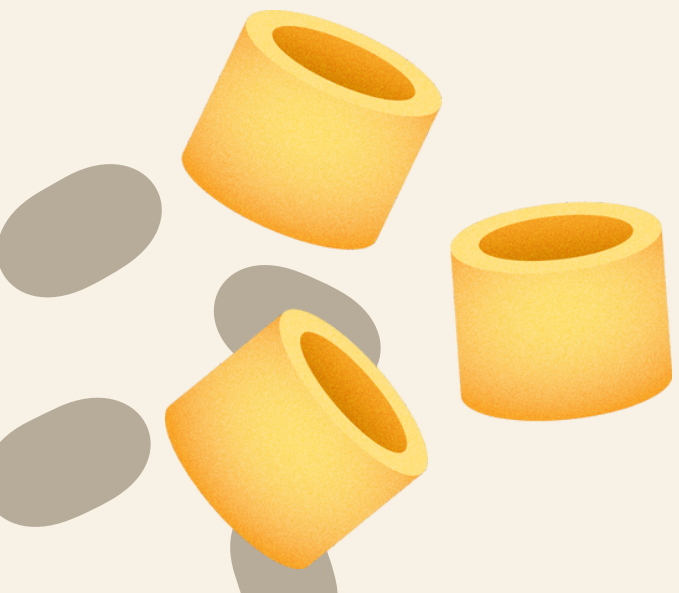
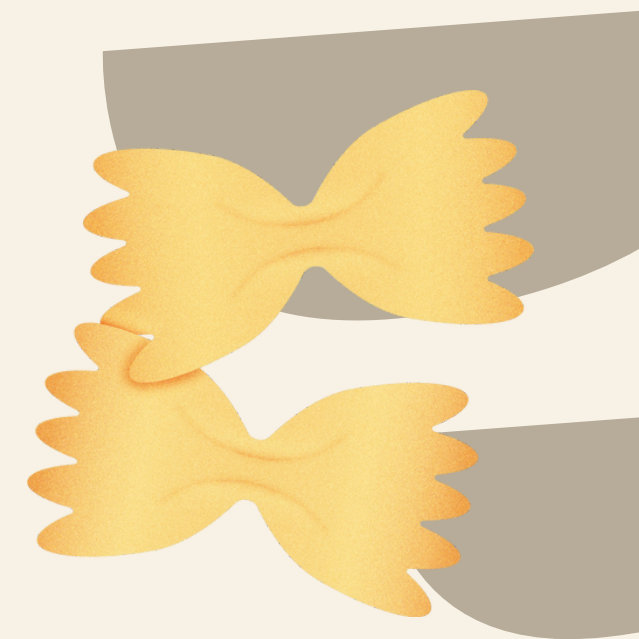


LICEO IGNAZIO VIAN
PREMIO DEL MUSEO XXIV EDIZIONE 2023

LES BONNES RAISONS DE MANGER

DES PÂTES



LES PÂTES ONT UNE BONNE TENEUR EN FIBRES ALIMENTAIRES

ET PLUS PARTICULIÈREMENT LES PÂTES AU BLÉ COMPLET.



Les fibres sont
essentielles à
l'organisme puisqu'elles
régulent le transit
intestinal et aident à
garder la ligne.



LES PÂTES LIMITENT LE STOCKAGE DES GRAISSES

LES PÂTES ONT UN INDICE GLYCÉMIQUE MOYEN ET SONT DONC RICHES EN SUCRES LENTS.

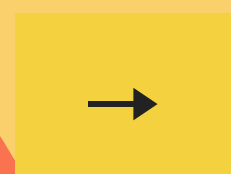
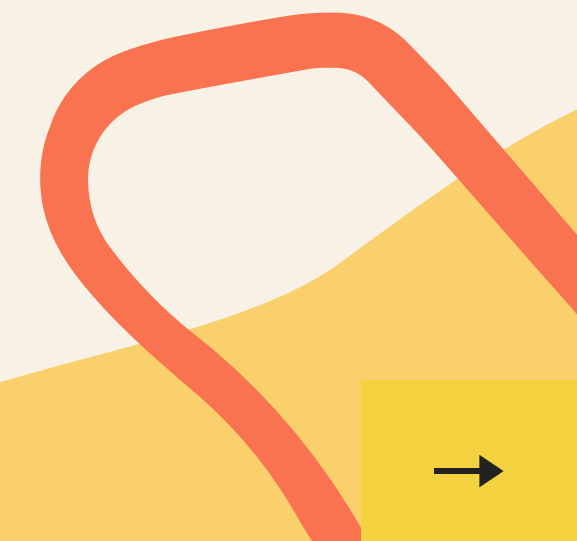


Les sucres lents évitent les pics d'insuline. Grâce à la richesse en sucres lents, les pâtes limitent les envies de grignotage.

LES PÂTES PROCURENT DE L'ÉNERGIE



Les pâtes sont un excellent moyen d'échapper au manque d'énergie et aux sautes d'humeur.



DES RECETTES SIMPLES ET PEU COÛTEUSES



Si elles sont bonnes pour la santé lorsqu'elles sont dégustées dans des quantités raisonnables, associées à des légumes frais, les pâtes sont également bonnes pour le budget.

ASSAISONNÉES DE MULTIPLES FAÇONS, ELLES PARVIENNENT TOUJOURS À RÉGALER LES PETITS COMME LES GRANDS.



BRACCIANO
LICEO IGNAZIO VIAN

PREMIO DEL MUSEO XXIV EDIZIONE 2023

**MERCI BEAUCOUP
POUR VOTRE ATTENTION**



ELISA MUSCOLO, MARTINA VENOSA, EMMA LETIZIA, DIANA PENEOS

