



Les produits céréaliers sont l'un des quatre groupes d'aliments définis au Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Le Guide nous recommande de consommer chaque jour de 5 à 12 portions de produits céréaliers.

### Une portion équivaut à :

- 1 tranche de pain
- 1/2 bagel
- 125 ml (1/2 tasse) de pâtes ou de riz cuits
- 175 ml (3/4 de tasse) de gruau cuit

Les produits céréaliers que nous consommons le plus sont faits de farine de blé. Il s'agit de nombreuses variétés de pains et petits pains, de pâtes, de nouilles, de bulgur et de couscous.

## Que nous apportent les céréales?

Tout d'abord, elles nous procurent de l'énergie, qui provient des glucides présents dans les grains. Bien sûr, les céréales ne sont pas les seules sources de glucides - les fruits et les légumes en contiennent également - mais les produits céréaliers, comme les pains et les pâtes, fournissent une bonne part de l'énergie dont notre organisme a besoin.

Et les produits céréaliers nous offrent bien plus encore. Ils nous apportent des vitamines et des minéraux essentiels, notamment de la thiamine, de la riboflavine, de la niacine, de l'acide folique et du fer.

Les produits à base de grains entiers et de blé entier sont également une importante source de fibres.

## Les avantages des grains entiers

Les mots grains entiers signifient que les trois parties du grain sont utilisés dans le produit alimentaire, soit :

- **L'endosperme** – source d'énergie
- **Le son** – source de fibres, de vitamines et de minéraux
- **Le germe** – des vitamines et minéraux principalement

Les produits de blé entier contiennent soit les trois parties du grain, soit seulement l'endosperme et le son. L'important, c'est que tant les grains entiers que le blé entier fournissent des fibres.

Des études indiquent que les risques de développer des maladies chroniques comme les maladies du cœur, le diabète et le cancer sont moins élevés chez les gens qui consomment des grains entiers et du blé entier tous les jours.

### Prenez l'habitude de consommer régulièrement des grains entiers

- Recherchez les produits dont l'étiquette indique « grains entiers » ou « blé entier ».
- Essayez les nouveaux pains de grains entiers de votre épicerie.
- Faites goûter des pâtes de blé entier à votre famille.
- Essayez le maïs soufflé gonflé à l'air ou faible en gras pour vos goûters.
- N'oubliez pas un classique toujours apprécié – le gruau.

### Vous voulez ajouter davantage de céréales à votre régime

Voici quelques-unes de nombreuses possibilités :

- pain
- pâtes et nouilles
- riz
- semoule de maïs
- gruau
- orge
- quinoa
- amarante
- millet

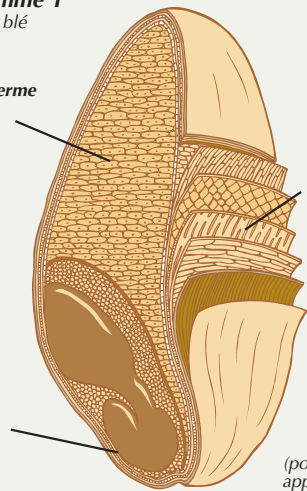
Diagramme 1

Grain de blé

L'endosperme  
constitue  
83 %  
du grain

Le son  
constitue  
14 % du  
grain

Le germe  
constitue  
3 % du  
grain



(pourcentages  
approximatifs)



## Et les grains raffinés?



Au Canada, on trouve des grains raffinés qui, de par la loi, doivent obligatoirement être enrichis. D'autres sont enrichis à titre facultatif. Les grains enrichis contiennent les mêmes nutriments que les grains entiers... les fibres en moins.

Toutes les farines blanches de blé sont enrichies de vitamines B et de fer. Les nutriments perdus durant la transformation lui sont ainsi restitués. Au Canada, tous les produits à base de farine de blé utilisent de la farine enrichie.

Les produits céréaliers comme les pâtes, la semoule de maïs, le riz pré-cuit et les céréales de petit déjeuner peuvent également être enrichis.

En 1998, le Canada a commencé à ajouter de l'acide folique à la farine blanche de blé, aux pâtes enrichies et à la semoule de maïs enrichie. On voulait ainsi augmenter l'apport en acide folique des Canadiens. L'acide folique est une vitamine B qui est essentielle à la santé et qui est particulièrement importante pour le développement des enfants à naître.

### Lisez bien l'étiquette :

-  Recherchez le mot « enrichi ».
-  De nombreux produits céréaliers peuvent être sources d'énergie sans contenir beaucoup de gras ou de sucres – Vérifiez les informations nutritionnelles sur l'étiquette et choisissez les aliments qui contiennent moins de 3 grammes de gras par portion.

## Les céréales font-elles grossir?




Les livres de régime populaires vous disent souvent de consommer moins de glucides. Mais ils ont tort! Ce qui fait prendre du poids, c'est de trop manger et de ne pas faire d'exercice physique. Il n'y a pas de régime miracle qui soit efficace à long terme.



### Saviez-vous que

Des études ont démontré que si vous réduisez votre consommation de glucides sans réduire les calories, vous ne réussirez pas à perdre du poids.

### N'oubliez pas :

-  De manger des aliments variés
-  De surveiller la taille des portions – les grosses portions ne sont pas nécessaires et elles risquent de vous faire grossir
-  D'avoir des activités physiques tous les jours

### Pour plus d'information, communiquez avec : L'ASSOCIATION CANADIENNE DE LA BOULANGERIE

7895 Tranmere Dr, Ste 202 Mississauga, ON L5S 1V9  
Tél. : 905-405-0288, Numéro gratuit du Canada et des États-Unis 1-888-674-BAKE (2253)  
Télé. : 905-405-0993 Courriel : info@baking.ca

Peut être reproduit sans permission à condition de ne rien modifier et de mentionner la source.  
Date d'impression : juin 2005

Visitez le site [www.bakingassocanada.com](http://www.bakingassocanada.com) ou [www.cwb.ca](http://www.cwb.ca) pour télécharger la version PDF de ce document

## Deux idées savoureuses pour consommer des produits céréaliers



### Pâtes aux courgettes et tomates

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1 boîte de           | 375 g de pâtes de type macaroni (penne, rotini ou coquillettes)         |
| 1                    | oignon et 1 gousse d'ail finement hachés                                |
| 1                    | courgette coupée en rondelles   |
| 1/4 de tasse (60 ml) | d'huile d'olive   |
| 12                   | tomates cerises, coupées en deux  |
| 2 c. à soupe (30 ml) | de persil ou basilique haché, sel et poivre fraîchement moulu (au goût) |
|                      | parmesan râpé (au goût)   |

1. Cuire les pâtes selon les instructions de la boîte
2. Faire revenir l'oignon, l'ail et la courgette dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter les tomates et le persil; faire bien chauffer.
4. Saler et poivrer selon le goût.
5. Ajouter les pâtes au mélange de légumes et servir garni de fromage.

Donne 8 portions d'1 tasse

Teneur d'une portion de pâtes de blé entier :

237 calories, 7,5 g de protéines, 7,8 g de gras total, 38 g de glucides, 4,5 g de fibres, 21,7 µg d'acide folique  
Teneur d'une portion de pâtes enrichies : 258 calories, 6,8 g de protéines, 8 g de gras total, 40,3 g de glucides, 2,3 g de fibres, 115 µg d'acide folique



### Sandwichs à la dinde et aux épinards

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 1 c. à soupe (15 ml)  | de moutarde au miel                              |
| 1 c. à thé (5ml)      | de jus de pomme et 1 c. à thé de vinaigre de vin |
| 4 oz (124 g)          | de poitrine de dinde cuite, en tranches fines    |
| 4 tranches            | de pain de blé entier, grillées                  |
| 1/2                   | poivron rouge rôti, en fines rondelles           |
| 2/3 de tasse (150 ml) | de jeunes épinards frais                         |

1. Mélanger au fouet la moutarde, le jus de pomme et le vinaigre.
2. Répartir les tranches de poitrine de dinde sur deux tranches de pain grillé.
3. Verser dessus le mélange à la moutarde.
4. Poser par-dessus le poivron, les épinards et les tranches de pain restantes.

Donne deux sandwichs.

Chaque sandwich contient : 367 calories, 27,15 g de protéines, 7,4 g de gras total, 47,3 g de glucides et 7,3 g de fibres