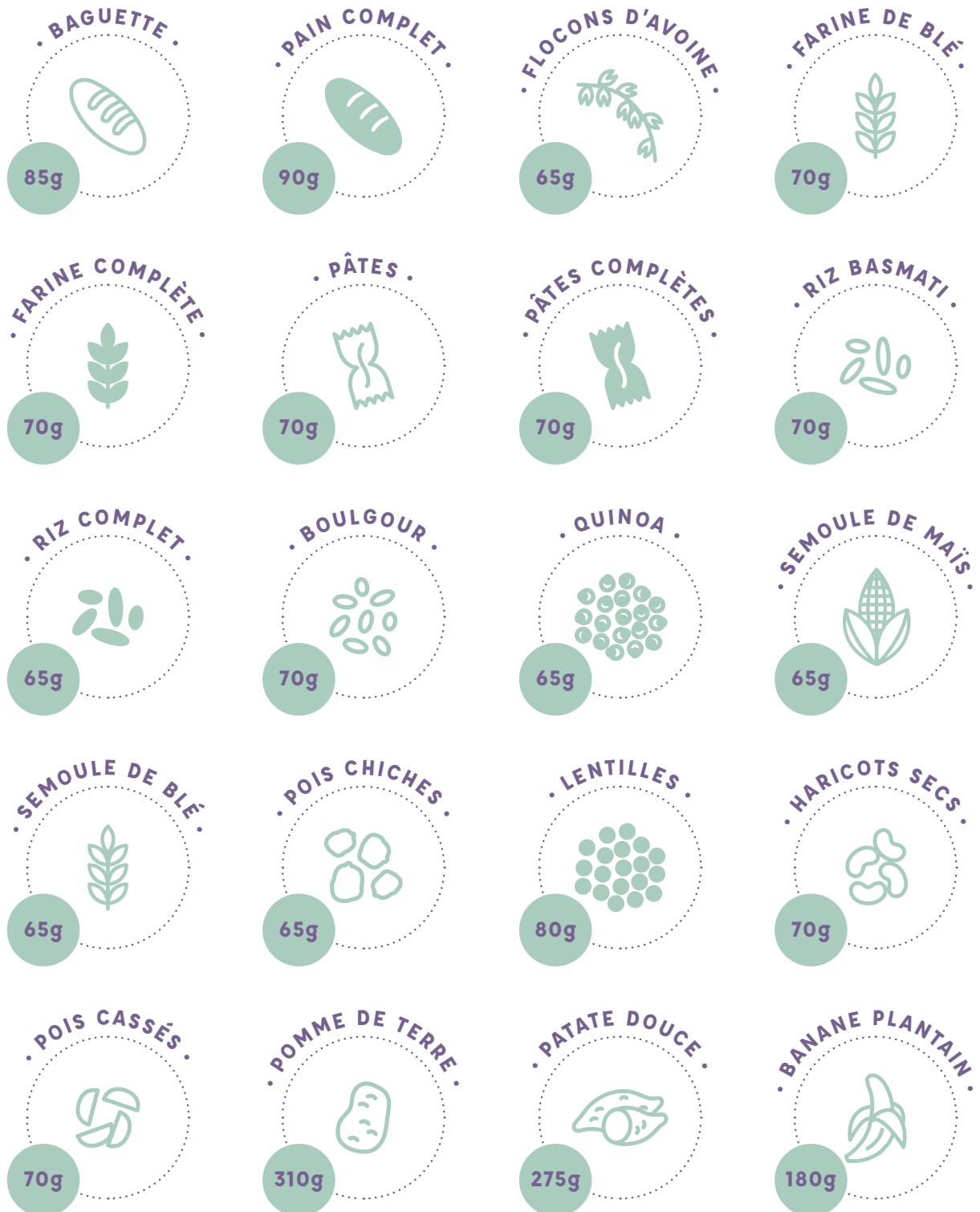


LES FÉCULENTS

La source principale de calories contenue dans les féculents sont les glucides. Les quantités sont exprimées en grammes* et représentent les doses maximales que tu peux manger à chaque repas (tu peux bien sûr en consommer moins).



*pèse tes féculents secs, crus et avec la peau.