

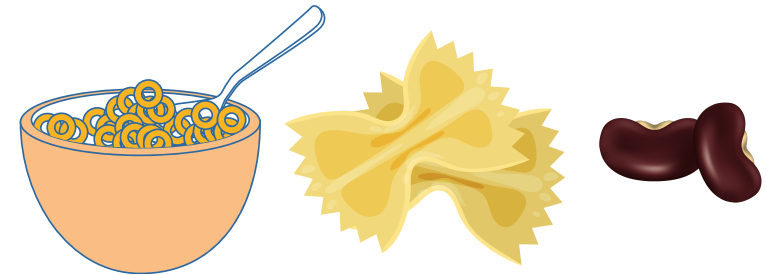
Glucides simples

- Sucre de table, confiseries, pâtisseries (saccharose)
- Lait et produits laitiers (lactose)
- Fruits et miel (fructose)



Glucides complexes

- Produits céréaliers
- Légumineuses ou légumes secs
- Féculents



Les lipides

- le beurre,
- la crème,
- les huiles...

