

TOUT CONNAÎTRE SUR LES FÉCULENTS !

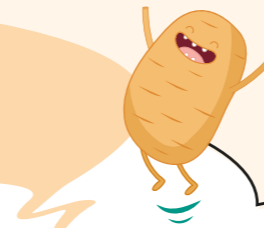
Les féculents occupent actuellement une place centrale dans notre alimentation quotidienne, Ils figurent à la base même de la pyramide des recommandations alimentaires.

MANGER MIEUX
SANS SE RUINER



1

DES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES ET ÉCONOMIQUES



A petits prix et faciles à cuisiner, les féculents sont très souvent présents dans nos assiettes au quotidien et sous des aspects divers, à travers de nombreuses recettes et formes, et d'étonnantes combinaisons. Vous ne tomberez jamais dans la routine ou l'ennui. On cite parmi les féculents : les céréales, les légumineuses, les tubercules et quelques racines

- Les céréales : Le riz, le blé (dont le couscous), le maïs, les flocons d'avoine, l'orge...
- Les légumineuses : Les haricots secs, les fèves, les pois chiches et les lentilles.
- Les tubercules et certaines racines : la pomme de terre, la patate douce, les carottes les betteraves ou encore les radis.

Ils regorgent d'énergie :

Les différents types de féculents ont tous un point commun : Ils sont constitués d'amidon, qui est un glucide complexe que l'organisme absorbe plus lentement que les glucides simples comme le glucose.

Ces glucides constituent une remarquable source d'énergie, disponible pendant plusieurs heures après le repas, ce qui permet d'éviter le grignotage.

2

IL EXISTE PLUSIEURS TYPES DE GLUCIDES



Les glucides simples : on cite le fructose qui est présent dans les fruits, le lactose présent dans le lait, et le glucose qu'on trouve dans le miel, les fruits et certains féculents (il donne un goût sucré aux aliments)

Constitués d'une seule et unique molécule, ils augmentent rapidement le taux du sucre dans le sang.

Les glucides complexes : présents dans les féculents sous forme d'amidon, ils n'ont pas de goût sucré.

Constitué d'une chaîne de molécules, l'amidon augmente à un rythme lent le taux de sucre dans le sang et vous fournit ainsi une énergie constante au cours de la journée.

3

COMMENT LES CONSOMMER SAINEMENT ?

C'est la façon dont vous les consommez qui fait toute la différence ! Ils sont perçus comme étant un facteur de prise de poids, or si vous les accommodez en bonne et due forme vous pouvez contrer ce mythe.

- Veuillez donc à limiter les quantités de sauce qui accompagnent vos pâtes ou pommes de terre.
- N'ayez pas la main trop généreuse sur les fromages quand vous décidez de préparer une pizza ou des pâtes pour le dîner.
- Agrémentez vos pâtes d'un peu d'huile d'olive et de légumes sautés, ou d'une sauce tomate à l'ail et aux herbes aromatiques.
- Prenez vos tranches de pain avec des accompagnements comme de l'huile d'olive ou du fromage blanc pour le petit déjeuner.

