

# Les féculents

Fiche  
**14**

BLÉ, PÂTES, RIZ, PAIN, MAÏS, QUINOA,  
FLOCONS D'AVOINE, POMMES 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



### Ingrédients (pour 2 personnes) :



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.