

LES FÉCULENTS

À chaque repas et en quantité adaptée à votre activité physique.

Les féculents, c'est quoi ?

- Le pain, les céréales, le riz, la semoule, les pâtes, le blé, le boulbour, le quinoa, le maïs...
- Les légumes secs et légumineuses : haricots blancs et rouges, lentilles, pois chiches, flageolets, fèves...
- Les pommes de terre.



Les féculents ne font pas grossir !

Ce qui peut faire grossir, c'est la **quantité** consommée et/ou la **manière** dont ils sont **préparés** : sauces grasses, fromage râpé en grande quantité, pommes de terre frites.

Ils sont notre principale **source d'énergie,**
notre **« carburant ».**

Ils doivent être présents **à chaque repas** : cela permet de tenir jusqu'au repas suivant sans céder à la tentation de grignoter.





Privilégiez les féculents « complets » ou « semi-complets » qui sont beaucoup plus rassasiants.

Manque de temps ?

✔ Pensez au pain qui ne nécessite aucune préparation. Il existe de nombreuses variétés à privilégier : pain aux céréales, pain complet, pain au levain, pain de seigle...



✘ Les viennoiseries (pain au chocolat, croissant, pain aux raisins...) ne sont pas équivalentes à du pain classique. Plus riches en graisses et en sucre, elles sont à limiter.

Pour les céréales du petit-déjeuner, privilégiez les céréales les plus simples et les moins sucrées : flocon d'avoine, Corn Flakes®, Kelogg's®, Special K®, Fitness®, Weetabix®, All Bran®...