

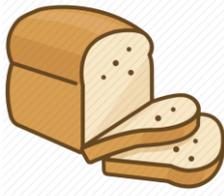
# Guide de LMC sur les sources de glucides

## Qu'est-ce qu'un glucide?

Il s'agit d'un nutriment présent dans la nourriture qui se transforme en sucre une fois ingéré. Les aliments qui contiennent des glucides ont un impact élevé sur la glycémie.

## Ces aliments contiennent des glucides :

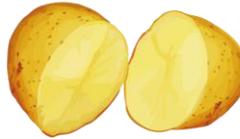
### 1| Produits céréaliers et féculents



pains et bagels



pâtes



pommes de terre et patates douces



céréales froides



maïs



pitass, rotis et parathas



riz, quinoa, boulgour, couscous et autres féculents



manioc, bananes plantains et vertes



pâtes à pizza et tout ce qui est fabriqué à partir de farine

### 2| Fruits



tous les fruits frais



petits fruits



fruits secs



compote de pommes, fruits en purée et fruits en conserve

### 3| Produits laitiers



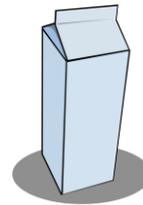
yogourt nature et



lait



boissons au yogurt



lait de soya



kéfir et autres produits laitiers de culture

### 4| Sucreries et autres



bonbons et chocolat



boissons gazeuses



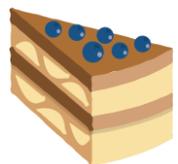
jus de fruits



bretzels, craquelins et autres collations



frites et croustilles



gâteaux, biscuits et pâtisseries

## Ces aliments ne contiennent PAS de glucides (ou très peu) :

### 1 | Légumes



la plupart des légumes, sauf le maïs et les pommes de terre

### 2 | Viandes et protéines



poissons



tofu et autres produits du soya



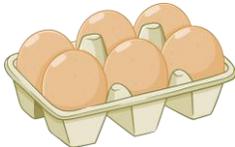
viande



poulet



haricots et légumineuses  
\* principalement une source de protéines, mais contient aussi une quantité modérée de glucides



œufs



noix



beurre d'arachide  
autres beurres de noix



fromage

### 3 | Gras



beurre et graisses



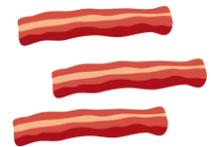
avocats



margarine et graisses végétales



huiles



bacon

## Dois-je éviter les glucides?

NON. Ces aliments sont nécessaires pour fournir l'énergie dont votre corps a besoin. Vous pouvez toutefois gérer votre glycémie en surveillant vos portions et en choisissant des sources saines de glucides.