

Glucides - Protéines - Lipides

Le GPL dont notre corps a besoin

Les Glucides ou Sucres, doivent apporter un peu plus de la moitié de nos calories. Ils sont notre carburant.

Mais où se cachent-ils ?

Dans tous les aliments contenant du sucre : les fruits, les céréales, les farines, les pâtes, le riz, les légumes secs.

Plus ils sont complexes, plus ils sont digérés lentement.

Pour vous faire une idée :

1 morceau de sucre n°4 = 5g



= 5g de glucides

Les féculents : les sucres constituent 20% du poids cuit des pommes de terre, des pâtes, du riz, des haricots en grains...



100g cuits

apportent
autant de
glucides que



Le pain : les glucides représentent la moitié de son poids.

¼ de baguette
soit
60g de pain

apporte
autant de
glucides que



Attention aux viennoiseries et pâtisseries !

elles apportent sucre et beaucoup de graisses

Exemples : 1 croissant représente 20 g de sucre

1 gros chausson aux pommes, 60 g de sucre

et autant de matières grasses (lipides) qu'une cuillère à soupe d'huile





Les légumes :

la teneur en glucides des légumes est en moyenne de 5%
(les petits pois fins sont un peu plus sucrés 10%)

200g de
légumes divers

apportent
autant de
glucides que



Les fruits frais : leur teneur en sucre varie de 5 à 20%

- Les fruits peu sucrés (de 5 à 9%) :

Melon, pastèque, fraise, framboise, orange...

- Les fruits moyennement sucrés (10 à 14%) :

Pomme, poire, pêche, ananas, kiwi,...

- Les fruits très sucrés (de 15 à 20%) :

Raisin, figue fraîche, banane, cerise,...



L'équivalent de 4 sucres est apporté par : 1 pomme moyenne ou 3 clémentines ou
20 cerises ou 250g de framboises ou 5 abricots frais ou 1 mangue

Attention aux préparations industrielles : sur les étiquettes, le sucre est indiqué sur les tableaux de composition sous la mention « glucides » ou bien « hydrates de carbone » ou encore « carbohydrates ». Vous serez surpris d'en trouver dans de nombreux plats où vous ne les imaginez pas !

Pour les boissons : une grande méfiance s'impose.

Sodas et colas (non light) contiennent env.30g de sucre pour 33cl



L'alcool est à consommer évidemment avec modération :

Le vin rouge ,le vin blanc sec, le rosé, le champagne, les alcools forts(whisky, vodka) en contiennent très peu à l'opposé des vins blancs moelleux, des vins doux naturels, du cidre , du Porto et autres boissons liquoreuses.

Ne pas oublier que les boissons alcoolisées apportent des CALORIES :

1 bière de 33cl apporte 15g de sucre et 150 Kcal 1 verre de vin rouge = 85Kcal

Attention, danger :

•L'alcool à jeun aggrave le risque d'hypoglycémie pour la personne sous traitement par insuline

• en cas d'hypoglycémie : Ne comptez pas sur une boisson light pour vous resucrer , elle ne vous apportera quasiment pas de sucre !

Les Protéines doivent représenter 12 à 15% de nos calories

Préférons les viandes maigres ou dégraissées et les volailles (sans la peau)

Choisissons le poisson et, le plus souvent possible, des poissons gras (riches en acides gras polyinsaturés). N'oublions pas les œufs. La quantité habituelle de viande ou de poisson est d'environ 100 g à chaque repas (sans os ou déchets)

Les Lipides ou matières grasses

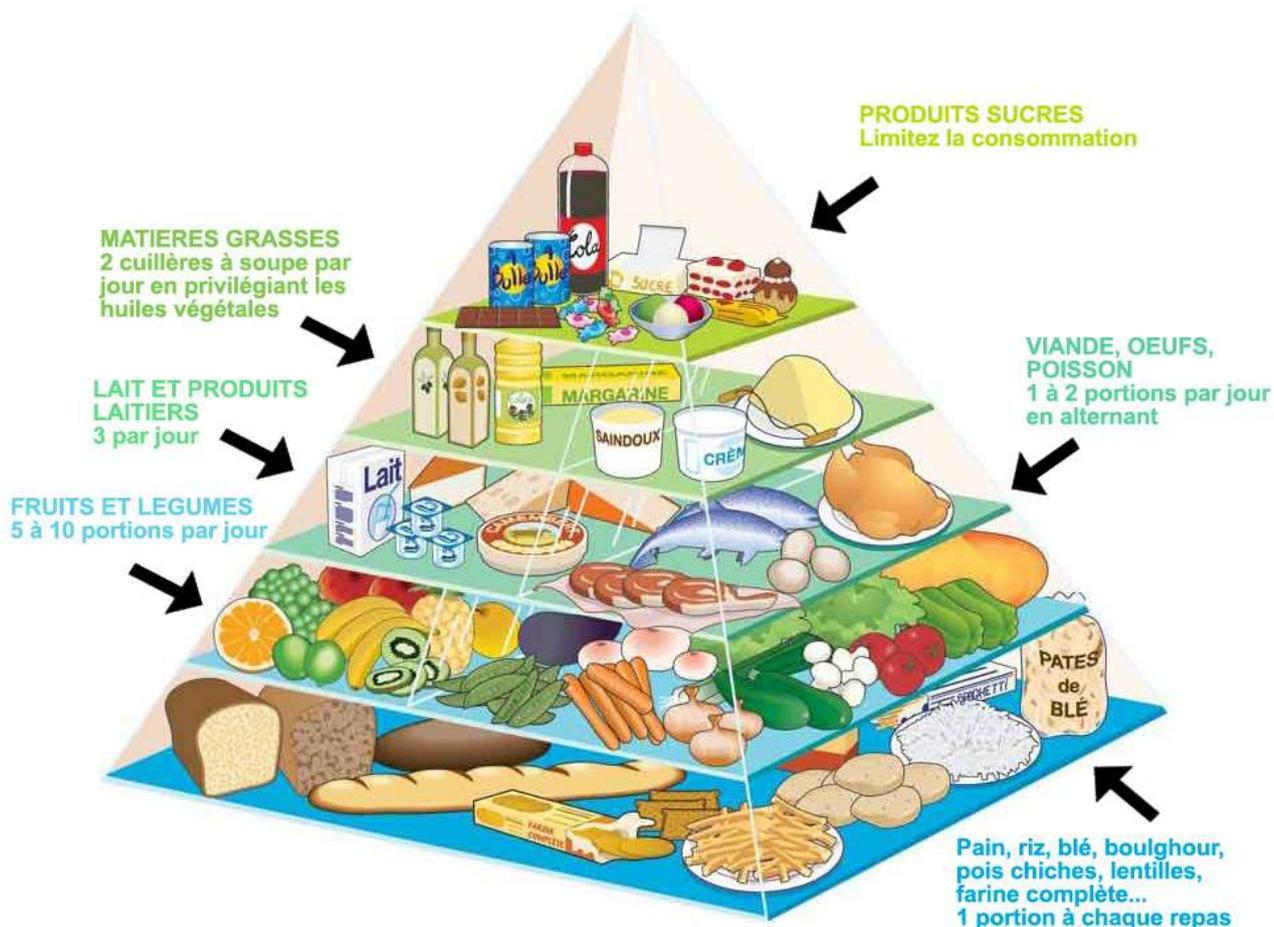
doivent constituer 30 à 35 % de nos calories

Les graisses saturées, à limiter, se trouvent dans : les viandes rouges, les charcuteries, les fromages, les viennoiseries, pâtisseries, ... et dans les préparations industrielles où elles figurent sous la mention « Lipides », « Graisses saturées » ou « acide gras ».

Les graisses insaturées à privilégier sont les huiles végétales qu'il est recommandé de varier : olive, colza, noix, ... mais évitons l'huile de palme ou de coco souvent présentes dans les pâtisseries industrielles.

1 c. à soupe d'huile est aussi riche en lipides qu'une petite noix de beurre ou de margarine végétale (10g), ou 30g de crème fraîche à 30% ou 1 c. à soupe rase de mayonnaise ou....
..... 25g de chips

La Pyramide Alimentaire du Plan National Nutrition Santé (2009)



*L'action d'un aliment sur la glycémie est variable.
Pour maîtriser son élévation, nous pouvons agir :*

<p><i>Sur la pédale de FREINS Pour la ralentir</i></p>	<p><i>Mais attention à la pédale des ACCELERATEURS Qui la font grimper rapidement</i></p>
<p><i>Les fibres</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • dans tous les légumes frais, mais aussi surgelés ou en conserve et encore davantage dans les légumes secs (lentilles, haricots en grain, ...) • dans l'enveloppe des céréales lorsqu'elles sont complètes • dans les fruits <p>Grâce aux fibres, nous limitons le pic de glycémie</p> <p><i>Des repas complets qui équilibrent les GPL</i></p> <p>Les protéines et les graisses ralentissent l'arrivée des sucres dans le sang</p> <p><i>En veillant à la cuisson</i></p> <p>La digestion des aliments est plus lente s'ils sont crus ou cuits « al dente »</p>	<p><i>Le grignotage</i></p> <p>Souvent des aliments « plaisirs » biscuits, gâteaux, fruits..., pris hors des repas .</p> <p><i>Le manque de fibres</i></p> <p><i>Aliments très transformés</i></p> <p>mixés, frits, « prédigérés » par une longue transformation souvent industrielle.</p> <p>.....</p> <p>tout facteur de digestion trop rapide a pour conséquence des glycémies après repas plus élevées d'où l'importance des FIBRES dans la composition de vos menus</p> <p>.....</p>

Le bénéfice de l'ACTIVITE PHYSIQUE ? un état général amélioré, des muscles qui vont consommer des glucides, un diabète mieux contrôlé et un moral au beau fixe.

Saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger : déplacement, activités ménagères, petites courses, jardinage, jeux avec les enfants, promenade avec le chien...

et bouger à plusieurs est plus motivant !

Renseignez-vous sur les différentes activités proposées près de chez vous.

Les répartitions alimentaires garantissent l'équilibre nutritionnel

Par habitude de langage on évoque toujours les besoins quotidiens en « calories », mais il faut garder présent à l'esprit qu'il s'agit de « kilocalories »

Les rations à 2200 et 2700 Kcal correspondent aux apports nutritionnels conseillés pour une femme active ou un homme actif âgés de 20 à 40 ans. Les valeurs diminuent au-delà de 40 ans, soit 2000 Kcal pour la femme active et 2500 Kcal pour l'homme actif. Lorsque le niveau d'activité physique est moindre, il est nécessaire d'abaisser les apports énergétiques. Des rations à 1600 et 1800 Kcal sont proposées pour les personnes sédentaires (- de 30' d'activité physique par jour)

Pour mémoire : **1g de glucides** apporte **4 Kcal**

1g de protéines apporte **4 Kcal**

1g de lipides apporte **9 Kcal**

1g d'alcool apporte **7 Kcal**

Rations courantes pour une femme				Rations courantes pour un homme		
1600 Kcal	2000 Kcal	2200 Kcal		1800 Kcal	2500 Kcal	2700 Kcal
			PETIT DEJEUNER			
1	1	1	Café ou thé	1	1	1
1	2	2	Laitage	1	2	2
50g	80g	80g	Pain	50g	80g	80g
10g	15g	15g	Beurre	10g	20g	20g
1	1	1	Fruit	1	1	1
-	-	-	Sucre	-	1	2
			DEJEUNER			
100g	100g	100g	Crudités	100g	100g	100g
100g	100g	100g	Viande ou poisson	100g	150g	150g
100g	200g	200g	Légumes verts	100g	200g	200g
100g	150g	200g	Féculent cuits	150g	200g	250g
1	1	1	Laitage	1	1	1
1	1	1	Fruit	1	1	1
50g	50g	50g	Pain	50g	80g	80g
10g	15g	20g	Huile	15g	20g	20g
-	-	-	Sucre	-	1	2
			DINER			
100g	100g	100g	Crudités ou potage	100g	100g	100g
100g	100g	100g	Viande ou poisson	100g	100g	100g
100g	200g	200g	Légumes verts	100g	200g	200g
100g	150g	200g	Féculent cuits	150g	200g	250g
1	1	1	Laitage	1	1	1
1	1	1	Fruit	1	1	1
50g	50g	50g	Pain	50g	80g	80g
10g	15g	15g	Huile	15g	15g	20g
-	-	-	Sucre	-	-	1

source : InfoDiet « à chacun son régime » Servier Médical 22 rue Garnier 92578 NEUILLY SUR SEINE cedex

Nota: ce tableau est établi avec des portions types. Le programme diététique équilibré et adapté à VOS BESOINS nutritionnels sera défini avec votre médecin ou diététicien.

*Un carré de chocolat noir à la fin du repas:
c'est bon pour le moral et sans incidence sur l'équilibre !*