



4

- Aliment de base
  - Composition: farine, eau, sel, levain / levure
  - Le plus complet possible -> alors bio
  - Au levain

T45	T55	T65	T80	T110	T150
Farine blanche			Farine semi-complète	Farine complète	Farine intégrale
Pâtisseries, gâteaux, pizzas	Pain blanc, pâtisseries, pâtes à torte	Pain de campagne, pain ou baguette « tradition »	Pain semi-complet	Pain complet	Pain intégral

6

## Bien choisir son pain

### Tour d'horizon des pains

	Fibres	Indice Glycémique	Vitamine et minéraux	Quantité de gluten
Pain de mie	1 épis	●		+++
Baguette blanche	1 épis	●		+++
Pain de campagne	2 épis	●	1 soleil	++
Pain complet (blé)	3 épis	●	2 soleils	+++
Pain complet au levain (blé)	3 épis	●	2 soleils	+++
Pain complet au levain (sarrasin)	3 épis	●	3 soleils	+
Pain complet au levain (petit épeautre)	3 épis	●	3 soleils	+

Chloé De Smet

7

## Les farines

- Complète si possible ou semi-complète
- Varié les céréales:
  - seigle, orge, avoine, sarrasin, épeautre, petit épeautre, maïs, sorgho, quinoa, pois chiches, châtaignes
- Sans additif ni adjuvant (vérifier la farine fermentante)

**T45**    **T55**    **T65**    **T80**    **T110**    **T150**

Farine blanche    Farine semi-complète    Farine complète    Farine intégrale

Pâtisseries, gâteaux, pizzas    Pain blanc, pâtisseries, pâtes à tarte    Pain de campagne, pain ou baguette « tradition »    Pain semi-complet    Pain complet    Pain intégral

Chloé De Smet

8