


# Pain au

# Féminin



*Les femmes  
ont raison de l'aimer !*



*Le Pain et les femmes, c'est une histoire d'amour qui commence dès l'enfance. Une des rares gourmandises qui riment avec équilibre !*

## Toujours en **forme** et en **beauté** avec le **Pain**

### Le Pain des écolières

> Le Pain a une affinité particulière avec la femme : tendre, nourricier, il reconforte la petite enfance, apaise la faim à toute heure de la journée et garde le goût du bonheur d'un bout à l'autre de la vie.

*Le Pain apporte une énergie durable : 255 kcal\* pour 100 g de pain courant, 232 kcal\* pour 100 g de pain complet.*

> Assimilés lentement, les glucides complexes du Pain ralentissent l'élévation de la glycémie : plus de sensation de faim, plus de grignotages !

\* Source : Composition nutritionnelle des pains français par l'Observatoire du pain

> Le Pain est le meilleur allié de la forme et de la réussite : riche en glucides complexes, en phosphore et en magnésium, il recharge en continu les muscles et le cerveau !

> Dites-le aux petites filles ! Le Pain doit rester le héros de leurs 2 repas préférés : petit déjeuner et goûter. Les tartines du matin aident à rester attentif sans effort jusqu'à midi. Au goûter, l'association Pain-confiture, sucres complexes et sucres simples, active les mécanismes de la mémoire. Très utile à l'heure des devoirs !



*Aurélie, 7 ans, adore les tartines surprises, salées ou sucrées. En tête de classe, elle est toujours de bonne humeur. Il paraît que c'est grâce au Pain !*

### Le Pain pour garder la ligne

> A tous les âges de la vie, le Pain s'adapte à nos envies, à nos humeurs, à nos préférences sucrées ou salées : mettez-le à tous les repas !

## Le Pain et le miroir des femmes

> De 4 à 10 ans, une petite fille consomme 1800 kcal par jour. Le Pain devrait représenter 15 % de l'apport énergétique total quotidien.

*Apports en énergie/jour pour les fillettes*

*- de 2 à 9 ans : 1 100 à 1 920 kcal*

*- de 10 à 15 ans : 2 150 à 2 500 kcal*

## Le Pain au club des ados



*Avec Aude, 16 ans, c'est tout ou rien : le régime sec ou l'abondance. Le Pain l'a aidée à enrayer ce yo-yo infernal et à équilibrer ses repas.*

> Se priver de Pain n'est pas une bonne idée ! Chez une jeune fille, l'organisme est très sollicité : études, sport, croissance, puberté... Ses besoins en énergie augmentent sans cesse alors qu'elle a tendance à manger de moins en moins !

*Apports en énergie/jour chez l'adolescente :*

*12-13 ans : 2400 kcal*

*14-15 ans : 2500 kcal*

*16-20 ans : 2700 kcal*

*Combien de Pain par jour pour les filles ?*

*de 12 à 15 ans : 200 à 250 g*

*de 15 à 20 ans : 300 g*

> Le Pain est le meilleur moyen de patienter en attendant l'heure du déjeuner et du dîner. Il permet de délicieux snacks légers de fromage, jambon et crudités qui calment les petites fringales sans déséquilibrer l'alimentation quotidienne.

> L'équilibre nutritionnel se construit chaque jour dans la diversité des apports. Il nous faut :

- 50 à 55 % de glucides parmi lesquels les glucides complexes du pain ;

- 30 à 35 % de lipides qui contiennent 2 fois plus de calories que les glucides ;

- 12 à 15 % de protéines.

*Apports énergétiques/jour chez la femme adulte : 2 000 kcal*

> Supprimer le Pain sous prétexte de garder la ligne est une absurdité : une femme adulte doit en consommer entre 200 et 250 g par jour soit 1/4 de baguette par repas. Son apport en vitamines et en minéraux garantit forme et beauté : bon teint et jolie peau !



*Clara, 35 ans, informaticienne, déjeune d'un sandwich en tête à tête avec son ordinateur : marcher, monter à pied les escaliers, voilà son secret pour rester mince !*

> Une règle d'or : ne jamais sauter un repas. On a toujours le temps d'un sandwich de baguette bien croustillante. A composer de façon à compléter l'apport en protéines (jambon, œuf) et en vitamines et minéraux (crudités). Zappez sur la mayonnaise au profit d'un rien de beurre ou de fromage frais !

# le Pain à toute heure 8h00

petit déjeuner

## LES ANNEES CARTABLE

Les petites filles sont remuantes, actives, créatives. Grandir, courir, jouer, étudier... il en faut, de l'énergie ! Le cerveau a autant besoin que les muscles d'un apport régulier en glucides à assimilation lente : la baguette est l'amie gourmande des petites filles. Manger du pain dès le matin, une bonne habitude, à prendre très tôt.



## ACCESSOIRISEZ LES TARTINES !

La fantaisie et la diversité, voilà le secret des petits déjeuners réussis. Sucrés ou salés (miel, beurre, confiture, jambon ou œuf brouillé) les belles tartines accompagnées du traditionnel bol de lait feront un petit déjeuner complet !

# 12h30

## déjeuner



### LES ANNEES MIROIR

Les jeunes filles comme leur maman prennent soin de leur ligne : s'affamer ou grignoter, la juste mesure est difficile à trouver. Le pain de mie tranché de votre boulanger devient alors le socle de l'équilibre alimentaire des jolies femmes pressées. Il donne le tonus nécessaire pour faire face à une vie souvent très active. Il aide surtout à lutter contre le stress et les petites fringales néfastes pour la ligne.



### A LA MIE DE PAIN

Bienvvenue au club sandwiches ! Quand le temps manque pour déjeuner, le pain sauve la mise, en beauté, si l'on sait se composer des tartines équilibrées : crudités, fromage, œuf, jambon ou viande complétées d'un laitage. De quoi résister au démon du grignotage !



# 16h00

## gôûter



### LES ANNEES MAMAN

Les mamans d'aujourd'hui ne mangent plus pour deux, mais elles font plus que jamais attention à la qualité de leurs apports nutritionnels. Le pain est un aliment assurant un apport important de glucides complexes évitant ainsi les hypoglycémies, les nausées et les coups de fatigue. Celui-ci permet de mieux répartir le reste des apports tout au long de la journée. Le pain complet est avec ses fibres, un des petits secrets d'une grossesse heureuse et confortable.

### AU COMPLET !

Goûter n'est pas grignoter ! Le quart d'heure pris pour le goûter permet de patienter sans faim jusqu'au dîner. A cette heure-là, la tartine de pain complet sera votre meilleure alliée !





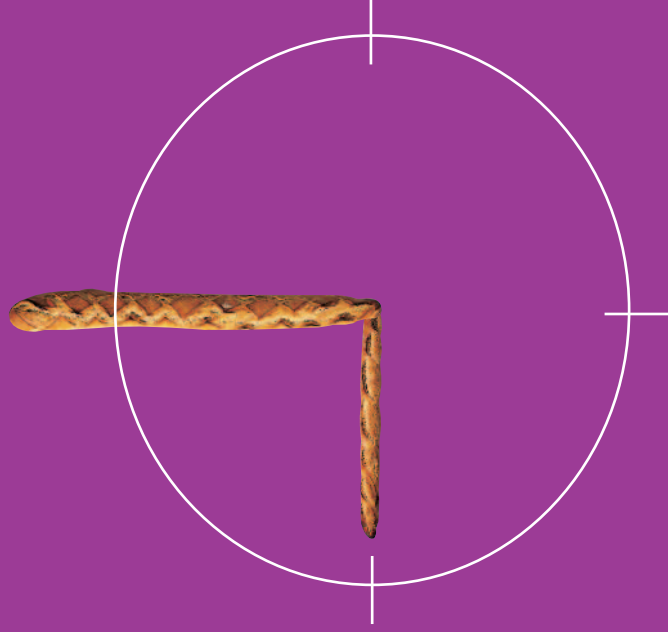
# 21h00

---

## dîner

### L'AGE DE CROISIERE

Lorsque les enfants sont grands et que les centres d'intérêts changent, on a envie de liberté. Le temps des corvées est fini. On a tendance à tout simplifier à commencer par les repas. Le pain permet de composer des petits menus pas compliqués. Son apport en fibres est précieux pour le confort de tous les jours. Un apport régulier en glucides entretient le tonus mental et musculaire. Avec le pain de campagne, bon comme un souvenir d'enfance, la vie continue, en pleine forme.



### EN CAMPAGNE !

Le pain du dîner est fait pour durer ! Il procure les réserves nécessaires pour affronter le long jeûne nocturne.



## Le Pain tout tendre des mamans



*Justine a 26 ans et son bébé naîtra dans 6 mois. Elle rêve d'être une de ces mamans qui savent donner aux tartines le goût du bonheur...*

> 9 mois de confort avec le Pain ! La grossesse est une période où la femme a plus que jamais besoin de réserves en glucose car le bébé à naître puise dedans. Le Pain est l'aliment idéal pour les reconstituer au fur et à mesure.

*Apport énergétique/jour  
conseillé pour la femme enceinte :*

*1<sup>er</sup> trimestre : 2 150 kcal*

*2<sup>ème</sup> trimestre : 2 350 kcal*

*3<sup>ème</sup> trimestre : 2 350 kcal*

> De préférence du Pain complet :  
- ses fibres favorisent le transit intestinal souvent perturbé par la grossesse ;  
- ses glucides complexes font barrage à l'hypoglycémie, baisse brutale des glucides dans le sang, source de malaises et de nausées.

> Le Pain est une solution utile pour fragmenter les prises alimentaires de la journée : une bonne façon de maîtriser la prise de poids pendant cette période particulière.

## Le Pain de la vie au long cours

> Le Pain est un compagnon fidèle d'un bout à l'autre de la vie. Jamais on ne se lasse de manger du pain. Le Pain est alors bien pratique pour les seniors afin de composer des menus rapides et rassasians.

*Apport énergétique/jour  
conseillé pour la femme de 60 et + :  
1 800 à 2 000 kcal*

> Vivre longtemps et vivre bien, voici le nouveau credo ! Le Pain donne à la vie sa vitesse de croisière. Ses glucides complexes maintiennent un bon niveau d'énergie pour surmonter les coups de fatigue. Tout ce qui l'accompagne est bon :  
- les protéines du jambon, de la viande et des œufs qui évitent la fonte musculaire ;  
- le calcium du fromage qui prémunit contre l'ostéoporose.



*Magali 76 ans, adore voyager. Il arrive qu'elle n'ait pas le courage de cuisiner un vrai repas. Elle se régale d'un morceau de Pain, de saucisson et de fromage blanc.*

> Le Pain de campagne a le goût du temps retrouvé. Il a l'avantage de se conserver plusieurs jours et fait les grandes tartines grillées, comme autrefois...

**Le Pain, c'est bon, du matin au soir,  
d'un bout à l'autre de la vie**

## Espace Pain Information

le pain

2, square Pétrarque - 75116 Paris  
Tél. : 01 44 18 92 16 - Fax : 01 44 18 91 07  
[www.espace-pain-info.com](http://www.espace-pain-info.com)