gutup

50 alternatives sans cuisiner.

Sortir un produit ultra-transformé de ton panier ne demande pas d'apprendre à cuisiner. Ça demande de savoir par quoi le remplacer, et avec quelle épice retrouver le goût qu'on aimait. Trois exemples, avant les quarante-sept autres.



~~Barre chocolatée~~ → **Deux carrés de chocolat noir + quatre amandes** — 10 s



~~Pâte à tartiner chocolat-noisette~~ → **Purée de noisettes + miel + une pointe de cacao** — 1 min



~~Yaourt aux fruits sucré~~ → **Yaourt nature + fruits rouges surgelés** — 30 s

0
casserole, four ou robot. Un bol, un couteau, un bocal suffisent

2 min
au maximum par alternative. La plupart tiennent en trente secondes

50
produits du quotidien, tous trouvables en Suisse romande

Au sommaire: ce que les ultra-transformés font à ton intestin et les chiffres suisses, les cinquante alternatives classées par moment de la journée, et les quatorze ingrédients de placard qui les rendent possibles. Aucune marque n'est citée. Ce guide donne une information générale et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Ce qui se passe dans ton ventre

Quatre mécanismes documentés. Ils expliquent pourquoi remplacer un produit change quelque chose, même à calories identiques. Les numéros renvoient aux sources en page 9.

Les fibres nourrissent tes bactéries

Les fibres traversent l'intestin grêle intactes. Dans le côlon, le microbiote les fermente et produit des acides gras à chaîne courte, dont le butyrate, carburant principal des cellules de la paroi. En Suisse, 87 % des adultes restent sous les 30 g par jour recommandés, et plus la part d'ultra-transformé monte, plus l'apport en fibres baisse. **[1][2]**

La diversité compte plus que la quantité

Dans la plus grande collecte de données sur le microbiote humain, les personnes mangeant plus de 30 espèces végétales par semaine avaient un microbiote plus diversifié que celles en mangeant moins de 10. Chaque épice, herbe ou graine compte: les astuces de goût de ce guide font aussi le travail nutritionnel. **[3]**

Les fermentés font baisser l'inflammation

Essai randomisé de 17 semaines mené à Stanford: le régime enrichi en aliments fermentés — yaourt, kéfir, séré, légumes lactofermentés, kombucha — a augmenté la diversité du microbiote et fait baisser 19 marqueurs d'inflammation. Plusieurs alternatives de ce guide vont dans ce sens, sans rien cuire. **[4]**

Ce n'est pas qu'une histoire de calories

Essai contrôlé en milieu hospitalier, deux régimes appariés en calories, sucres, graisses, fibres et sel: les participants mangeaient environ 500 kcal de plus par jour et prenaient du poids en phase ultra-transformée. La texture molle et la densité énergétique poussent à manger plus vite et plus. **[5]**

Les chiffres suisses

28,7 %
des calories consommées en Suisse viennent d'aliments ultra-transformés, en médiane (intervalle interquartile 19,9 à 38,9 %). Ils fournissent 39,3 % des sucres et moins de 20 % des fibres. **[1]**

39,5 %
de ces calories ultra-transformées viennent des confiseries, gâteaux et biscuits. C'est là qu'une alternative rapporte le plus. **[1]**

8,7 g
de sel par jour en moyenne chez l'adulte, mesuré sur les urines de 24 heures: l'OSAV relève un dépassement de 75 % par rapport aux 5 g recommandés par l'OMS. Les trois quarts environ viennent des produits transformés. **[6]**

Ce qu'il te faut dans le placard

Quatorze ingrédients qui ne périment pas et qui rendent les cinquante alternatives possibles. C'est le seul investissement du guide. Les dosages indiqués sont des points de départ: goûte et ajuste.

5 ÉPICES
Cannelle, paprika fumé, cumin, vanille en poudre, muscade

3 ACIDES
Citron, vinaigre de cidre, moutarde

3 SUCRANTS ENTIERS
Dattes, miel, banane bien mûre

2 GRAS + 1 UMAMI
Huile d'olive, purée d'amande; sauce soja ou miso



Petit-déjeuner

8 alternatives · le sucré se remplace par le fruit mûr, la cannelle et la vanille

~~Céréales soufflées sucrées~~ → **Flocons d'avoine + yaourt + banane écrasée**

2 min Laisse dix minutes: les flocons crus s'attendrissent dans le yaourt.

~~Muesli croustillant au sucre~~ → **Muesli nature + noix + 2 abricots secs coupés**

1 min Le croquant vient des noix, le sucré des abricots.

~~Yaourt aux fruits sucré~~ → **Yaourt nature + fruits rouges surgelés**

30 s Mets-le au frigo la veille: les fruits dégèlent, colorent et parfument le yaourt tout seuls.

~~Pâte à tartiner chocolat-noisette~~ → **Purée de noisettes + cacao + miel, dans un bol**

1 min Trois cuillères de purée, une de miel, une cuillère à café de cacao ajoutée petit à petit: il amerise vite.

~~Pain de mie industriel~~ → **Pain au levain tranché, gardé au congélateur**

30 s Fais-le trancher à la boulangerie et congèle.

~~Jus d'orange en brique~~ → **Une orange pressée, ou l'orange entière**

1 min Garde la pulpe et râpe un peu de zeste: l'arôme et les fibres sont là, pas dans le liquide.

~~Café aromatisé en capsule~~ → **Ton café + cannelle ou cardamome**

30 s Glisse une gousse de vanille fendue dans le paquet de café: tout le paquet se parfume.

~~Biscuits petit-déjeuner~~ → **Tartine complète + purée d'amande + miel**

1 min Même trio croustillant-gras-sucré que le biscuit, mais il tient jusqu'à midi.

87 % des adultes en Suisse restent sous les 30 g de fibres par jour. Le petit-déjeuner est le repas le plus facile à corriger : flocons, fruits, noix, tout se pose sans cuisson. **[1][2]**



Encas et goûter

9 alternatives · le croquant et le salé se recréent dans un bocal secoué

~~Chips de pommes de terre~~ → **Noix de cajou + huile + paprika fumé, secouées**

30 s Une demi-cuillère d'huile d'abord, sinon l'épice ne colle pas.

~~Crackers apéritif~~ → **Bâtonnets de carotte et concombre + houmous**

2 min Prends un houmous du rayon frais à liste courte.

~~Barre chocolatée~~ → **2 carrés de chocolat noir 70 % + 4 amandes**

10 s Le duo croquant-fondant est ce que tu cherchais dans la barre.

~~Bonbons gélifiés~~ → **Dattes Medjool, abricots moelleux, mangue séchée**

10 s Même mâche élastique, même intensité sucrée, sans colorant ni arôme.

~~Barres de céréales~~ → **Sachets maison: noix + cranberries + cacao**

2 min Deux minutes le dimanche pour cinq sachets.

~~Compote en gourde sucrée~~ → **Compote sans sucre ajouté + cannelle**

20 s La cannelle fait paraître la pomme plus sucrée qu'elle ne l'est.

~~Popcorn micro-ondes aromatisé~~ → **Popcorn nature + levure maltée**

30 s Un filet d'huile pour que ça accroche, puis la levure maltée: c'est elle qui donne le goût beurre-fromage.

~~Biscuits fourrés~~ → **Yaourt grec + muesli nature + filet de miel**

1 min Monté dans un verre, ça devient un dessert.

~~Cacahuètes salées enrobées~~ → **Amandes ou noisettes grillées + fleur de sel**

15 s Grillées à sec, ni frites ni salées: le goût torréfié fait le travail.



Boissons

9 alternatives · l'eau se travaille comme un plat: épices, agrumes, herbes



~~Cola~~

→ 

Citronnade pétillante: eau gazeuse + citron + miel

1 min Ce n'est pas un sosie du cola, c'est le même geste: bulles, froid, acidulé.



~~Soda light~~

→ 

Eau gazeuse + concombre + menthe froissée

30 s Froisse la menthe entre tes doigts avant: elle libère ses huiles et parfume vraiment.



~~Sirop de fruits~~

→ 

Infusion d'hibiscus froide, en carafe

30 s Deux sachets, une nuit au frigo, puis une cuillère de miel et une rondelle d'orange: sans ça, l'hibiscus est très acide.



~~Thé glacé pêche en bouteille~~

→ 

Thé infusé à froid + une demi-pêche écrasée

1 min Infusion à froid toute la nuit: pas d'amertume, donc pas besoin de sucre pour la masquer.



~~Boisson énergisante~~

→ 

Café frappé: café + lait froid + glaçons

1 min Secoué dans un bocal fermé, il mousse comme un frappé.



~~Jus multivitaminé à base de concentré~~

→ 

Jus 100 % pressé + gingembre râpé

30 s Une pointe de gingembre seulement, il monte vite.



~~Eau aromatisée du commerce~~

→ 

Eau du robinet infusée, en carafe

1 min Quatre duos qui marchent: fraise-basilic, concombre-menthe, citron-romarin, pêche-verveine.



~~Chocolat chaud en poudre sucrée~~

→ 

Cacao non sucré + lait chaud + miel + cannelle

2 min Délaie le cacao avec un fond de lait avant d'ajouter le reste: pas de grumeaux.



~~Boisson isotonique~~

→ 

Eau + jus d'agrume + une pincée de sel

20 s Un tiers de jus, deux tiers d'eau, une pincée de sel: même profil salé-sucré, sans colorant.



Lunch et souper assemblés

8 alternatives · des bols composés avec ce qui est déjà cuit dans le magasin

~~Sandwich triangle sous vide~~ → **Pain au levain + houmous + carotte râpée + roquette**

2 min Crémeux, sucré, poivré: le trio fonctionne seul.

~~Salade préparée avec sauce industrielle~~ → **Salade en sachet + ta vinaigrette en bocal**

2 min Huile, vinaigre, moutarde, une cuillère de yaourt: secoue le bocal, il tient deux semaines.

~~Soupe déshydratée en sachet~~ → **Soupe fraîche du rayon réfrigéré + une cuillère de miso**

2 min Le miso hors du feu apporte l'umami du sachet, sans exhausteur ni sel de charge.

~~Plat préparé riz-légumes~~ → **Riz cuit nature + pois chiches en boîte + tomates cerises**

2 min Huile d'olive, citron, cumin.

~~Nuggets ou panés surgelés~~ → **Poulet rôti à la coupe + crudités râpées**

2 min Un poulet rôti du marché couvre trois repas.

~~Pizza surgelée du soir~~ → **Tartine au levain + tomate + mozzarella + basilic**

2 min Huile d'olive et origan: le goût pizza tient dans ces deux-là.

~~Barquette purée-jambon~~ → **Pommes de terre vapeur du rayon frais + séré aux herbes**

2 min Séré, ciboulette, poivre, un peu de citron.

~~Nouilles instantanées~~ → **Nouilles précuites + bouillon + soja + oignon vert**

2 min Sauce soja, huile de sésame, oignon vert: c'est ce trio qui fait le goût ramen, pas le sachet.

28,7 % des calories consommées en Suisse viennent d'aliments ultra-transformés, en médiane. Ce sont les repas assemblés, pas cuisinés, qui font le plus basculer ce chiffre. **[1]**



Sauces et assaisonnements

8 alternatives · tout se fait dans un bocal, à la cuillère

~~Ketchup~~ → **Concentré de tomate + vinaigre de cidre + miel**

1 min Les proportions qui marchent: 3 cuillères de concentré, 1 de vinaigre, 1 cuillère à café de miel, une pincée de sel et de paprika.

~~Mayonnaise industrielle~~ → **Yaourt grec + moutarde + citron**

30 s Trois cuillères de yaourt grec pour une de moutarde, un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de citron.

~~Sauce salade toute prête~~ → **Bocal: huile de colza + vinaigre + moutarde + herbes**

1 min Trois volumes d'huile, un de vinaigre, une cuillère de moutarde.

~~Sauce tomate cuisinée sucrée~~ → **Tomates concassées en bocal + huile d'olive + basilic**

1 min À froid, l'ail cru domine tout: garde huile, sel et basilic.

~~Cube de bouillon~~ → **Champignons séchés mixés + herbes, en bocal**

30 s Deux cuillères de poudre et une pincée de sel: la profondeur d'un fond de sauce, sans glutamate ajouté.

~~Sel aromatisé, mélange pour viande~~ → **Sel iodé + herbes séchées + zeste séché**

2 min Ces mélanges sont surtout du sel.

~~Sauce soja sucrée aromatisée~~ → **Sauce soja simple + miel + ail râpé**

30 s Une demi-cuillère de miel et tu refais une sauce teriyaki en trente secondes.

~~Aïoli ou sauce cocktail en pot~~ → **Yaourt + ail écrasé + huile d'olive + citron**

1 min Version cocktail: yaourt + concentré de tomate + paprika.

8,7 g de sel par jour en moyenne chez l'adulte, soit 75 % de plus que les 5 g recommandés par l'OMS. Les trois quarts viennent des produits transformés, sauces comprises. **[6]**



Sucré et desserts

8 alternatives · le fruit mûr, le sel et la vanille font le travail du sucre



~~Crème dessert, mousse en pot~~

→ 

Séré + cacao + miel, fouettés à la fourchette

1 min Le cacao seul est amer avec le séré: miel d'abord, puis une pointe de vanille et une pincée de sel.



~~Glace industrielle~~

→ 

Bananes congelées mixées + cacao

2 min Mixe-les encore dures avec deux cuillères de lait, sinon le mixeur patine.



~~Chantilly en bombe~~

→ 

Crème entière fouettée + vanille

2 min Crème et saladier bien froids, deux minutes au fouet: elle tient une heure sans stabilisant.



~~Bonbons acidulés~~

→ 

Framboises congelées, mangées telles quelles

10 s Le même choc acidulé et froid, en direct du congélateur.



~~Tarte aux fruits industrielle~~

→ 

Coupe de fruits frais + granola + yaourt

2 min Le granola nature remplace la pâte, le yaourt la crème.



~~Gâteau industriel emballé~~

→ 

Tranche de tresse ou de pain + beurre + miel

1 min Le goûter suisse classique, quatre ingrédients, et il vient du boulanger d'à côté.



~~Riz au lait ou flan en pot~~

→ 

Séré + compote sans sucre + cannelle

1 min Deux couches dans un verre.



~~Céréales chocolatées en dessert~~

→ 

Yaourt + cacao + miel + noisettes concassées

1 min Le cacao pur a besoin du miel pour ne pas être amer.

39,5 % des calories ultra-transformées consommées en Suisse viennent des confiseries, gâteaux et biscuits. C'est ici qu'un seul échange rapporte le plus. **[1]**

Par où commencer cette semaine

Coche **trois alternatives**: ceux dont tu consommes le produit le plus souvent. Pas les plus vertueux, les plus fréquents. Un échange fait cinq fois par semaine change ton alimentation; un échange fait une fois n'y change rien.

Et garde une place pour ce que tu aimes vraiment. Le but n'est pas d'atteindre zéro produit transformé, c'est de faire redescendre la place qu'ils occupent dans ta semaine.

Les sources

1. Bertoni Maluf V.A. et al., *Description of Ultra-Processed Food Intake in a Swiss Population-Based Sample of Adults Aged 18 to 75 Years*, Nutrients, 2022. menuCH: 28,7 % des calories en médiane, 39,3 % des sucres, moins de 20 % des fibres.
2. Schönenberger K.A. et al., *Dietary fibre intake and its association with ultraprocessed food consumption in the general population of Switzerland*, BMJ Nutrition, Prevention & Health, 2024. menuCH, 2057 adultes: 87 % consomment moins de 30 g de fibres par jour.
3. McDonald D. et al., *American Gut: an Open Platform for Citizen Science Microbiome Research*, mSystems, 2018. Origine du repère des 30 végétaux: association observée en science citoyenne, sans contrôle de l'alimentation. Ce n'est pas un seuil officiel.
4. Wastyk H.C. et al., *Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status*, Cell, 2021, 184(16): 4137-4153. Essai randomisé, 17 semaines, 18 personnes par bras: dans le bras fermentés, 19 des 93 protéines inflammatoires mesurées diminuent. Les fibres seules n'ont pas suffi à augmenter la diversité.
5. Hall K.D. et al., *Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake*, Cell Metabolism, 2019, 30(1): 67-77. Essai randomisé en crossover, 20 adultes hospitalisés, 14 jours par régime, repas appariés: 508 ± 106 kcal par jour de plus en phase ultra-transformée, +0,9 kg contre −0,9 kg.
6. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et Unisanté / CHUV, *Swiss Salt Study 2, second survey on salt consumption in Switzerland: Main results*, Chelbi S.T. et al., Food Risk Assess Europe, 2024, 2: 0031E. 863 adultes, urines de 24 heures: 8,7 ± 3,6 g de sel par jour en moyenne. La part des trois quarts venant des produits transformés est reprise de la prise de position « sel et santé » des sociétés médicales suisses.
7. Lane M.M. et al., *Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses*, The BMJ, 2024, 384: e077310. Revue parapluie: 14 méta-analyses, 45 analyses regroupées, près de 9,9 millions de personnes.
8. OSAV et Société Suisse de Nutrition, *Recommandations nutritionnelles suisses*, 2024. Première actualisation depuis 2011, pour les adultes de 18 à 65 ans: céréales complètes privilégiées, légumineuses au moins une fois par semaine, viande limitée à 2 à 3 portions par semaine, une petite poignée de noix et graines par jour.
9. Monteiro C.A. et al., *Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence*, The Lancet, 2025, 406(10520): 2667-2684. Série du Lancet: sur 104 études au long cours, 92 rapportent un risque accru d'au moins une maladie chronique ou de mortalité toutes causes.
10. Reynolds A. et al., *Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses*, The Lancet, 2019, 393(10170): 434-445. Base chiffrée des recommandations de fibres, entre 25 et 29 g par jour.

La suite se passe sur gutup.ch

Les produits cités ici, tu les trouves chez les commerces, artisans et marques engagés référencés sur la plateforme. Et si tu veux être accompagné pour aller plus loin, les nutritionnistes et naturopathes près de chez toi y sont aussi.

gutup.ch

Ce guide donne une information générale. Il ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas une consultation. En cas d'allergie, d'intolérance, de maladie chronique, de trouble digestif, de grossesse ou d'allaitement, demande l'avis d'un professionnel de santé avant de modifier ton alimentation.