

DiététiquementVotre33
Laurent PERRIER

Féculents

1. 🍣 **Céréales (pain, riz, pâtes, blé, quinoa…)**
   - **Apports nutritionnels (cuits)**:
     Protéines: 4 g/100g,
     Glucides: 25 g/100g,
     Fibres: 2 g/100g.
   - **Portion recommandée** : 150 à 200 g par repas.
   - **Analyse**: Il s'agit de la source la plus riche en glucides. Il est recommandé d'en consommer une portion issue de céréales complètes.

2. 🫘 **Légumineuses**
   - **Apports nutritionnels (cuits)**:
     Protéines: 8 g/100g,
     Glucides: 12 g/100g,
     Fibres: 9 g/100g.
   - **Portion recommandée** : 90 à 120 g par repas.
   - **Analyse**: Source végétale la plus riche en protéines ainsi qu'en fibres. Attention, les protéines des légumineuses doivent être associées à celles des céréales pour être correctement assimilées. Riches en potassium et phosphore.

3. 🥔 **Pommes de terre**
   - **Apports nutritionnels (cuits)**:
     Protéines: 2 g/100g,
     Glucides: 20 g/100g,
     Fibres: 1,5 g/100g.
   - **Portion recommandée** : 150 à 200 g par repas.
   - **Analyse**: Offrent une grande diversité de préparation (à la vapeur, en purée, en frites…). Riches en potassium.

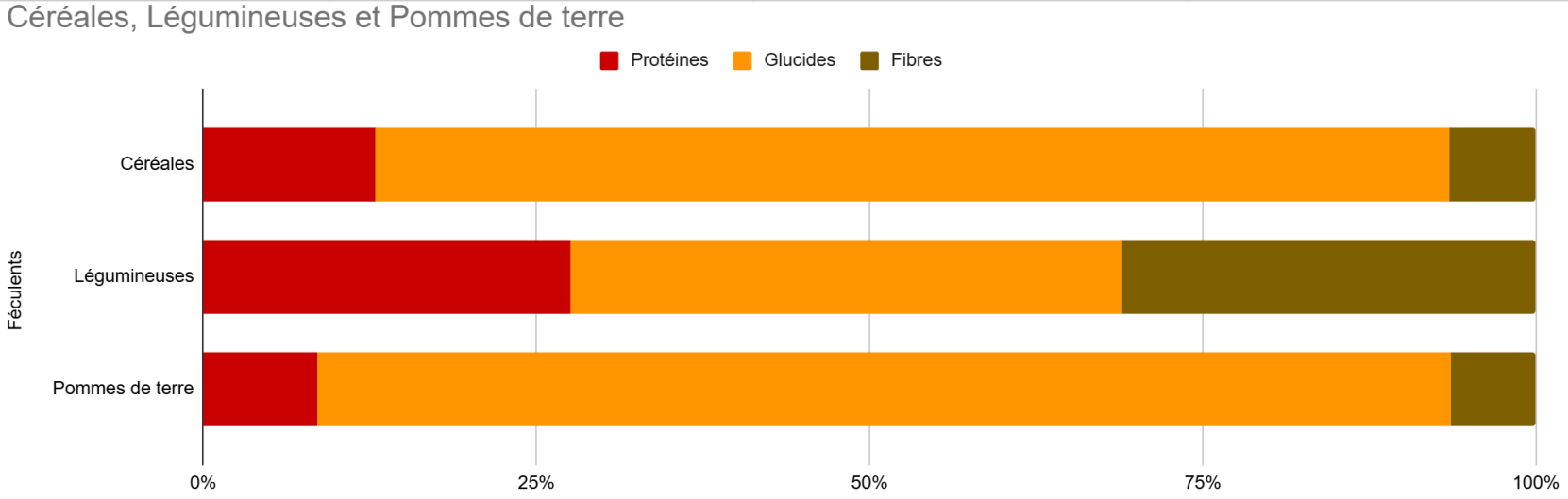
4. 🍣 ➕ 🫘 **Association féculent/légumineuse:**
   - **Portion recommandée** : 150 g de céréales et 150 g de légumineuses par repas. **"Idéal pour un plat végé!"**
   - **Apports nutritionnels (cuits)**:
     Protéines: 18 g/300g,
     Glucides: 56 g/300g,
     Fibres: 17 g/300g.
     Kcal: 292 Kcal.
   - **Analyse**: Cette association est idéale pour l'élaboration d'un plat. Il faut veiller à ajouter une huile de cuisson dont l'apport énergétique (kcal) n'est pas comptabilisé sur l'apport ci-dessus.



DiététiquementVotre33
Laurent PERRIER

Tableau et graphique comparatifs:

Féculents	Céréales	Légumineuses	Pommes de terre
Protéines	4	**8**	2
Glucides	**25**	12	20
Fibres	2	**9**	1,5



Sources:

1. ***Valeurs nutritionnels:*** *Plateforme Ciqual*
   https://ciqual.anses.fr/
2. ***Grammage des portions:*** *GEM-RCN*
   https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf