



Les féculents

Fiche
14



BLÉ, PÂTES, RIZ, PAIN, MAÏS, FLOCONS
D'AVOINE, QUINOA, POMME DE TERRE,
LENTILLES, HARICOTS ROUGES, FÈVES...

CARBURANT DE NOTRE ORGANISME 
CLEFS DE LA PERFORMANCE 

La quantité recommandée dépend de
l'activité physique et des objectifs de poids :

**ENTRAÎNEMENT
INTENSE**



Féculents

**ENTRAÎNEMENT
CLASSIQUE**



Viande, poisson, œuf

**PERTE DE
POIDS**



Légumes

Les féculents

Fiche
14

PÂTES « CARBONARA » LÉGÈRES



120g - 200g de
pâtes crues



200g d'allumettes de
jambon ou volaille



150g de
fromage blanc



2 pincées de muscade



1 oignon



Huile d'olive
Sel & poivre



Préparation :

Faire cuire les pâtes al dente.

Dans une poêle, faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive puis ajouter les allumettes de jambon.

Après avoir baissé le feu, ajouter le fromage blanc et la muscade. Verser la sauce sur les pâtes et servir chaud. Saler et poivrer.

Bon appétit !

À accompagner d'une entrée à base de crudités et d'un fruit frais en dessert.