

Maîtrisez vos apports en glucides : le mémo pour des courses intelligentes

Comprendre les glucides pour mieux choisir

- Glucides totaux vs fibres : pour obtenir les « glucides nets », soustrayez la quantité de fibres des glucides totaux indiqués sur l'emballage.
- Lecture des étiquettes : la mention « dont sucres » permet d'identifier les sucres simples, souvent plus rapides à assimiler que les glucides complexes.
- Aliments bruts : privilégiez les produits non transformés qui contiennent des nutriments associés (eau, vitamines, fibres) contrairement au sucre blanc (100 % glucides).

Teneurs moyennes en glucides (pour 100g ou 100ml)

- Légumes verts (haricots verts, courgettes) : moins de 5 g (consommation libre recommandée).
- Fruits frais : fraises (5,5 g) contre banane (20 g).
- Produits laitiers : lait de vache (entier ou demi-écrémé) : 4,7 g.
- Féculents cuits : pomme de terre (17,9 g), riz complet (24,8 g), riz blanc (28,7 g).
- Légumineuses cuites : lentilles (15 à 20 g), riches en fibres et protéines.
- Pains : baguette classique (environ 55 g) ; privilégiez le pain complet ou au levain pour un index glycémique plus bas.

Conseils pratiques pour vos repas

- Vérifiez systématiquement les étiquettes nutritionnelles : elles doivent obligatoirement afficher la teneur en glucides pour 100 g ou 100 ml.
- Planifiez vos portions en fonction de la densité glucidique : privilégiez les légumes verts pour augmenter le volume de vos assiettes sans alourdir la charge en glucides.
- Utilisez les légumineuses comme alternative intéressante aux féculents classiques pour leur apport en fibres et protéines.