

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuse.



Quels aliments ?



Les céréales et produits céréaliers (pain, pâtes, farine, flocons, semoule...)



Les pommes de terre, la patate douce, le manioc



Le riz, les galettes de riz (non sucrées)



Les légumineuse (lentilles, pois chiche, haricots blancs, rouges...)

Quelle est la taille d'une portion ?

La grandeur d'une portion est déterminée en fonction des besoins énergétiques, qui dépendent entre autres de la taille, du sexe, de l'âge et de l'activité physique. Les personnes qui ne sont pas très grandes et celles qui sont plutôt sédentaires ont plutôt besoin des portions les plus petites indiquées dans les recommandations de la pyramide alimentaire. Les personnes de grande taille et de surcroît actives ont elles besoin des portions les plus importantes.

Quoi et combien ?

Consommer 3 portions par jour. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à 75-125 g de pain / pâte (par ex. pâte à pizza) ou 60-100 g de légumineuses (poids sec) ou 180-300 g de pommes de terre ou 45-75 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

P o u r q u o i ?

Les aliments de ce groupe fournissent principalement des glucides sous forme d'amidon. Ils sont ainsi une source importante d'énergie pour les muscles, le cerveau et d'autres organes. Ils fournissent en outre des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires. Ces derniers sont contenus en quantité plus importante dans les produits non raffinés.

Conseils

» Les produits céréaliers complets sont particulièrement précieux. En comparaison des produits raffinés (farine blanche par ex), ils rassasient mieux et contiennent plus de vitamines, de sels minéraux et de fibres alimentaires. Les fibres alimentaires régulent la digestion et sont bénéfiques pour la santé. Préférez les produits complets comme le pain complet, le riz complet, les flocons de blé complet, ...

» Tous les pains foncés ou aux graines ne sont pas tous des pains complets. Un pain foncé peut être préparé à base de farine blanche et coloré avec du malt. À la boulangerie, demandez explicitement du pain au blé complet et au magasin, lisez la liste des ingrédients sur l'emballage pour savoir quel type de farine a été utilisé.