



Le maïs est un légume. Vrai ? ou Faux ?

Faux ! Riche en glucides, le maïs est un féculent.

Son index glycémique est assez faible. Les glucides qu'il fournit sont assimilés progressivement par l'organisme.

Pauvre en lipides, le maïs est assez riche en fibres, il en contient cinq fois plus que le riz.

Pour 100 g de maïs appertisé*

protéines	2.95 g
lipides	1.39 g
glucides	17.8 g
fibres	3.92 g

*valeurs issues de la table Ciqual 2013