

Profitez de la diversité
des pains français pour découvrir
de nouvelles saveurs.



L'Observatoire du pain est le centre de ressources
et d'études sur le pain et la nutrition.
Il apporte une information claire et des repères pratiques
pour vous aider à adopter une alimentation équilibrée.

Pour en savoir plus : www.observatoiredupain.fr

le pain

Observatoire du pain

Passion
Céréales
une culture à partager

© Observatoire du pain - Conception et rédaction : E.P.I. (Espace Pain Information) / Waïche et Veigas / Observatoire du pain.



Le pain
mon partenaire équilibre

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr

Le pain, mon partenaire équilibre sous toutes ses formes !

Consommer du pain à chaque repas constitue **une solution simple pour rééquilibrer notre alimentation**. La 1^{re} étude de composition des pains français réalisée par l'Observatoire du pain confirme que **tous les pains ont un intérêt nutritionnel**.

- Tous les pains sont extrêmement riches en glucides complexes, en proportion plus importante que d'autres féculents. Les glucides complexes **constituent une source d'énergie essentielle** pour le cerveau et les muscles.
- Le pain se caractérise **par une faible teneur en matières grasses**.
- Tous les pains sont **une source intéressante de protéines végétales**, nutriment participant à la formation des tissus.
- **Comme les fruits et légumes, le pain est une source principale de fibres** dans l'alimentation.
- Le pain sous toutes ses formes apporte des **vitamines B3, B6 et B9, du zinc, du phosphore et du fer**.

**DU PAIN
À CHAQUE
REPAS !**



**Pour votre équilibre
alimentaire**



Tous les pains sont riches en glucides complexes et sources de protéines végétales

- 1 La baguette courante**
 - **Source de fibres et sans matières grasses**, la baguette courante est adaptée à tous les repas.
 - 1/4 de baguette* : 159 Kcal / 0,2 g de lipides / 2,3 g de fibres.
- 2 La baguette de tradition française**
 - **Source de fibres et sans matières grasses**, la baguette de tradition française a un index glycémique modéré.
 - 1/4 de baguette tradition* : 152 Kcal / 0,25 g de lipides / 2 g de fibres.
- 3 Le pain de campagne**
 - **Source de fibres** le pain de campagne est **pauvre en matières grasses**.
 - une tranche moyenne de pain* : 140 Kcal / 0,5 g de lipides / 2,3 g de fibres.
- 4 Le pain complet**
 - **Riche en fibres et pauvre en matières grasses**, le pain complet est source de phosphore, de magnésium, de vitamines du groupe B et en fer.
 - une tranche moyenne de pain* : 140 Kcal / 0,5 g de lipides / 5,3 g de fibres.

Baguette Farine T80, pain bio, pain au son, pain de seigle, pain au levain, baguette aux céréales et aux graines...

Découvrez les apports nutritionnels de ces autres variétés sur www.observatoiredupain.fr

* 1/4 de baguette de 250 g = environ 60 g = une tranche moyenne de pain.

Ces chiffres sont issus de la Table de composition nutritionnelle des pains français réalisée en mai 2008 par l'Observatoire du pain et interprétés selon le Règlement CE N°1924/2006 du Parlement européen et du Conseil concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.