

# Les féculents c'est quoi ?



## Pourquoi j'en ai besoin ?

Parce que  
c'est plein  
de  
vitamines B

Ca m'apporte  
du magnésium  
et du fer pour  
lutter contre la  
fatigue

Ils apportent des  
protéines  
végétales  
essentielles au bon  
fonctionnement de  
mon organisme

Ils sont pleins de  
glucides  
complexes et me  
donnent de  
l'énergie pour  
toute la journée

Ils m'aident à  
bien digérer  
grâce aux  
fibres