Apports nutritionnels

Un carburant pour le cerveau et l'organisme

Selon l'agence nationale de santé, **les glucides complexes devraient représenter 40 à 55% de l'apport énergétique quotidien** soit 180 à 200g / jour.
Une baguette de tradition de 250g apporte à elle seule 140g de glucides complexes !
C'est un carburant nécessaire pour le cerveau et les muscles !

Un allié coupe-faim et un apport en vitamines

Consommer du pain à chaque repas permet de lutter contre l'envie de grignotage.
les glucides complexes favorisent la satiété. Et nous savons tous que le grignotage est l'ennemi numéro 1 de la ligne !
Le pain apporte vitamines du groupe B et de la vitamine E, propriété antioxydante et protégeant contre les maladies cardio-vasculaires.

Source de protéines végétales

Le pain est principalement préparé avec de la farine de blé tendre.
Il contient 8 à 9% de protéines végétales nécessaires à la constitution des tissus musculaires, peau, ossature. Elles devraient fournir 10 à 20% de l'apport énergétique quotidien soit environ de 50 à 100g.

Des fibres et peu de matières grasses

Tous les pains contiennent des fibres alimentaires, le pain complet en contient 8,8g/100g.
Les nutritionnistes recommandent d'augmenter la consommation de fibres à 30g par jour.
Le pain de tradition, c'est de la farine, de l'eau, du sel, de la levure ou du levain.
La baguette de tradition contient 0.4g/100g de matières grasses, le pain complet 0.8g/100g.

ABC
ARTISAN
BOULANGER
CONVAINCU