

"Pour garder la ligne, je privilégie les légumes et évite les pâtes, le pain, les pommes de terre... Mais j'ai très souvent faim dans la journée et je grignote. Que dois-je faire?"



Problématique

Les féculents sont associés à tort à la prise de poids et sont donc souvent délaissés par les personnes qui font attention à leur ligne. Entre 2 repas, la faim apparaît alors plus tôt.

Comment conseiller Julie qui souhaite gérer son poids sans avoir faim entre 2 repas ?

Vos conseils, en pratique

Les féculents apportent des glucides complexes, source d'énergie indispensable qui se libère progressivement et **qui va permettre d'éviter la tentation de grignotage** entre les repas.

Consommés en quantités raisonnables et dans le cadre d'une alimentation équilibrée, **ils ne font pas grossir**. Conseillez à vos patients d'intégrer à chaque repas une portion adaptée de féculents.

Voici quelques exemples que vous pourriez donner à Julie :



Privilégier les produits céréaliers sous forme complète, comme le pain, les pâtes, le riz, les céréales de petit déjeuner...



Penser aux légumes secs qui existent sous différentes formes : lentilles, pois chiches, haricots secs...



Ne pas se priver des pommes de terre, riches en amidon, source d'énergie, en privilégiant la cuisson à la vapeur ou à l'eau.



Éviter d'ajouter en grandes quantités des éléments comme des sauces grasses, du fromage ou des matières grasses.



Bon à savoir

Le PNNS recommande de consommer **« des féculents à chaque repas, selon l'appétit »** mais selon l'étude Nutrinet-Santé, seulement 1 homme sur 2 et 1 femme sur 3 consomment suffisamment de féculents.

50 à 55 % des apports énergétiques totaux doivent être apportés par les glucides, en favorisant la consommation de glucides complexes¹.



C'est essentiel aussi...

D'associer autant que possible des légumes (riches en fibres, vitamines et minéraux) aux féculents à chaque repas, de façon à profiter d'un maximum de nutriments².



Nestlé

Comment faire en pratique ?³

Il existe une grande variété de féculents. Ils peuvent donc être facilement intégrés à un menu et choisis selon les préférences de chacun.

Déjeuner type consommé par Julie



50g de tomates
et 50g de
carottes râpées
+ 20g de
vinaigrette allégée

+



80g de jambon
+ 200g de
poêlée
de légumes

+



125g de
yaourt 0%
+ 1 pomme

⊖ 504 kcal
0 féculent

Grignotage

à 15h



1 madeleine
(30g)

à 17h



Des bonbons
(20g)

⊖ 715 kcal

Déjeuner type à lui conseiller



Salade composée :
50g de lentilles
+ 40g de carottes
+ 10g d'oignons
+ 20g de
vinaigrette allégée

+



80g de jambon
**+ 130g de
pâtes complètes**
+ 100g de
poêlée de légumes
**+ 30g de
pain complet**

+



125g de
yaourt 0%
+ 1 pomme

⊖ 648 kcal
3 féculents

Pas de
grignotage

⊖ 648 kcal

1. ANC, 2001.
2. PNNS, les féculents, un plaisir à chaque repas.
3. Valeurs nutritionnelles calculées à partir des tables Ciqual 2013.

En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr

