

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Choisir les produits de préférence complets. 1 portion correspond à: 75-125 g de pain/pâte (par ex. à pizza) ou 60-100g 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).

Les aliments de ce groupe, aussi appelés aliments farineux ou féculents, fournissent principalement des glucides sous forme d'amidon, c'est pourquoi ils sont 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.

Les légumineuses ne jouent pas seulement un rôle important en tant que féculents, mais aussi parce qu'elles sont sources de précieuses protéines. Les lentilles, les pois chiche, les haricots blancs, les haricots borlotti, les haricots rouges, les haricots de soya, les haricots mungo et un grand nombre d'autres sortes de haricots secs, entre autres, sont des légumineuses.

Les légumineuses fraîches telles que les pois mange-tout, les petits pois, les haricots verts (même secs), les pousses de soja et les pousses de haricot mungo ne font pas partie du groupe des aliments farineux. En raison de leur composition nutritionnelle, ils sont classés avec les légumes dans la pyramide alimentaire.



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

	Fibres alimentaires* (g)	Magnésium (mg)	Vitamine B ₆ (mg)
Pain complet	6,9	83	0,25
Pain bis	4,1	38	0,17
Pain blanc	2,5	17	0,13
Farine de blé complète	11	130	0,43
Farine de blé (farine fleur)	3,2	22	0,18
Pâtes de blé complet**	11,5	120	0,2
Pâtes aux œufs**	3,4	42	0,06
Flocons d'avoine	10,5	117	0,13
Cornflakes	4	14	0,07
Riz complet**	3	143	0,51
Riz blanc**	1,4	35	0,2

* Valeur de référence pour l'apport quotidien (adultes) : 30g/j. de fibres alimentaires

** poids sec

SOURCE: BASE DE DONNÉES SUISSE DES VALEURS NUTRITIVES, VERSION 5.2, WWW.VALEURNUTRITIVES.CH