Féculents : produits céréaliers, tubercules & légumes secs

A la table du SIPLARC, les féculents s'invitent sous toutes leurs formes : dans des



Principale source énergétique pour l'organisme, les féculents devraient représenter plus de 50% des apports énergétiques totaux quotidiens (AETQ).

Ils sont présents à chaque repas et sont consommés selon l'appétit.
Privilégier la variété : pain, pâtes, riz, pommes de terre, semoule, lentilles, pois

chiches, manioc, orge, tapioca, polenta, châtaignes, petits pois, fèves, orge, blé, maïs,…

Quant c’est possible, privilégier les produits complets plus riches en fibres, vitamines et minéraux.

Les féculents dans l'assiette du SPILARC

Le pain est également présent à volonté lors de chacun des repas.
Le SIPLARC privilégie la variété, et porte une attention toute particulière à la présence de légumes secs dans l’assiette de ses convives. En effet, véritables concentrés en minéraux, vitamines et fibres ils constituent un aliment de choix et se prêtent à bien des déclinaisons culinaires : purée de pois cassés, salade de lentilles, potage St Germain…