Les plaisirs de l'équilibre - Les plaisirs de l'équilibre

Cette fiche vous est offerte
par Patricia POIGNET
Diététicienne Libérale

Le pain

Aliment sain et simple fabriqué à partir de farine, d'eau, de sel et de levure. La présence de céréales dans sa composition en fait un aliment de la forme.

Qualités nutritives

Le pain est une source d'**énergie**, composé principalement de **glucides complexes** de type amidon. Les glucides du pain vont être utilisés progressivement par notre organisme, tout au long de la journée, pour fournir de l'énergie à nos muscles et à notre cerveau.
Le pain est riche en **protéines végétales** et s'associe bien avec les protéines animales du fromage.
Il contient des **sels minéraux et des vitamines du groupe B**.
Des fibres sont présentes, en plus grandes quantités dans les pains complets.

Nos besoins

Une alimentation équilibrée prévoit la consommation de ¾ de baguette chez la femme et une baguette entière chez l'homme chaque jour.

Conseils

Votre pain rassis trouve sa place dans de nombreuses préparations : coupé en rondelles et grillé pour des canapés, dans la recette du pain perdu, pour faire des croque-monsieur.