

Les GLUCIDES (= les sucres) 1 gr de glucides = 4 KCAL

⇒ Sucres rapides:

Non indispensables, ils apportent de l'énergie mais sur une courte durée et consommés en excès ils favorisent l'apparition d'un surpoids et/ou d'un diabète.



⇒ Sucres lents:

Indispensables, ils apportent beaucoup d'énergie libérée progressivement sur la journée. Ils représentent 50% de nos apports journaliers.

30g cru ou 3 cuillères à soupe cuits de riz, pâtes, semoule, blé, quinoa, purée

3 cuillères à soupe cuits de légumes secs lentilles, haricots blancs, petits pois, flageolets

40g pain blanc/complet, 1/4 baguette, 5 saos
2 tranches pains de mie, 4 biscottes, 4 cracottes
3 wasa seigle, sésame
3 petits pains grillés
30g de farine
1 part de tarte
1 croissant

2 pommes de terre de la taille d'un œuf,
100g de patate douce, igname, taro,
15 frites

100g de
féculents cuits
= 20g glucides
soit

30g céréales type corn flakes, flocons d'avoine, muesli, riz soufflé

En pratique, optez une alimentation équilibrée en:

- ❑ **Limitant votre consommation de sucres simples ou rapides**
- ❑ **Et en conservant une source de sucres complexes ou lents à chaque repas mais en quantité contrôlée (utiliser les équivalences)**

Ces conseils pourront être personnalisés lors d'une consultation avec une diététicienne