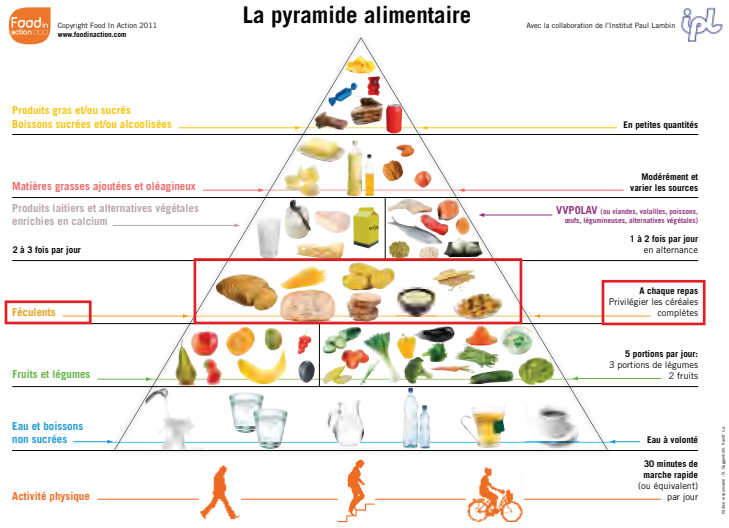
PROVINCE de NAMUR
Cellule Promotion Santé

Au cœur de votre santé

LES PATES COMPLETES

ASD



Bienfaits pour la santé ?

Les pâtes complètes :

- **Sont une source de carburant pour le corps** : Elles apportent beaucoup d'énergie qui se libère progressivement dans le corps (glucides complexes). Elles font monter la glycémie moins vite que les pâtes blanches.
- **Préviennent le grignotage :** Elles "calent" bien et permettent de tenir jusqu'au repas suivant.
- **Sont une source non négligeable de magnésium, de vitamine B et de protéines :** cependant, des pâtes très cuites contiennent légèrement moins de vitamines B que des pâtes « al dente ».
- **Apportent de bonnes quantités de fibres :** Elles aident à lutter efficacement contre la constipation et les diarrhées. Un plat de pâtes complètes couvre environ 20 % des besoins quotidiens en fibres, soit le double des pâtes blanches.
- **Préviennent les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers :** Les fibres des céréales complètes ont pour effet de diminuer le taux de cholestérol, la tension artérielle et de normaliser la glycémie.

LES PÂTES FONT GROSSIR ? FAUX

C'est une idée reçue ! C'est la manière de les préparer (sauces grasses fromage râpé en grande quantité…) qui risque de faire grossir. Plutôt que les sauces grasses, préférez une sauce à base de yaourt, de tomates pelées, une sauce tomate avec un peu d'huile d'olive pimentée, ou un peu de fromage râpé.