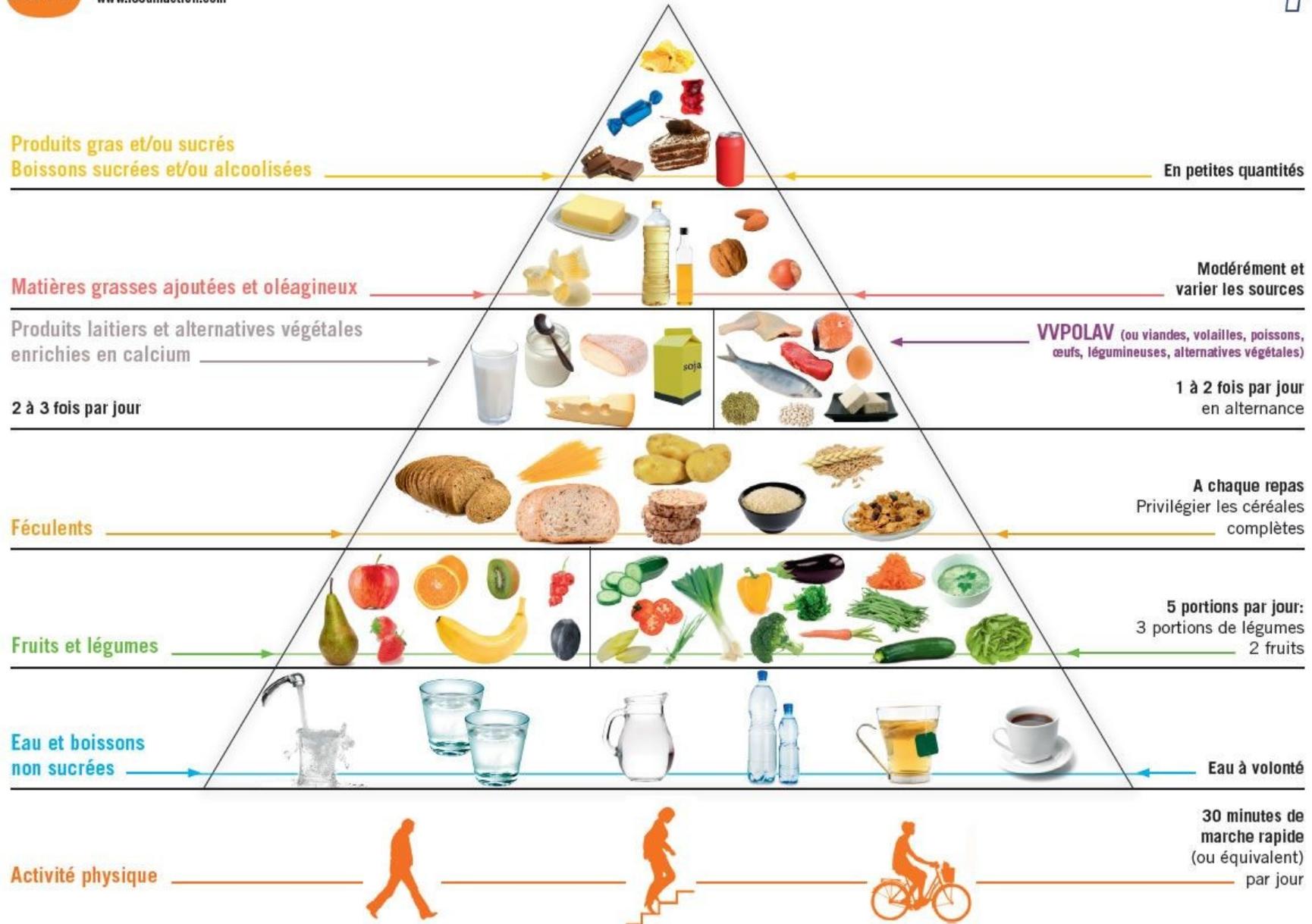


# La pyramide alimentaire



# Céréales

Ce terme de "**céréales**" définit des plantes dont les grains riches en amidon sont utilisés, transformés ou non, dans l'alimentation humaine et animale. Ce sont l'[avoine](#), le [blé](#), l'[épeautre](#), le [maïs](#), le millet, l'orge, le [riz](#), le sarrasin et le [seigle](#). Par extension, le terme **céréales** est utilisé pour désigner les [céréales de petit déjeuner](#), produits de l'industrie agro-alimentaire.

# Féculents

Ce sont des [légumes](#) ou des [fruits](#) riches en [fécule](#). Définition de la [fécule](#) : "poudre blanche tirée de toutes les parties de certains végétaux". Il s'agit en fait de l'amidon, c'est-à-dire le [glucide](#) de ces végétaux, le même que celui des céréales. Sont définis comme **féculent** : la [banane](#), la [châtaigne et le marron](#) qui sont des fruits, l'[igname](#), le [manioc](#), la [patate douce](#) et la [pomme de terre](#) qui sont des tubercules se développant sous terre. Les [céréales](#) sont souvent appelés **féculents**, à tort ou à raison. Bien que la banane soit un **féculent**, on n'en extrait pas de fécule. Mais il existe de la [farine](#) de châtaigne ; l'arrow-root est de la fécule d'igname ; le tapioca est celle du manioc ; on tire de la fécule de la patate douce ; celle de pomme de terre est très utilisée.

# Légumineuses

Une **légumineuse** est une plante qui porte des [fruits](#) en gousses. Les plus courantes dans notre alimentation sont les [haricots](#), les lentilles, les [fèves](#), les pois. Mais aussi le [soja](#) et l'arachide. Une fois écosés et séchés, [haricots](#), lentilles, [fèves](#) et [pois](#) deviennent des "[légumes secs](#)". La graine du [soja](#) fournit nombre de produits. L'arachide donne de l'[huile](#) ou des cacahouètes : celles-ci sont des [fruits secs](#).

En savoir plus sur <http://www.e-sante.fr/cereales-feculents-legumineuses/2/guide/866#TSJpvIUqbo9Wtmpe.99>

En savoir plus sur <http://www.e-sante.fr/cereales-feculents-legumineuses/guide/866#pG3ffcZJ8tv4pJk4.99>