

Céréales et dérivés Pommes de terre Légumes secs

Glucides complexes

Fibres

Minéraux

Vitamines du groupe B

Protéines d'origine végétale

A chaque repas et selon l'appétit

MENU

- Salade de blé aux petits légumes
- Gâteau de thon et tomates
- St Marcellin
- Soupe de pêches aux épices
- Eau citronnée



Céréales et dérivés Pommes de terre Légumes secs

Ce qu'ils nous apportent



Conseil d'expert

Bouger

L'exercice physique, qui mobilise nos muscles, régule notre appétit, accroît nos dépenses énergétiques et permet d'éviter le stockage des graisses, est un bienfait pour notre corps autant qu'une source de détente pour notre esprit. Alors marchons, bougeons... Ça aussi, c'est bon pour notre équilibre !

Des glucides complexes

- Source d'énergie privilégiée pour les muscles, lors d'efforts spécifiques.
- D'assimilation lente, ils sont présents dans les produits céréaliers (riz, pâtes, pain, maïs, blé), tubercules (pommes de terre, manioc) et légumes secs (lentilles, haricots secs, pois cassés...).

Des fibres alimentaires

- Elles ont un intérêt nutritionnel non négligeable et sont principalement présentes dans les céréales complètes et les légumes secs.

Des protéines d'origine végétale

Le PNNS recommande de consommer du pain, des céréales, des pommes de terre ou des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit :

- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis
- privilégier la variété