

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

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).

Propriétés

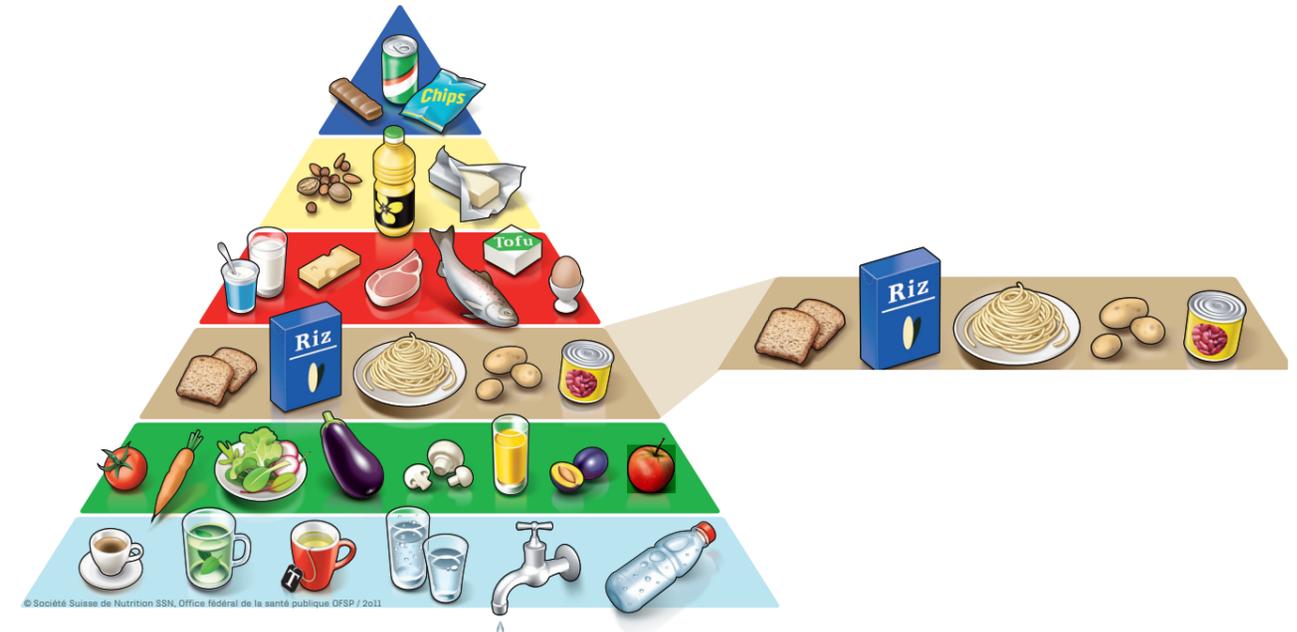
Les produits complets, les légumineuses, les autres produits céréaliers et les pommes de terre sont riches en amidon. C'est pourquoi on les appelle aussi féculents. A part ça, ils contiennent des protéines et sont d'importants pourvoyeurs de fibres alimentaires, de vitamines du groupe B, de sels minéraux comme le magnésium, le fer ou le zinc et de substances végétales secondaires. Cette caractéristique est essentiellement valable pour les représentants de ce groupe non altérés. En revanche, si les produits céréaliers sont raffinés, leur teneur en nutriments de ce genre chute considérablement.

Statistique

Consommation de céréales, de légumineuses et de pommes de terre en Suisse (par personne et en kilo/an, resp. en g/jour)



SOURCE: CINQUIEME RAPPORT SUR LA NUTRITION EN SUISSE, OFSP, 2005



A savoir

Teneur comparative en nutriments de différents produits céréaliers (données pour 100 g)

	Fibres alimentaires	Magnésium	Vitamine B ₆
Pain complet	6,6 g (=100%)	98 mg (=100%)	0,21 mg (=100%)
Pain bis	73%	43%	81%
Pain blanc	55%	14%	38%
Grain de froment Eibly*	13,3 g 41%	128 mg 39%	0,44 mg 68%
Pâtes de blé complet	11,5 g	120 mg	0,39 mg
Pâtes blanches	44%	47%	44%
Flocons d'avoine	10 g	148 mg	0,12 mg
Muesli croquant	75%	63%	83%
Riz complet	3,0 g	143 mg	0,51 mg
Riz blanc	47%	24%	39%
Rice Crispies	37%	35%**	353%**
Semoule de maïs	5,0 g	20 mg	0,15 mg
Corn flakes	80%	70%	47%

* froment dur précuit ** (très vraisemblablement) ajoutée

SOURCE: TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE SUISSE, SSN, 2006/TABLE DES VALEURS NUTRITIVES, SOUCI FACHMANN KRAUT, 2000/INFORMATIONS PRODUITS