

GLUCIDES

SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS

SUCRES AJOUTÉS

EXEMPLES D'ALIMENTS

Sucres complexes



Sucres simples



Sucres simples



Amidon



Glucose, fructose
saccharose, lactose



Glucose, fructose
saccharose, sirop

NOMS DU SUCRE

Ils influencent la montée du sucre dans le sang (=glycémie) plus ou moins vite.

Conseil :

pour ralentir leur absorption, prenez-les avec des fibres ou des graisses de qualité (ex. : fruit + noix, confiture + pain complet).

Recommandation des experts : ne pas dépasser 10% de l'apport énergétique quotidien.

Pour un adulte qui consomme +- **2000 kcal/jour**, cela correspond à **50 g de sucre (+- 8 morceaux)** par jour, en plus des sucres naturellement présents dans les aliments.



A SAVOIR