



## Glucides





## Glucides

### Propriétés

- Une partie des glucides est assimilable par l'organisme humain, mais certains, les fibres alimentaires, ne le sont pas.
- Les glucides se trouvent dans les aliments tant d'origine végétale qu'animale.

### Structure

- Les glucides sont les composés les plus répandus. Ils sont constitués de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.
- Les glucides sont constitués de chaînes, plus ou moins longues, de monosaccharides liés les uns aux autres:
  - les monosaccharides, tels que le glucose (sucre de raisin) et le fructose (sucre de fruit), sont les glucides les plus simples;
  - les disaccharides, tels que le saccharose (sucre de ménage) et le lactose (sucre de lait), se composent de 2 monosaccharides;
  - les oligosaccharides, tels que le raffinose et le dextrose, sont faits de 3 à 10 monosaccharides;
  - les polysaccharides comptent plus de 10 monosaccharides, p. ex. l'amidon et le glycogène.

### Fonctions

- Les glucides sont les fournisseurs d'énergie les plus répandus. Ils apportent 4 kcal/g.
- Les glucides peuvent être stockés sous forme de glycogène dans le foie et les muscles.



## Glucides

### Apport recommandé

Selon la pyramide alimentaire suisse, les glucides devraient fournir 45 à 55 % de l'apport énergétique total quotidien. Pour un apport de 2000 kcal, cela correspond à une quantité de 225 à 275 g de glucides, dont au maximum 50 g sous forme de sucre ajouté. Choisir les produits céréaliers de préférence complets, car ils rassasient mieux et fournissent plus de nutriments précieux (par ex. fibres alimentaires, vitamines, sels minéraux).

### 10 g de glucides sont contenus dans:

- 14 g de pâtes crues
- 17 g de flocons d'avoine
- 17 g de confiture
- 18 g de chocolat au lait
- 19 g de pain blanc
- 20 g de lentilles sèches
- 21 g d'abricots secs
- 23 g de pain de seigle valaisan
- 55 g de maïs sucré (conservé)
- 64 g de pommes de terre crues
- 66 g de yogourt aux fraises
- 0,9 dl de jus d'oranges
- 1,1 dl de limonade ou de boisson sucrée
- 143 g de framboises ou de fraises
- 2,1 dl de lait entier