

LES FÉCULENTS

POURQUOI FAUT-IL MANGER DES FÉCULENTS

Ils sont riches en glucides complexes, sources d'énergie dont l'organisme a besoin. Ils apportent la satiété qui permet d'espacer les repas. Leur consommation à chaque repas évite les fringales et le grignotage.

Les légumes secs et les céréales contiennent également des protéines. Ils peuvent être consommés soit en garniture de viande/poisson, soit en plats protidiques complets dits végétariens.

Ces plats végétariens sont, par exemple, un plat à base de riz et de haricots rouges (chili sin carne), de pâtes et de lentilles (pâte bolognaise végétarienne), ou encore de semoule et de pois chiche (couscous végétarien).

Ces plats permettent de diversifier les sources de protéines entre celles d'origine animales et celles d'origines végétales.



LES TYPES DE FÉCULENTS CONSOMMÉS



- Les céréales :
pâtes, blé, riz, semoule, millet, sarrasin, boulgour
- Légumes secs ou légumineuses :
lentilles, haricots rouges, pois chiche, pois cassés
- Les tubercules :
pomme de terre, patate douce, manioc, igname
- Le pain
- Produit transformé à base de céréales et de légumineuse :
céréales du petit déjeuner, tofu, biscotte, tapioca

Semgest - Mai 2021

PENSE BÊTE

Quand on parle de céréales, on pense souvent à celles du petit-déjeuner. On oublie que le mot "céréales" désigne avant tout des plantes à graines et qu'il en existe une grande variété.

Il faut privilégier les céréales complètes ou semi-complètes pour leur apports en fibres, qui permet un bon fonctionnement du transit.

Il faut également privilégier des céréales issues de l'Agriculture Biologique.

En effet, tout les pesticides se fixent sur la partie externe des céréales, cette partie est conservée pour les produits complets. Les produits issus de l'Agriculture Biologique n'ayant pas été soumis à ces pesticides, ils peuvent être consommés sans craintes.



LES FAUX AMIS



Les croissants, les viennoiseries, les céréales du petit déjeuner, les chips, les snacks sucrés et salés, sont des produits riches dont la consommation doit être limitée.

Le plus souvent ultra-transformés, ils sont riches en sucres simples, en graisses, en sel et sont chargés d'additifs, de colorants, exhausteurs de goût etc.

LES FRÉQUENCES

Les féculents sont le carburant du corps. Ils doivent donc être consommés à chaque repas.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer des légumes secs au moins 2x par semaine et de privilégier les céréales complètes.

