides, ... font bien partie de ce groupe d'aliments, les châtaignes ont une composition nutritionnelle bien différente : elles ne contiennent très peu de matières grasses (3 g/100g) mais apportent des glucides en quantité significative (41 g/100g).

Cette friandise chaude, réconfortante et typique de Noël est une belle alternative aux massapains, gaufres, spéculoos et autres sucreries qui apportent bien plus de glucides et de calories ! Mais attention à ne pas confondre marrons chauds et marrons glacés !

- 5 grosses châtaignes (60 g) : 20 g de glucides et 115 calories
- 5 pommes de terre en massapain (80 g) : 40 g et 395 calories !

