

CÉREALES COMPLÈTES ET PAINS COMPLETS

MES "amis" de TOUTE LA JOURNÉE,
SURTOUT DU PETIT DÉJEUNER,
ET DU QUATRE HEURES



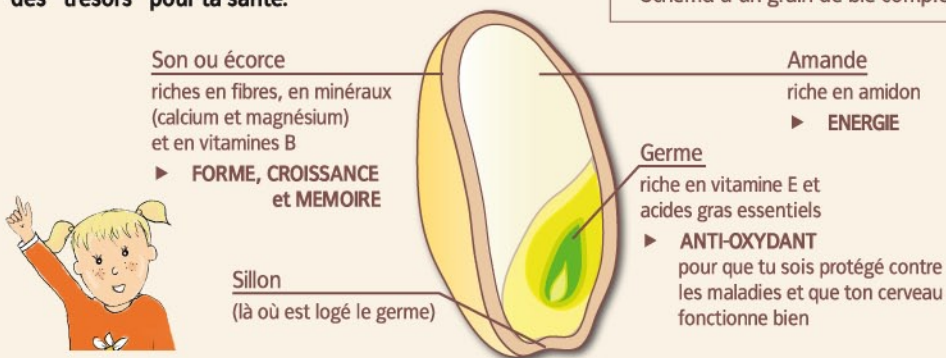
A LA DÉCOUVERTE DES CÉRÉALES

Une céréale est une plante dont les graines servent à l'alimentation de l'homme depuis plusieurs millénaires sur tous les continents de la planète.



Les graines de céréales complètes renferment des "trésors" pour ta santé.

Schéma d'un grain de blé complet



PAIN, RIZ, PÂTES : CHOISIS-LES "COMPLETS" !

Les fabricants de farine, de pain et de pâtes utilisent de la farine "blanche" ou "complète". Les farines dites "blanches" sont fabriquées avec des grains dont on a enlevé l'écorce et le germe. A l'inverse, les farines "complètes" sont fabriquées avec les grains entiers. Elles apportent donc plus de vitamines, de minéraux et de fibres. Si tu choisis de manger des céréales complètes, prends les plutôt de qualité "biologique", car les résidus de pesticides se concentrent dans l'écorce et sont de véritables poisons pour ta santé.

QUE FAIT-ON AVEC LES CÉRÉALES COMPLÈTES EN GRAINS ?

▶ de la **FARINE COMPLÈTE** broyée avec une meule pour élaborer du pain complet, mais aussi des biscuits, de la pâtisserie, etc.

▶ de la **SEMOULE** (grains finement concassés) pour le couscous et les gâteaux ou des **PÂTES** de toutes sortes

▶ du **BOULGHOUR** (grains grossièrement concassés) pour le taboulé

▶ des **FLOCONS** (grains précuits aplatis) pour les mueslis

▶ des **PÉTALES** (flakes), à partir de farine cuite en bouillie au four que l'on détaille en "pétales"

▶ des **GRAINS SOUFLÉS** : grains précuits à la vapeur et mis à gonfler par une cuisson sous vide (extrudation)

Issus de la filière biologique, les flocons, pétales et grains soufflés sont peu sucrés



VIVE LES SUCRES LENTS

Taux de sucre dans le sang

Tu prends du poids ; le sucre RAPIDE que tu as mangé ne te sert pas de "carburant"

Trop de sucre dans le sang



Tout le sucre LENT consommé sera converti en énergie progressive, pour soutenir l'effort
 ► pas de stockage et pas de prise de poids pas faim avant 4 ou 5 heures

Taux de sucre normal



SUCRE RAPIDE (pain blanc - pétales très sucrés)

SUCRE LENT (pain complet ou céréales complètes)

1 h

2 h

Temps en heures

Pas assez de sucre dans le sang

HYPOGLYCEMIE

► fatigue, inattention, mauvaise humeur, faim, malaise

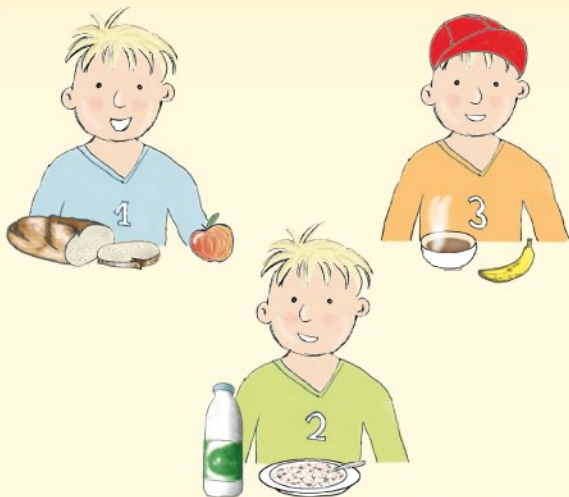


Un petit déjeuner idéal doit apporter

- des céréales ou du pain complet (des sucres lents pour l'énergie)
- un fruit cru pour les vitamines
- un produit laitier ou un bol de chocolat pour les protéines et le calcium
- un peu de confiture ou de miel ou de sucre

JEUX

Complète le petit déjeuner de chaque personnage avec des aliments de la colonne de gauche pour constituer un petit déjeuner équilibré



Le personnage 1 peut compléter avec 3 ou 5 + 6 ou 7
 Personnage 2 : 1 + 3
 Personnage 3 : 2 ou 4 + 3 ou 5

Réponse :