

# Les aliments à grains entiers



Les pâtes alimentaires de blé entier, le pain de blé entier, le riz brun ou sauvage, l'avoine, le quinoa

sont des choix plus sains que les aliments à base de grains raffinés, car ils contiennent toutes les parties du **grain** : plus de **fibres, vitamines et minéraux**

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale*

Québec 