

### On distingue :



#### Glucides = "sucres"

On parle souvent de sucres lents ou rapides, ces **2 catégories** sont divisées en fonction de leur **structure** ou **taille**.

Ils sont **source d'énergie tout au long de la journée** et sont apportés par l'**alimentation**.

### Les conseils #MDMD

**Privilégier** des aliments glucidiques contenant **des fibres** en :

- consommant des **féculents** ou **céréales semi-complets** ou **complets**,
- **variant** les types de pains (graines, complets...),
- consommant des **légumes secs** au moins **2 fois par semaine**, et donc **en limitant les aliments raffinés** (transformés).

### À quoi servent-ils ?



à être une **source de réserve** sous forme de glucose (foie et muscles) pour fournir de l'énergie entre les repas



à apporter de l'**énergie au cerveau** (unique source)

### Où les trouver ?



### QUELLE QUANTITÉ PAR JOUR ?



5 Portions

3 grosses poignées de légumes (crus ou cuit) & 2 fruits entiers



3 Portions

5 c.s de féculents/céréales ou 8 c.s de légumineuses cuites ou 1/4 de baguette tradition ou pain complet à chaque repas



2 Portions

1 fromage blanc ou 1 yaourt nature ou 1 morceau de fromage (30g)



1 Portion

Equivalent de 4 sucres max

### BON À SAVOIR : L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG)

Il détermine la capacité d'un aliment à faire augmenter rapidement, ou pas, le taux de sucre dans le sang.

Les aliments glucidiques à IG bas à prioriser sont les :

- **pains au levain, complets et céréales**
- **féculents semi-complets et complets**
- **céréales brutes**
- **légumineuses**
- **patates douces**

L'intérêt de consommer des **aliments à IG bas** est de :

- **prévenir le diabète**
- **diminuer la sensation de faim**
- **réduire le stockage du gras**