

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

Pour plus d'équilibre, varions les plaisirs !



5 La baguette farine T80

> **Source de fibres et sans matières grasses**, la baguette farine T80 comporte les mêmes atouts nutritionnels que la baguette de tradition française avec légèrement plus de fibres, de vitamines et de phosphore.

> 1/4 de baguette* : 154 Kcal / 0,2 g de lipides / 2,5 g de fibres.

6 Le pain bio

> **Source de fibres et de phosphore**, le pain bio est **pauvre en matières grasses**.

> Une tranche moyenne* : 143 Kcal / 0,7 g de lipides / 3 g de fibres.

7 Le pain au son

> **Riche en fibres et pauvre en matières grasses**, le pain au son a des apports intéressants en phosphore, magnésium, fer et vitamine B 3.

> Une tranche moyenne* : 137 Kcal / 0,7 g de lipides / 4,4 g de fibres.

8 Le pain de seigle

> **Riche en fibres et pauvre en matières grasses**, le pain de seigle apporte autant de fer que le pain complet.

> Une tranche moyenne* : 144 Kcal / 0,6 g de lipides / 4,6 g de fibres.

9 Le pain au levain

> **Source de fibres et pauvre en matières grasses**, le pain au levain est doté des mêmes atouts nutritionnels que la baguette courante.

> Une tranche moyenne* : 154 Kcal / 0,5 g de lipides / 2 g de fibres.

10 La baguette aux céréales et graines

> **Source de fibres**, la baguette aux céréales et graines apporte un petit peu plus de matières grasses. Selon la teneur et la nature en graines de lin, elle peut avoir un apport intéressant en oméga 3.

> 1/4 de baguette* : 158 Kcal / 2,4 g de lipides / 2,9 g de fibres.

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



Mieux connaître les pains de nos boulangers

> **L'Observatoire du pain**, centre de ressources et d'études pour améliorer les connaissances sur le pain et la nutrition, s'engage pour la valorisation d'une alimentation équilibrée. Pour informer au mieux les consommateurs des avancées scientifiques sur le pain, il s'attache à recenser et à analyser les études de référence.

> Pour en savoir plus :

www.observatoiredupain.fr



Votre médecin connaît vos besoins nutritionnels, n'hésitez pas à l'interroger pour adapter les recommandations à votre situation !

Les recommandations de mon médecin, de ma diététicienne ou de mon nutritionniste :

DU PAIN À CHAQUE REPAS ! Pour votre équilibre alimentaire

Document réalisé avec le soutien de Passion Céréales

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



Pour une alimentation équilibrée, du pain à chaque repas !



le pain

Observatoire du pain



Prenez soin de votre alimentation, mangez du pain !

Nos habitudes alimentaires ont évolué. Plus de lipides et de produits riches en sucres simples, moins de glucides complexes. Ce déséquilibre peut être à l'origine de l'apparition et du développement de maladies telles que les maladies cardiovasculaires, l'obésité ou le diabète. Consommer du pain à chaque repas constitue l'une des solutions simples pour équilibrer notre alimentation.

> Une étude de référence sur l'intérêt nutritionnel de tous les pains français

En 2008, l'Observatoire du pain a établi pour la première fois les profils nutritionnels des principaux pains consommés en France. Ce travail confirme que tous les pains ont un réel intérêt nutritionnel et qu'ils ont toute leur place dans une alimentation équilibrée¹.

> Les apports en glucides complexes des pains, en accord avec les recommandations du PNNS²

- Tous les pains dont la baguette courante, la baguette de tradition française et la baguette farine T80 sont extrêmement riches en glucides complexes (amidon), en proportion plus importante que d'autres féculents.
- Les glucides complexes constituent la source d'énergie principale du cerveau et des muscles.

> Un aliment contenant peu de graisses

- Il se caractérise par sa faible teneur en lipides : les baguettes courante, de tradition française et à la farine T80 comportent moins de 0,5 % de graisses.
- Consommer trop de lipides constitue un facteur aggravant le risque de voir apparaître des maladies métaboliques et nutritionnelles.

> Une teneur remarquable en protéines végétales

- C'est un des aliments les plus riches en protéines végétales : environ 14 % pour tous les pains.
- Le pain permet de rééquilibrer le rapport entre les protéines végétales et animales.
- Les protéines forment la structure des tissus, assurent leur croissance et leur renouvellement.

> La solution pour combler les déficits en fibres

- **Sources de fibres**, tous les pains peuvent contribuer aux apports en fibres conseillés.
- Elles contribuent à améliorer le transit intestinal mais ont aussi une action préventive des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.
- Aujourd'hui, les études montrent que nous ne consommons en moyenne que 17 g de fibres par jour alors qu'il est recommandé d'en consommer entre 25 et 30 g par jour³.

> Une source de vitamines et de minéraux

- Tous les pains sont **sources de vitamines B3, B6 et B9** qui manquent souvent à l'alimentation des femmes.
- **Sources de minéraux**, les pains apportent du zinc, du phosphore et du fer.



Du pain à chaque repas !

Dr Galantier - médecin conseil de l'Observatoire du pain

“ Le bon pain est un pain plaisir. Nous devons tous profiter de sa richesse nutritionnelle. Le pain, sous toutes ses formes, est recommandé à chaque repas, à hauteur d'1/4 de baguette pour les femmes et 1/3 pour les hommes (en fonction des autres aliments consommés et de l'activité physique). Constitué majoritairement de glucides complexes, le pain est un bon régulateur de l'équilibre alimentaire. ”

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

Pour plus d'équilibre, varions les plaisirs !



1 La baguette courante

> **Riche en glucides complexes**, la baguette courante est **source de fibres et sans matières grasses**, elle est adaptée à tous les repas. Pour le goûter des enfants : 1/4 de baguette + une barre de chocolat apporte l'énergie nécessaire aux devoirs.

> 1/4 de baguette* : 153 Kcal / 0,2 g de lipides / 2,3 g de fibres.

2 La baguette de tradition française

> **Riche en glucides complexes, source de fibres et sans matières grasses**, la baguette de tradition française a un Index glycémique modéré.

> Deux tartines consommées au petit déjeuner permettent de lutter contre le grignotage de fin de matinée.

> 1/4 de baguette tradition* : 152 Kcal / 0,25 g de lipides / 2 g de fibres.

3 Le pain de campagne

> **Riche en glucides complexes, source de fibres**, le pain de campagne a les mêmes atouts nutritionnels que le pain au levain.

> 1 tranche moyenne* : 146 Kcal / 0,5 g de lipides / 2,3 g de fibres.

4 Le pain complet

> **Riche en fibres**, le pain complet est recommandé pour réguler le transit intestinal. Il est **source de phosphore, de magnésium, de vitamines du groupe B et en fer**. Il contient plus de lipides que la baguette courante ou de tradition française. Il est recommandé d'alterner la consommation de ces pains.

> 1 tranche moyenne* : 140 Kcal, 0,5 g de lipides, 5,3 g de fibres.

*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*.

N'hésitez pas à découper et à conserver cette partie du dépliant pour faciliter votre choix de pain !

1. *Table de composition nutritionnelle des pains français, Observatoire du pain*, mai 2008.
2. Programme National Nutrition Santé – www.mangerbouger.fr
3. Martin, A, *Apports Nutritionnels conseillés pour la population Française*, éd Tec et Doc, 2001.