PANZANI

JOURNÉE MONDIALE DES PÂTES

25 octobre 2025

PANZANI RÉTABLIT LA VÉRITÉ SUR LES PÂTES !

...EN RÉVÉLANT TOUS LES ATOUTS NUTRITIONNELS ET ENVIRONNEMENTAUX DE SES PLATS DE PÂTES ET SAUCES, ÉTUDE SCIENTIFIQUE À L'APPUI.[1]

À l'occasion de la Journée mondiale des pâtes, Panzani révèle les résultats d'une **étude scientifique inédite** menée avec l'appui de deux cabinets experts[3].

70%[2], **c'est la part de Français qui consomment des pâtes au moins une fois par semaine**, preuve de leur place incontournable dans les habitudes alimentaires. Si les plats de pâtes mettent tout le monde d'accord quand il s'agit de se faire plaisir, ils peuvent être parfois victimes de préjugés : trop caloriques, pas assez nutritifs...

L'objectif ?

Dans un contexte de transition alimentaire, rétablir la vérité sur les plats de pâtes en analysant la **dimension nutritionnelle, mais aussi environnementale d'assiettes composées de pâtes et sauces Panzani**. Une analyse qui met également en lumière les recettes les plus intéressantes pour des assiettes sources de nutriments et plus durables.

1. Étude réalisée par LinkUp et MS Nutrition en 2024 portant sur 24 combinaisons de pâtes et sauces Panzani (Pâtes classiques Panzani et références de sauces Panzani les plus consommées (Pesto, Carbonara, Provençale, Tomates légumes, Bolognaise, Bolognaise 100% bœuf, Bolognaise 100% végétale, Coulis, Pulpe, Tube). Voir aussi encadré de référence scientifique ci-après. / **2.** Chambre d'agriculture Française, chiffre en 2022 sur la consommation de pâtes en France. / **3.** LinkUp et MS Nutrition.

LES PÂTES, UN PLAT RÉCONFORTANT… ET NUTRITIONNELLEMENT INTÉRESSANT AVEC QUELQUES ASTUCES SIMPLES

On le sait tous : les pâtes, c'est le plat réconfort par excellence. **Mais elles ont aussi des qualités nutritionnelles souvent méconnues !**

Apportant des **glucides complexes**, elles procurent une **énergie durable** à l'organisme, tout en étant naturellement **sources de protéines**[4].

Chez Panzani, **75 % des assiettes étudiées, composées de pâtes & sauces obtiennent un Nutri-score A ou B**. Et si l'on y intègre 20 g de fromage râpé ces mêmes assiettes de pâtes & sauces ne dépasseront pas le **Nutri-score B**.[5]

À titre d'exemple : une assiette composée avec 100 g de pâtes crues Panzani, 100 g de sauce bolognaise Panzani et 20 g de fromage râpé, peut couvrir jusqu'à **un tiers des apports journaliers en protéines pour un adulte**[6].

Et avec des pâtes complètes ou semi-complètes, comme celles de la gamme "Complètement bon !" de Panzani, les plats de pâtes deviennent également **sources de fibres**[7].

Enfin, pour aller encore plus loin, on peut aussi compléter son assiette de pâtes et sauce avec une portion **de légumes ou de légumineuses**[8], une façon simple d'allier équilibre et plaisir.

Le combo gagnant **des apports en protéines** :

PÂTES (100g crues)

SAUCE BOLOGNAISE (100g)

FROMAGE (20g)

= 1/3 DES APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS POUR UN ADULTE

L'AVIS DE CLAIRE TROMMENSCHLAGER

@CLAIRE.HAPPYDIET

Diététicienne nutritionniste

Si les Français adorent les pâtes pour leur côté réconfortant, facile et apprécié de tous, elles sont aussi souvent accusées à tort d'être trop riches ou pas assez nutritives.

Et pourtant, les pâtes sont une source de glucides complexes par excellence, un nutriment qui représente environ la moitié de nos besoins journaliers et nous apporte une énergie durable.

Si aujourd'hui la norme est au plat unique, les pâtes sont le support d'un vrai repas complet, facile à associer à des légumes, légumineuses ou encore une portion de fromage pour s'inscrire dans un équilibre alimentaire alliant plaisir et bienfaits nutritionnels.

En bref, une solution rapide, facile et accessible pour plus d'équilibre dans nos assiettes.

4. Selon le règlement (CE) n°1924/2006, une denrée peut être qualifiée de « source de protéines » si au moins 12 % de sa valeur énergétique provient des protéines. Les pâtes Panzani (12 g de protéines pour 100 g, soit 13,3 % de l'apport énergétique) remplissent ce critère. / **5.** Étude menée sur 24 combinaisons de pâtes et sauces Panzani (Pâtes classiques Panzani et références de sauces Panzani les plus consommées (Pesto, Carbonara, Provençale, Tomates légumes, Bolognaise, Bolognaise 100 % bœuf, Bolognaise 100 % végétale, Coulis, Pulpe, Tube). / **6.** Sur base de la référence nutritionnelle en protéines de l'ANSES pour un adulte en bonne santé (RNP) de 0,83 g/kg/j soit 60 g de protéines/j pour un adulte de 75 kg. L'assiette décrite apporte 23,32 g de protéines. / **7.** Selon le règlement (CE) n°1924/2006, un produit peut être qualifié « source de fibres » s'il contient au moins 3 g de fibres pour 100 g. Les pâtes « Complètement Bon ! » de Panzani contiennent 5,5 g de fibres pour 100 g. / **8.** La portion de référence utilisée dans l'étude est de 80 g de légumes et 50 g de légumineuses.

LES PÂTES : UN ALLIÉ IDÉAL POUR DES PLATS PLUS VÉGÉTAUX ET SOURCES DE PROTÉINES ACCESSIBLES

Composées uniquement **de blé dur et d'eau**, les pâtes sont par nature un aliment végétal et **sources de protéines**[9] : 100 g de pâtes Panzani, c'est **déjà 12 g de protéines végétales dans l'assiette**[9]**!** Associées à **des légumes et/ou des légumineuses**, et **un peu de fromage**, elles constituent une base idéale pour un **plat végétarien savoureux et rassasiant**.

À titre d'exemple : un plat de pâtes avec une sauce végétale, comme la sauce bolognaise 100 % végétale Panzani (100 g), et 20 g de fromage, apporte environ 23 g de protéines, soit un tiers des besoins journaliers d'un adulte, le tout Nutri-score B.

L'AVIS DE CLAIRE TROMMENSCHLAGER

@CLAIRE.HAPPYDIET

Diététicienne nutritionniste

Si on connaît très bien les pâtes pour leur apport en glucides, on connaît souvent moins leur teneur intéressante en protéine qui en font un allié de choix au sein d'une assiette végétarienne. Accompagnées de légumes et légumineuses, elles offrent une association de protéines complètes, idéale pour tous ceux qui veulent se tourner vers plus de végétal contribuant à couvrir leurs besoins nutritionnels.

ET EN PLUS DE LEURS ATOUTS NUTRITION ET PLAISIR, LES PLATS DE PÂTES PANZANI ONT UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL MODÉRÉ

Au-delà du plan nutritionnel, les **plats de pâtes et sauces** Panzani ont aussi **un intérêt pour limiter notre impact sur l'environnement**[11].

En effet, l'étude scientifique a montré que les plats composés de nos pâtes (100 g crues) et sauces (100 g) ont un impact environnemental modéré **en comparaison d'autres plats du quotidien contenant de la viande**. C'est ainsi 1,25[12] à 4[13] fois moins d'impact pour une assiette de pâtes et de sauce à base de viande et qui peut aller jusqu'à 8 fois moins d'impact avec notre sauce « Bolognaise 100% végétale »[14]. Idéal pour bien manger à impact limité… sans renoncer au plaisir.

EN RÉSUMÉ, LES PÂTES PEUVENT ENCORE VOUS SURPRENDRE PAR LA RICHESSE DE LEURS ATOUTS !

Les plats de pâtes Panzani présentent à la fois un profil nutritionnel intéressant, en complément d'autres aliments (légumes, légumineuses, fromage), et un impact environnemental modéré, en comparaison à d'autres plats du quotidien contenant de la viande[15]**.**

ET OUI ! LE PLAT DE PÂTES PEUT CONTRIBUER À COCHER TOUTES LES CASES

- Une **source d'énergie durable**, grâce aux glucides complexes des pâtes, en respectant bien les temps de cuisson indiqués sur les emballages[16]
- Un **Nutri-score A ou B** pour 75 % des plats de pâtes & sauces Panzani analysés, et un Nutri-score B avec ajout de fromage[17]
- Une **densité nutritionnelle** de l'assiette simple à renforcer quand on y ajoute des légumineuses (80 g) ou des légumes (50 g)
- Un **impact environnemental 1,25**[18] **à 8**[19] **fois inférieur** à celui d'autres plats du quotidien selon les combinaisons
- Et toujours, **moins de 15 minutes en cuisine !**

Qualité nutritionnelle intéressante en association avec d'autres aliments (fromage, légumes, légumineuses), accessibilité, contribution à une alimentation plus durable… et toujours aussi gourmand !

Le tout à considérer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

9. Selon le règlement (CE) n°1924/2006, une denrée peut être qualifiée de « source de protéines » si au moins 12% de sa valeur énergétique provient des protéines. Les pates Panzani (12g de protéines pour 100g, soit 13,3% des apports énergétiques) remplissent ce critère. / **10.** Sur base de la référence nutritionnelle en protéines de l'ANSES pour un adulte en bonne santé (RNP) de 0,83g/kg/j soit 60g de protéines/j pour un adulte de 75 kg. / **11.** Par rapport à d'autres plats du quotidien, cités dans les sources ci-après. / **12.** Calculé avec le Score PEF (Product Environmental Footprint), indicateur européen d'évaluation de l'empreinte environnementale d'un produit sur l'ensemble de son cycle de vie. Comparaison d'assiettes à base de pâtes (100g crues) et sauces animales (100g) Panzani avec une assiette de riz blanc poulet. / **13.** Calculé avec le Score PEF. Comparaison d'une assiette de pâtes (100g crues), sauces bolognaise (100g) et fromage (20g) avec une assiette de steak cuit 10% (10g) frites (150g). / **14.** Calculé avec le Score PEF. Comparaison d'une assiette de pâtes (100g crues) et de sauce « Bolognaise 100% végétale » (100g) avec une assiette de de steak cuit 10% (10g) frites (150g). / **15.** Calculé avec le Score PEF. Les plats du quotidien avec de la viande testés : riz blanc poulet et assiette steak-frites. / **16.** Pour une portion de 100g de pâtes crues c'est 25% des apports journaliers recommandés. Calcul fait avec les éléments suivants : ANSES, Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur PNNS (2017) ; CIQUAL (Table de composition nutritionnelle des aliments). / **17.** 75% des plats de pâtes et sauces étudiés sont Nutri-score A ou B, d'après l'étude scientifique menée par LinkUp et MS nutrition sur 24 combinaisons de pâtes + sauces Panzani étudiées en 2024. / **18.** Calculé avec le Score PEF. Comparaison d'assiettes à base de pâtes (100g crues) et sauces animales (100g) Panzani avec une assiette de riz blanc poulet. / **19.** Calculé avec le Score PEF. Comparaison d'une assiette de pâtes (100g crues) et de sauce « Bolognaise 100% végétale » (100g) avec une assiette de steak cuit 10% (10g) frites (150g).

Références scientifiques de l'étude

Réalisée par MS-Nutrition et LinkUp en partenariat avec Panzani, cette étude a évalué plus de 1 200 combinaisons de plats associant différentes pâtes, sauces et ingrédients (fromage, légumes, légumineuses, viandes, poisson…). Les analyses ont été menées en deux phases : juin-juillet 2024 puis septembre-octobre 2024. Les données proviennent des bases CIQUAL 2020 (ANSES) et AGRIBALYSE 3.2 – 2024 (ADEME). Les indicateurs utilisés incluent le nouveau Nutri-score (2024), le score SAIN/LIM (INRAE) et le PEF (Commission européenne).

2 IDÉES DE RECETTES FACILES ET ÉQUILIBRÉES À TESTER CHEZ SOI

BOLOGNAISE D'AUTOMNE

Ingrédients

- Pâtes semi-complètes
- Sauce tomates maison
- Bœuf haché
- Potimarron
- Oignon

ASTUCE RAPIDE

Remplacez la sauce bolognaise maison par la **sauce bolognaise Panzani**

PÂTES VÉGÉTARIENNES AUX LÉGUMES RÔTIS

Ingrédients

- Pâtes
- Courge rôtie
- Brocoli rôti
- Pois chiche
- Feta

À propos de PANZANI :

Panzani est le fabricant français de pâtes alimentaires leader du marché. C'est l'histoire vraie d'une marque bienveillante créée en 1950 par un Italien passionné, Giovanni Panzani devenu Jean, qui a contribué à faire découvrir tout le plaisir des pâtes aux français. Aujourd'hui, la marque continue de perpétuer son savoir-faire de semoulier-pastier pour fournir à ses consommateurs des pâtes de grande qualité et accessibles à tous. Parce que "Des pâtes oui, mais des Panzani."

Pour en savoir plus sur Panzani, rendez-vous sur le site : www.groupe-panzani.fr

Contact Presse

Mélissa Ollivier - 06 59 62 57 47
panzani@mtrchk.com