

#FOCUS NUTRITION - MARS 2017

Le pain et la nutrition en 10 points clés

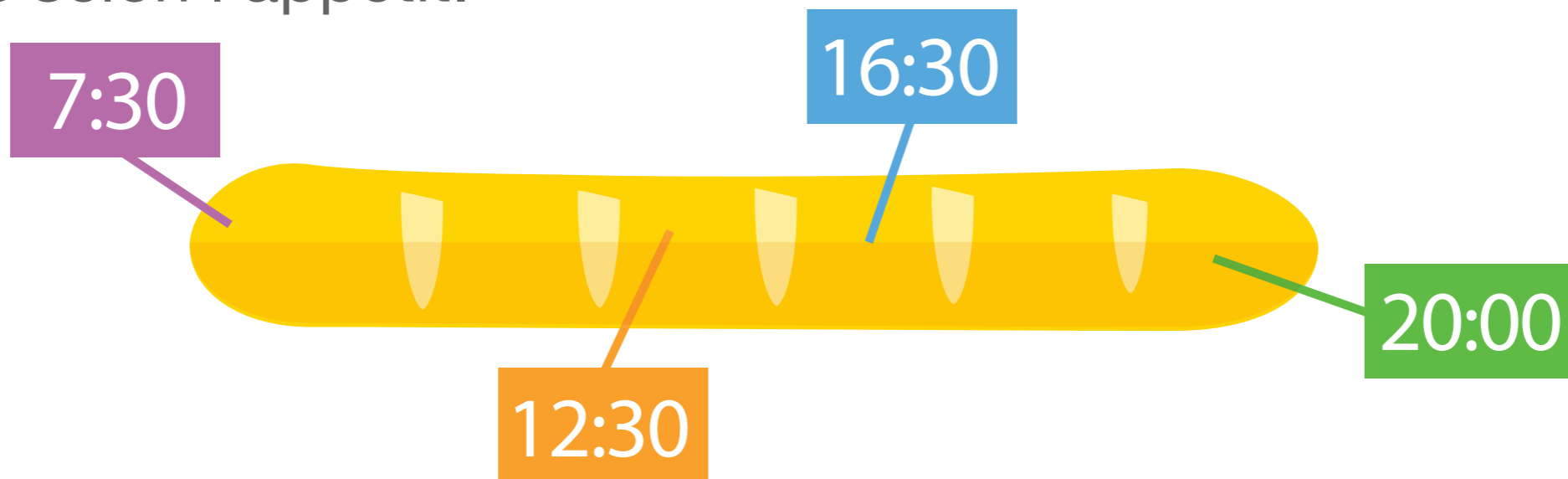
A stylized illustration of a brown, round character with a smiling face, holding a large yellow pencil. The character is positioned on the right side of the page, partially overlapping the main title text.

Observatoire du pain

le pain

À chaque repas... et selon l'appétit !

La consommation de féculents est recommandée à chaque repas selon l'appétit.



Le pain est un féculent qui ne nécessite aucune préparation et offre une grande variété.

Le pain : une source d'énergie remarquable



Constitué majoritairement de **glucides complexes**, le pain fournit une énergie que le corps est capable d'utiliser **progressivement**.

Le pain : du carburant pour l'organisme

Le pain est intéressant pour ses apports en glucides dits complexes.

Les glucides doivent représenter 50 à 55 % de l'apport énergétique, soit environ 180 à 200 g/jour.

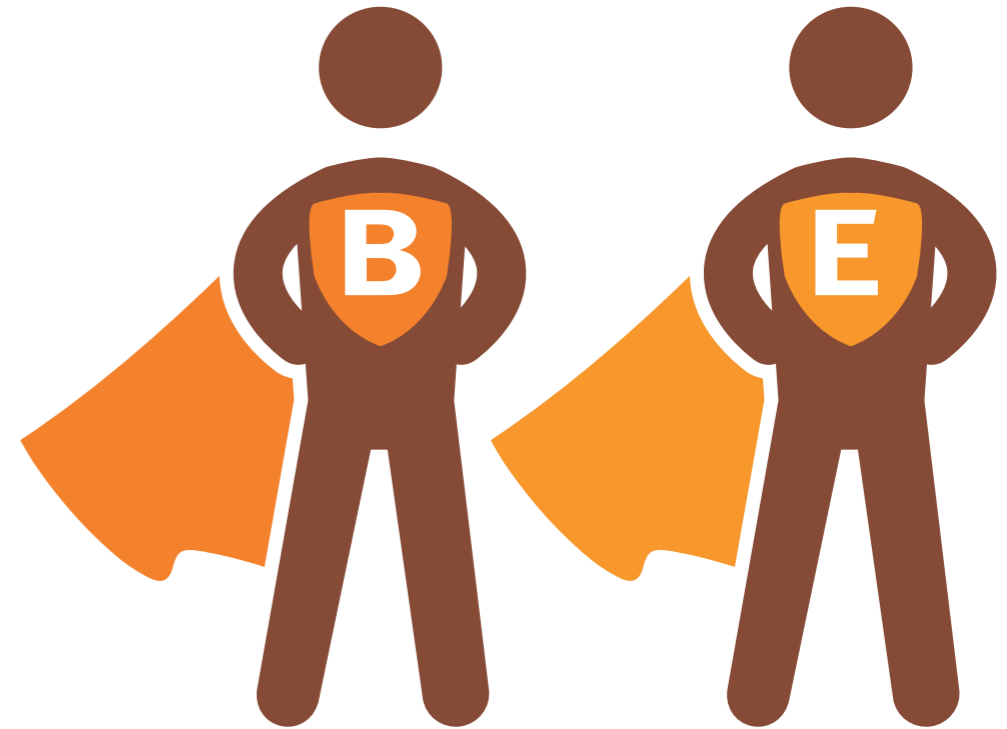
La baguette de tradition apporte 53,5 g pour 100 g et le pain complet 46,7 g.

Sources : Observatoire du pain



Pain : une tranche de vitamines ?

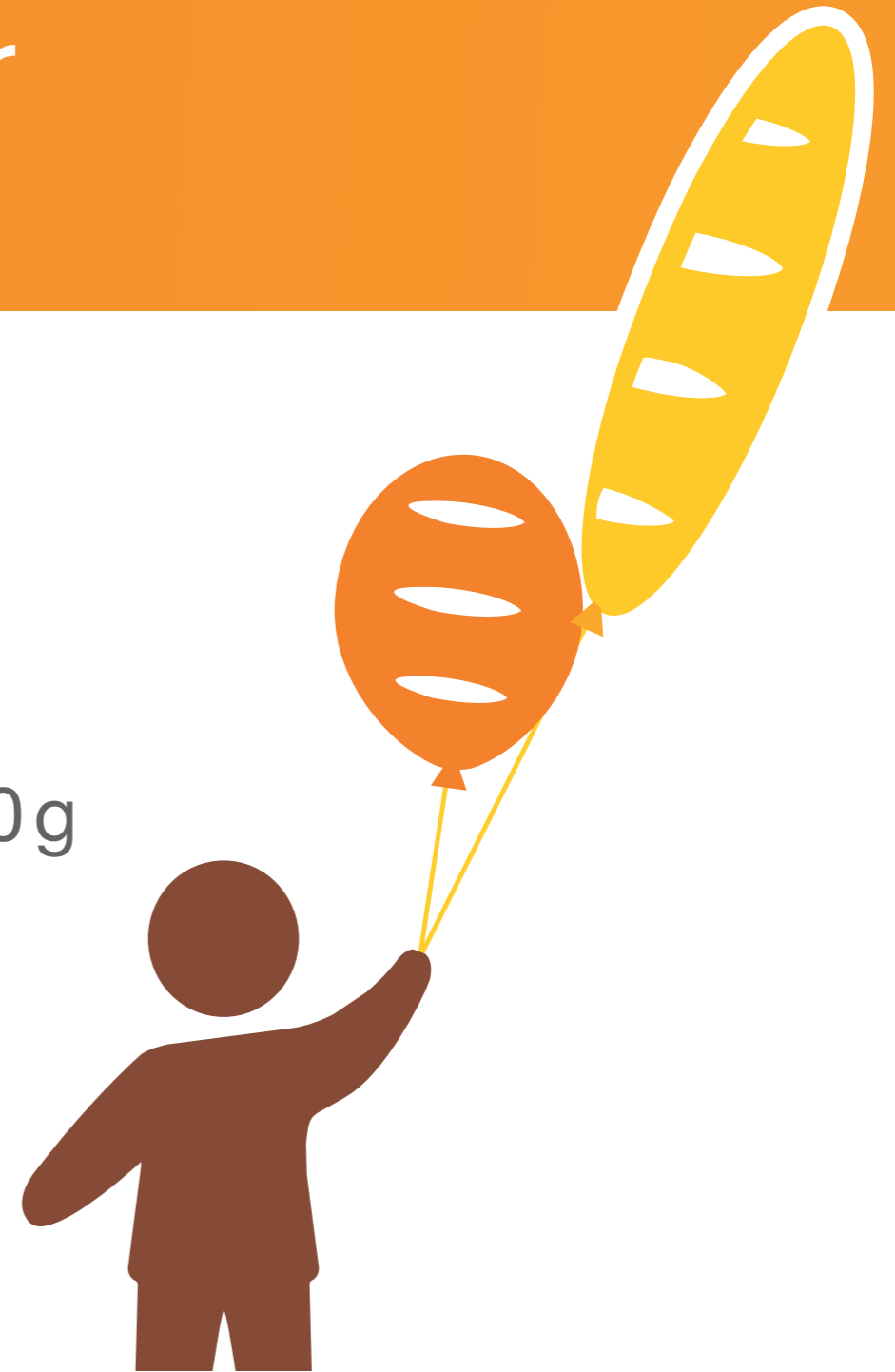
Le pain est une source intéressante de vitamines du groupe B et de vitamines E. Ces nutriments sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.



Le pain : une faible teneur en matières grasses

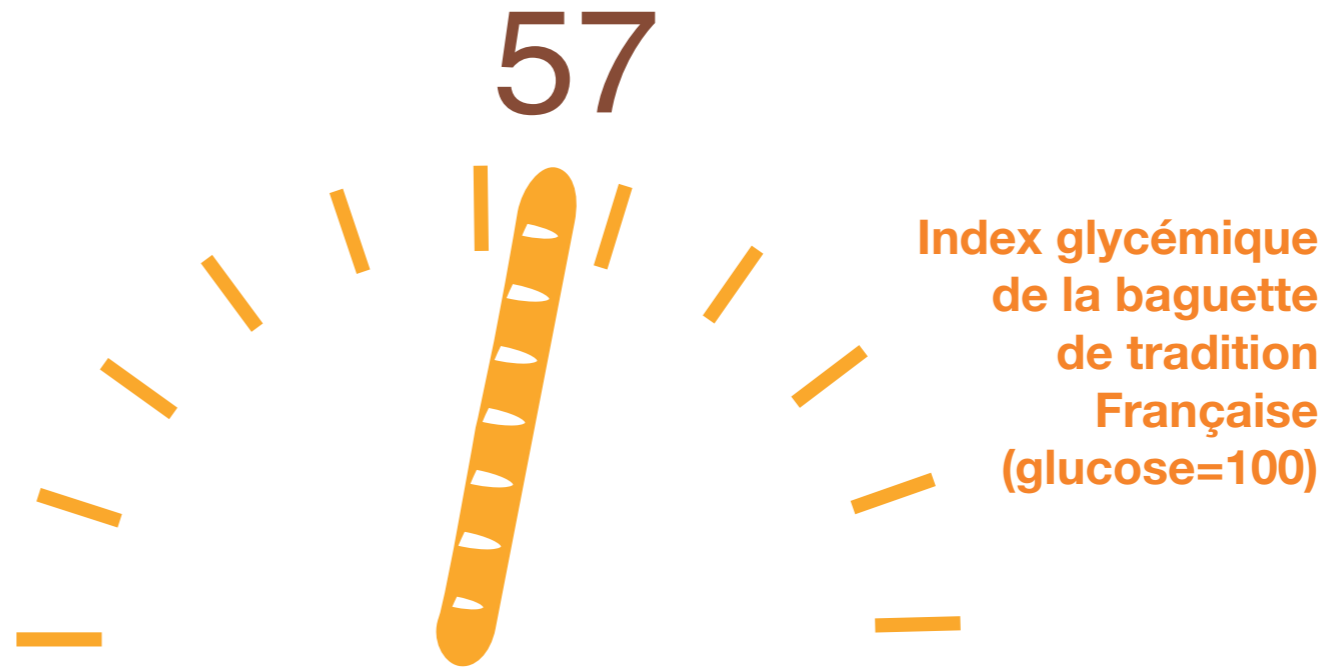
Le pain contient très peu de matières grasses.

- Baguette Tradition Française : 0,4 g/100 g
- Pain complet : 0,8 g/100 g



Pain de tradition française : un index glycémique modéré

Il est conseillé
de privilégier
des aliments ayant
un index glycémique
bas à modéré,
soit en deçà de 70.



Le pain : une source de protéines végétales

Selon les variétés, le pain peut apporter 8 à 9 % de protéines végétales.

Constituants de la masse musculaire, les protéines devraient fournir 10 à 27 % de l'apport énergétique journalier total.



Le pain : il a la fibre !

Tous les pains apportent des fibres alimentaires.



Baguette courante : 3,8 g/100 g

Pain au levain : 3,3 g/100 g



Pain complet : 8,8 g/100 g

Les nutritionnistes recommandent d'augmenter la consommation d'aliments contenant des fibres.

Le pain, c'est du plaisir

Le plaisir est un levier de motivation très important en matière d'alimentation.

Odeur, couleur, craquant, moelleux, goût !
Pour tout cela aussi, le pain est un aliment central de notre quotidien.



Le pain : un allié contre le grignotage

Le pain favorise la satiété et contribue à diminuer le grignotage entre les repas qui est un facteur de prise de poids !

