

LES FÉCULENTS





Qu'est-ce qu'un féculent ?



Les féculents sont des aliments d'origine végétale qui contiennent principalement de l'amidon ou des glucides complexes. Ils sont une source essentielle d'énergie pour l'organisme. Consommés en quantité raisonnable, ils aident à tenir entre les repas et évitent le grignotage par leur effets rassasiants.





D'où proviennent les féculents ?



Les féculents proviennent de la culture des céréales, des légumineuses et des tubercules. Ils peuvent être complets ou raffinés.





VOUS SAVEZ DÉSORMAIS L'ESSENTIEL SUR LES FÉCULENTS.



Bien-être et mieux manger

Healthy Life by J & C tous droits réservés