

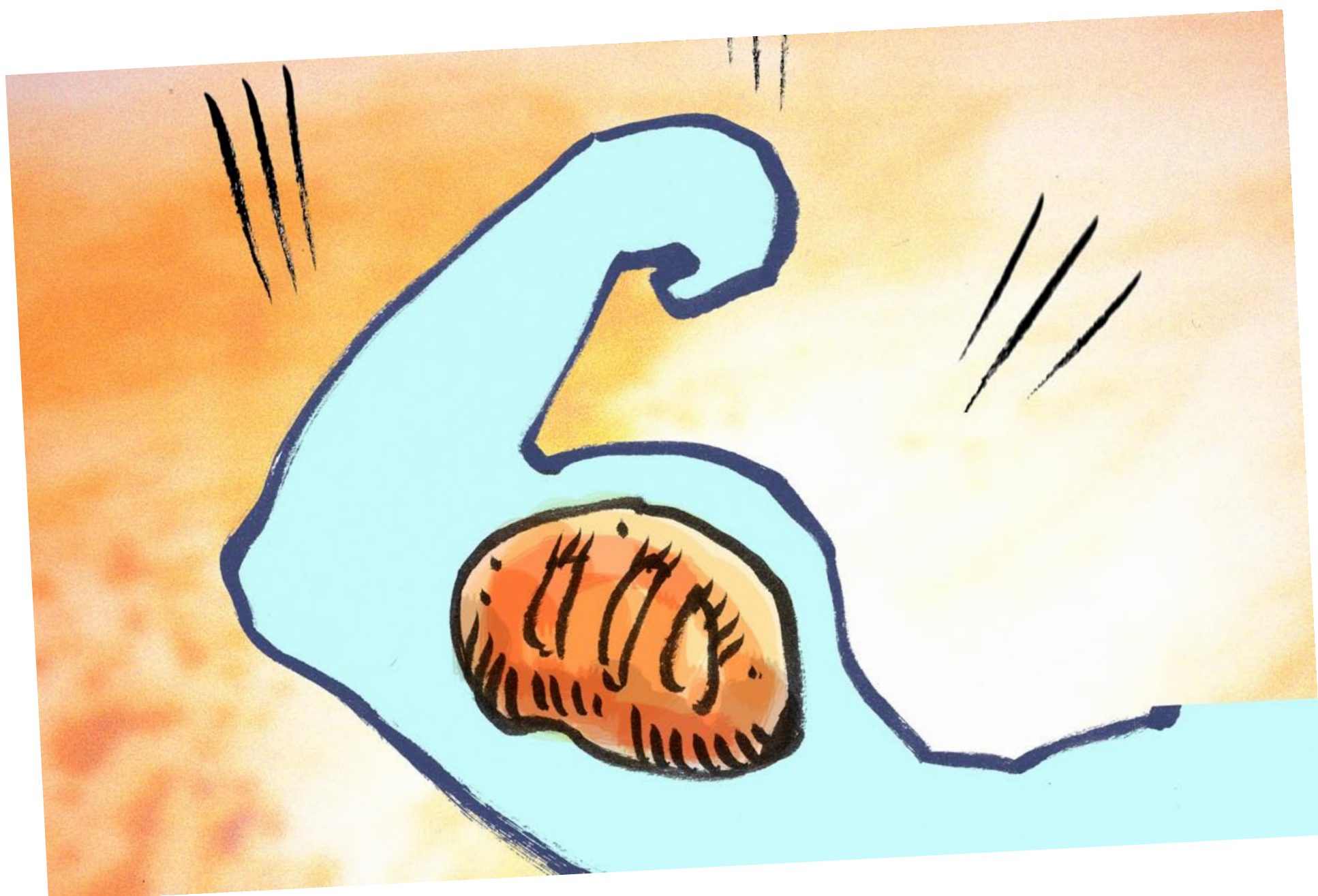
Les céréales

Le plein de carburant

Les céréales, pas celles qu'on achète en sachets pour le petit déjeuner, les vraies, celles qui sont en grains, sont **une des bases de l'alimentation pour l'homme**.
Sous forme de farines de blé, d'avoine, d'orge, de riz, d'épeautre, de maïs...



elles entrent dans la composition de nombreux aliments comme le pain, les pâtes ou les crêpes.



Les céréales sont utiles au bon fonctionnement de nos muscles et de notre cerveau.

Elles nous permettent de garder notre énergie tout au long de la journée.



Alors, les céréales, il n'y a aucune raison de s'en priver !