

DIET NEWS

ASTUCES & CONSEILS DIETETIQUES



LE MATCH DU JOUR !

PÂTE AU BLÉ COMPLET OU PÂTE AUX LENTILLES CORAIL ?

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	PATE AU BLÉ DUR POUR 100G CRU	PATE AUX LENTILLES CORAIL ET CAROTTE DE LA MARQUE BONDUELLE POUR 100 G CRU
VALEUR ÉNERGÉTIQUE (KCAL)	353 KCAL	340 KCAL
PROTÉINES	11,8 G	22 G
GLUCIDES	67,6 G	55,6 G
DONT SUCRES	1,8 G	2,4 G
MATIÈRES GRASSES	2,2 G	1,5 G
ACIDES GRAS SATURÉS	0.3 G	0.3 G
FIBRES	6,1 G	8,2 G

+ COMPARATIF NUTRITIONNEL :

- CALORIES : SEULEMENT UNE ZOAINNE DE CALORIES SÉPARENT LES 2 PRODUITS.
- PROTÉINES : LES PÂTES AUX LENTILLES CORAIL SONT COMPOSÉES DE FARINE DE LENTILLES (95%) CE QUI AUGMENTE CONSIDÉRABLEMENT LA TENEUR EN PROTÉINES, ENVIRON 2X PLUS QUE DANS LES PÂTES COMPLÈTES.
- LIPIDES : LES PÂTES AUX LENTILLES SONT UN PEU MOINS RICHES EN GRAISSES MAIS ON PARLE ICI DE QUELQUES GRAMMES
- GLUCIDES : LES PÂTES AUX LENTILLES SONT MOINS RICHES EN GLUCIDES COMPARÉES AUX PÂTES COMPLÈTES (ENVIRON 70G). DE PLUS, LES LÉGUMES SECS ONT UN INDEX GLYCÉMIQUE PLUS BAS QUE LE BLÉ COMPLET (ÇA SIGNIFIE QUE LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG N'AUGMENTE PAS AUTANT QU'AVEC LES PÂTES AU BLÉ).
- FIBRES : LES PÂTES AUX LENTILLES CORAIL SONT PLUS RICHES EN FIBRES GRÂCE À LA PRÉSENCE DE LÉGUMES SECS ET DE LÉGUMES.

ET LE GAGNANT EST...
LES PÂTES AUX LENTILLES AU CORAIL !