

# Les féculents



## Définition

Les féculents sont des aliments très nourrissant, *d'origine végétale* constitués d'une forte proportion d'amidon ou de glucides complexes.



## Rôle

Les féculents nous apportent ce qu'on appelle des « glucides complexes » qui, fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.

## Recommandation

Une portion à chaque repas de 120 g à 170g en privilégiant le "complet" ou "semi-complet".

## Exemples

- Riz
- Pâtes
- Maïs
- Pain
- Blé
- Pommes de terre
- Légumes secs

