

21 litres de soupe par an

Ça ne fait jamais que 5 centilitres de soupe par jour, quand 25 centilitres sont conseillés.

Selon l'Enquête de consommation alimentaire, nous consommons 21 litres de soupe par an. Nous gagnerions à doper notre consommation, car une « simple » ration de soupe contient deux portions de légumes, pour peu de calories (environ 70 pour 250 ml). Les vitamines sont au rendez-vous. Un bol de soupe couvre, de plus, le sixième de notre besoin en liquide de la journée. Quant à la soupe préférée des Belges, il s'agit de la soupe de tomates.

La soupe contribue à l'équilibre alimentaire global. Elle aide à se sentir rassasié. On mange donc moins. Par rapport à ceux qui ne consomment pas de soupe, les buveurs de soupe affichent un poids inférieur, prennent un repas moins calorique et nettement moins gras. Ils ont même un taux de cholestérol sanguin plus faible. On s'est aussi aperçu que la consommation d'une soupe en début de repas permet à elle seule, chez ceux et celles qui n'en prenaient pas, une perte d'environ trois kilos en trois mois !

Une soupe n'est pas l'autre. Il existe plusieurs manières de concevoir la soupe. On peut ainsi distinguer la soupe légère de l'entrée de la soupe repas (accompagnée d'un sandwich). Il y a encore la soupe snack, repas léger mais néanmoins rassasiant et enfin la soupe prise comme boisson chaude, pratiquement en alternative au café ou au thé.