

Les féculents :

Les féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre...) peuvent être consommés tous les jours. Il est recommandé de les consommer complets quand ils sont à base de céréales : pain complet, riz complet, pâtes complètes...



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Pourquoi consommer des féculents?

Parce qu'ils apportent des « **glucides complexes** » qui, contrairement aux aliments sucrés, fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Pourquoi privilégier des féculents complets?

Parce qu'ils contiennent beaucoup plus de fibres que les produits raffinés (comme le pain blanc par exemple). Or, en France, seules 8% des femmes et 17% des hommes atteignent la recommandation de 25g de fibres/jour.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Comment consommer des féculents au quotidien?

En plat principal, en accompagnement, ou grâce au pain, complet de préférence. Veillez cependant à modérer l'ajout de sauces grasses ou de fromage.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence