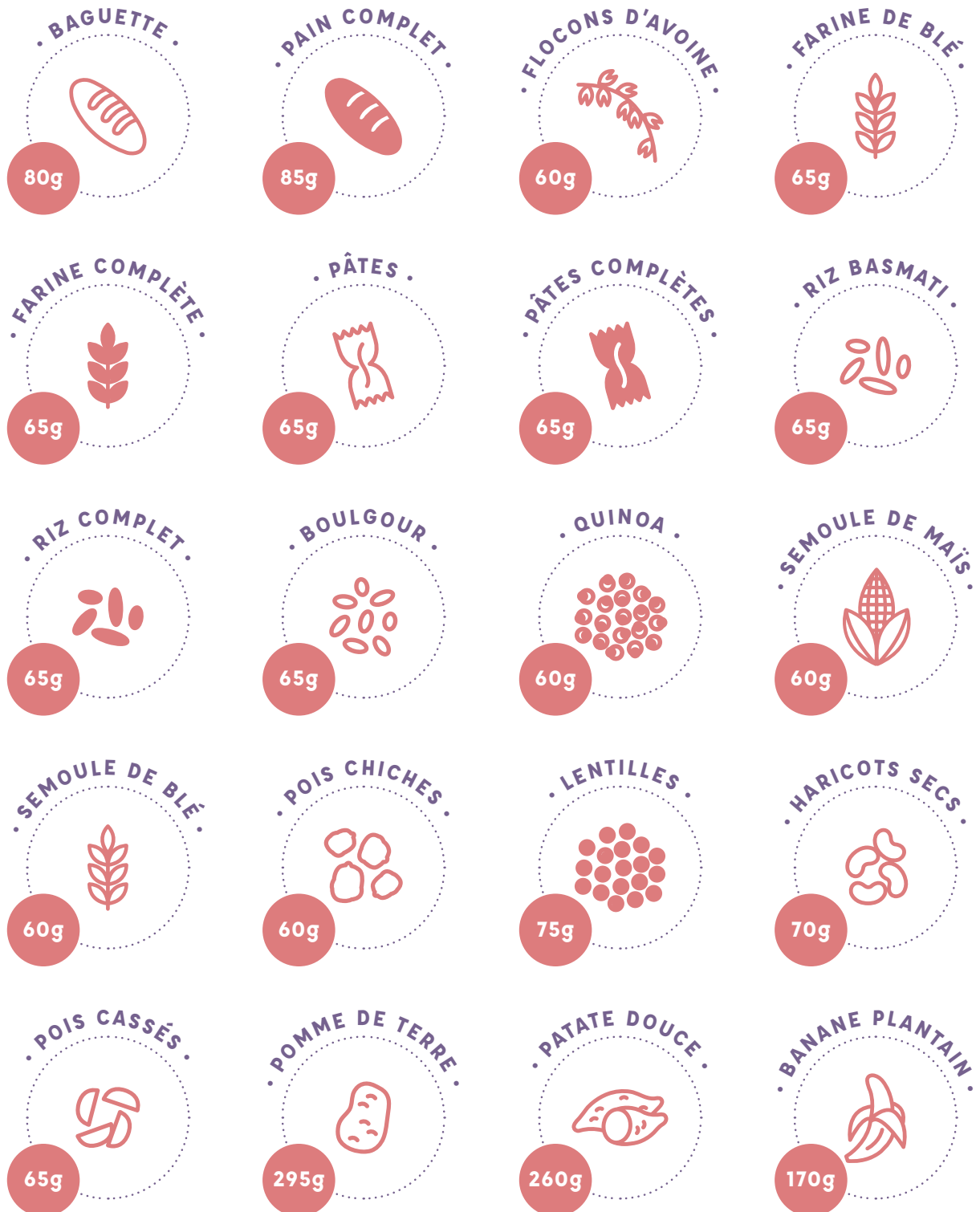


# LES FÉCULENTS

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.