

Référence sur les Glucides



Se divisent en deux catégories

Simple

Se digèrent rapidement, ce qui fait hausser la glycémie rapidement (taux de sucre dans le sang), il faut donc les **consommer à l'occasion**

Se retrouvent dans :

Fruits, jus et boissons, chocolat, friandises, sucre de table, sirop, miel, cassonade, pâtisseries, etc.



½ de l'assiette composé de légumes

¼ de l'assiette de produits céréaliers

¼ de l'assiette de viande

Un peu de bonnes matières grasses, de produits laitiers et de fruits

Complexes

Se digèrent lentement, ce qui permet de maintenir la glycémie (taux de sucre dans le sang)

Amidon

Se retrouvent dans :

Maïs, petits pois, pomme de terre, riz, légumineuses, féculents, pâtes, farines et pain.



Fibres alimentaires

Solubles

- Ralentissent le transit intestinal.
- Diminuent le taux de cholestérol.
- Maintient la glycémie.

Se retrouvent dans :

Avoine, orge, fruits riches en pectine (pomme, orange, fraises, etc.), graines de lin et chia et les légumineuses.

Insolubles

- Accélèrent le transit intestinal.
- Ralentissent la digestion.
- Favorisent la satiété : contribue au contrôle de l'appétit et du poids.

Se retrouvent dans :

Son de blé, grains entiers, certains légumes (chou-fleur, Kale, pois verts, épinards, navet, haricots verts), noix et graines, légumineuses.

Aliments à faible indice glycémique

(à consommer souvent)

- Grains entiers
- All bran, son d'avoine
- Orge, boulghour, riz étuvé
- Pâtes alimentaires, nouilles
- Patate douce
- Lentilles, pois chiche, pois cassés, haricots rouges ou de soya
- Fèves au lard

Aliments à indice glycémique moyen

(à consommer plus régulièrement)

- Blé entier
- Seigle
- Pita
- Gruau
- Riz basmati ou brun, couscous
- Pomme de terre, maïs sucré
- Soupe aux haricots noirs ou aux pois

Aliments à indice glycémique élevé

(à consommer moins souvent)

- Produits céréaliers blancs
- Flocons de son ou de maïs
- Riz à grains court
- Pomme de terre frite ou au four
- Craquelins
- Galettes de riz
- Pâtisserie, chocolat, friandises

Référence sur les Lipides

Insaturés

Se divisent en deux catégories

Saturés

Liquide à la température de la pièce

Solide à la température de la pièce

Monoinsaturés	Polyinsaturés
<p>Omega-9</p> <ul style="list-style-type: none"> Supportent bien la chaleur, idéal pour la cuisson Bon pour le cœur et réduit les risques de diabète de type 2 <p><u>Se retrouvent dans :</u></p> <p>Huile d'olive, de canola, les noix de macadamia, les noisettes, l'avocat, l'arachide et son huile.</p>	<p>Omega-3</p> <ul style="list-style-type: none"> Fragiles à la chaleur et à la lumière Essentiel (le corps ne peut en fabriquer) <p><u>Se retrouvent dans :</u></p> <p>Graines de lin et son huile, graines de chia, noix de Grenoble, huile de canola et de soya, les poissons (maquereau, saumon, hareng, thon, sardines).</p>
	<p>Omega-6</p> <ul style="list-style-type: none"> Rôle important dans le bon fonctionnement des systèmes : nerveux, cardiovasculaire, immunitaire et dans les réactions allergiques et inflammatoires Essentiel <p><u>Se retrouvent dans :</u></p> <p>Huile de soya, de maïs, de pépin de raisin, de noix et de tournesol, les graines de citrouille et de courge, les noix et les arachides.</p>

Saturés	Trans	
<ul style="list-style-type: none"> Résistant à la chaleur <p><u>Sources végétales :</u> Huile de coco ou palme</p> <p><u>Sources animales :</u> Beurre, crème, graisse, saindoux, viande et autres produits transformés de l'industrie.</p>	<p>Naturel</p> <p>Se créer dans le premier estomac de la vache</p> <p><u>Se retrouvent dans :</u></p> <p>Produits laitiers (fromage, lait, yogourt, crème, crème/lait glacée, beurre).</p>	<p>Synthétisé</p> <p>Fait par l'industrie</p> <p><u>Se retrouvent dans :</u></p> <p>Certains produits transformés par l'industrie (voir tableau de valeur nutritive).</p>
<ul style="list-style-type: none"> Hausse le mauvais cholestérol (LDL) et diminue le bon cholestérol (HDL) Les recherches ne démontrent pas encore de différence significative entre les gras Trans naturels ou synthétiques au niveau de leur effet dans le corps 		

INDISPENSABLES !

Les lipides jouent plusieurs rôles importants dans l'organisme :

- Participent à l'absorption des vitamines A, D, E et K
- Contribuent au maintien de la température corporelle
- Participent à la synthèse d'hormones et à la fertilité
- Améliorent la saveur et la texture des mets
- Donnent l'éclat au teint et aux cheveux

