






# HELLO ! Solutions

Réflexion • Innovation • Créativité

## **Les Glucides : Le Carburant du Corps**





✓ Pourquoi les glucides sont-ils essentiels ? Les glucides sont la principale source d'énergie du corps. Ils jouent un rôle fondamental dans :

 **Fournir de l'énergie rapide et efficace** : Idéal pour les muscles et le cerveau.  **Alimenter le cerveau** : Il utilise en priorité le glucose pour fonctionner correctement.  **Améliorer les performances physiques** : Indispensables pour l'endurance et la récupération.  **Réguler l'appétit** : Les glucides riches en fibres procurent une sensation de satiété durable.  **Soutenir le système digestif** : Certains glucides (fibres) favorisent une bonne digestion.

 Quels sont les bons glucides ?

### ✓ **Glucides complexes (privilégiés)**

Ces glucides à digestion lente apportent une énergie stable et durable.





-  Céréales complètes (riz complet, quinoa, avoine)
-  Légumes riches en amidon (patate douce, pois chiches)
-  Légumineuses (lentilles, haricots rouges)
-  Fruits entiers (pommes, baies, oranges)

**HELLO ! Solutions**





 [hellosolutions9@gmail.com](mailto:hellosolutions9@gmail.com)




### **Glucides simples (à limiter)**

Ces glucides sont rapidement assimilés et peuvent provoquer des pics de glycémie.

-  Sucreries, bonbons, sodas
-  Viennoiseries et pâtisseries industrielles
-  Pain blanc et pâtes raffinées
-  Jus de fruits industriels

## **Conseils pour un bon apport en glucides**

- ✓ Privilégier les céréales complètes pour éviter les fringales et stabiliser l'énergie.
-  Choisir des fruits entiers plutôt que des jus pour bénéficier des fibres.
-  Associer glucides + protéines + bonnes graisses pour un repas équilibré.
-  Éviter les sucres cachés dans les aliments transformés (plats préparés, sauces industrielles).
-  Limiter les farines raffinées et préférer les pains aux céréales complètes.

 **Astuce bonus** : Prépare un petit-déjeuner riche en glucides complexes (*flocons d'avoine + fruits + graines*) pour une énergie durable toute la matinée !  

 **Bien choisir ses glucides, c'est maintenir son énergie au top et éviter les coups de fatigue !**  