

4

QUELLE QUANTITÉ DE FÉCULENTS MANGER ?



À chaque repas et selon l'appétit, il est important d'apporter des féculents, du pain, des légumes secs ou des céréales, car ils fournissent l'énergie utilisée progressivement par l'organisme.

Equivalences

20 grammes de glucides correspondent à :



40g de pain

=



100g de pâtes cuites



100g de riz cuit

=



100g de pommes de terre cuites



100g de lentilles cuites

=



25g de céréales crues

Ces fiches conseils vous sont proposées par l'Adapei 69 et élaborées par Sodexo.



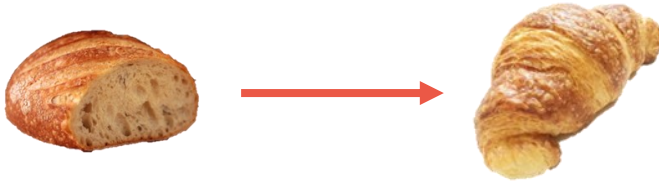
Adapei 69
MÉTROPOLÉ DE LYON ET RHÔNE

sodexo

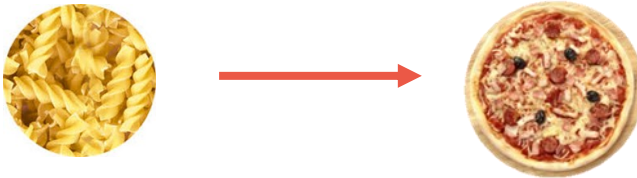


Pour le côté plaisir, il est possible de remplacer de temps en temps :

40g de pain par un croissant



100g de pâtes cuites par 100g de pizza



100g de pommes de terre cuites par un croque-monsieur

