Le pain : comment choisir parmi la variété des offres ?

Tous les pains sont à base de farine, d’eau, de levain ou de levure et de sel. Ils présentent tous un intérêt nutritionnel grâce à une composition riche en glucides complexes et pauvre en lipides. La nuance réside dans les différents types de farines utilisées (semi-complète, complète…), plus la farine est complète, plus elle est riche en protéines, fibres et sels minéraux.

Idéalement, pour les personnes atteintes de diabète, la répartition des quantités de pain devra se faire sur les différents repas de la journée.

Voici une fourchette indicative car les apports en féculents varient d’un individu à l’autre (en fonction du sexe, de la taille, du poids et de l'activité physique pratiquée) :

- Pour une femme : entre 60 et 80 g au petit déjeuner (60 g correspond à 1/4 de baguette)
- Pour un homme : entre 80 et 120 g au petit déjeuner (80 g correspond à 1/3 de baguette)

Au repas : 40g de pain + 100g de féculents cuits pour une femme (et plus 150 g pour un homme) mais cela peut être plus si cette personne pratique une activité physique.

Source : Observatoire du pain

Téléchargez ci-dessous notre fiche détaillée par type de pain pour composer des menus équilibrés :