

## Tout savoir sur Les Glucides



Apprenez plus sur

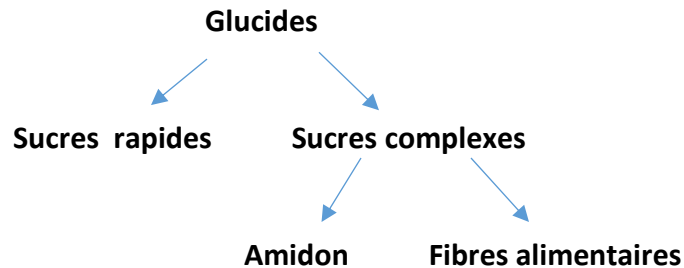
- Les différents types de céréales
- Pains tranchés
- Barres de céréales
- Biscuits
- Craquelins
- Croustilles

## Pourquoi a-t-on besoin de produits céréaliers?

Ils contiennent les glucides qui sont requis pour nous donner de l'énergie dont on a besoin pour faire fonctionner nos organes ainsi que pour faire les activités physiques.

## Quels sont les différents types de glucides?

Tous les glucides ne sont pas similaires et leur différence principale est dans leur structure moléculaire et comment ils sont digérés et absorbés.



**Sucres rapides:** Miel, sirop, sucre blanc et brun, fruits

**Sucres complexes:** Pain, pâtes, riz, quinoa, céréales: sarrasin, épeautre, avoine, quinoa, certains légumes racines: pomme de terre, patate sucrée, carotte.

## Quel type de glucides devrais-je manger?

Les glucides simples comme le sucre blanc ou les produits transformés avec du sucre rajouté, se digèrent très rapidement ce qui entraîne une élévation de notre glycémie et une chute d'énergie peu de temps après. Ceci nous donne un sentiment de fatigue et pourrait entraîner des envies pour plus de sucres.

Les fruits contiennent aussi des sucres simples mais parce-qu'ils contiennent aussi des fibres, l'absorption des sucres est ralentie.

La clé est de favoriser les sucres complexes- ils prennent plus de temps à être digérés et absorbés et nous soutiennent donc pendant plus longtemps. Encore mieux, choisissez des produits céréaliers à base de grains entiers pour maximiser votre apport en fibres, et certains autres nutriments. De cette façon, la sensation de satiété sera plus présente.



## Qu'en est-il des fibres?

Les fibres sont aussi catégorisées comme des glucides et se trouvent principalement dans des aliments à base de plantes. Nos besoins en fibres sont de 26g par jour. On trouve deux types de fibres alimentaires:

- *Fibre Insoluble* –trouvé majoritairement dans les grains entiers des céréales. Elles ne sont pas digérées et sont importants pour aider pour un bon transit intestinal, prévenant la constipation.
- *Fibre soluble* – trouvé dans l'avoine, les légumineuses, fruits et légumes. Nous ne pouvons pas les digérer mais les bonnes bactéries dans nos intestins le peuvent, ce qui contribue à une bonne flore intestinale. Les fibres dans l'avoine peuvent aussi aider à faire baisser le taux de cholestérol.

## Quelle quantité de glucides devrais-je manger par jour?

Cela dépend de votre poids, âge, taille et activité physique. Règle général est de calculer 4g-6g par kilogramme de votre poids par jour. Essayez de choisir des produits céréaliers de grains entiers pour au moins la moitié de votre apport quotidien de produits céréaliers dans le but de maximiser votre apport en fibres.

## Devrait-on choisir des produits sans gluten?

Le gluten est une protéine se trouvant naturellement dans le blé, l'orge et le seigle. C'est lui qui est responsable de donner l'élasticité d'une pâte.

À moins qu'une personne ne souffre d'intolérance au gluten ou de la maladie cœliaque, il n'est pas nécessaire d'éliminer le gluten de notre alimentation. Les produits sans gluten manquent souvent de fibres et contiennent plus de sucres et/ou de gras. Pour cette raison, s'ils ne sont pas équilibrés avec une bonne sélection d'aliments, des carences nutritionnelles peuvent survenir.

## Pains tranchés

### Critères



Portion de référence	Fibre	Sodium
30g	Minimum 3g	Maximum 160mg

### Liste des ingrédients

👉 **Meilleurs choix:** Cherchez pour la farine intégrale (ce qui veut dire que l'enveloppe extérieur du blé appelé le son n'a pas été enlevé, apportant plus de fibre au pain).

**La farine intégrale est aussi communément identifiée par:**

- 👉 Farine de blé entier avec germe
- 👉 Farine de blé moulue sur pierre
- 👉 Farine d'avoine

- 👉 Farine de pseudo céréales (sarrasin, quinoa)
- 👉 Farine de légumineuses
- 👉 Farine de tapioca

👉 Si vous voyez le mot **inuline** ou bale d'avoine dans la liste d'ingrédients, cela veut dire que les manufacturiers ont ajouté cet ingrédient pour augmenter la teneur en fibre du pain. Cependant, ce type de fibre n'est pas digéré par notre organisme et n'aide pas pour les troubles intestinaux tels que la constipation.

## Céréales à déjeuner

### Critères



Portion de référence	Fibre	Sucre	Sodium	Protéines
55g	Minimum 6g	Maximum 10 g	Maximum 140mg	Minimum 4g

### Top des céréales

Marque	Type	Prix par 100g
Kashi	Go Lean Originale	1.08 \$
Kashi	Croustillant grillé à la cannelle	1.00 \$
Special K	+ Protéines	1.50 \$
Post	Shredded Wheat	0.76 \$
Quaker	Life Multigrains	0.94 \$

## Barres granola

### Critères

Portion de référence	Gras saturé	Fibre	Sucre	Sodium
30g	Maximum 2g	Minimum 3g	Maximum 8 g	Maximum 140mg

### Top 3 barres granola

Marque	Type	Prix par 100g
Kashi	Mélange du randonneur, Chia chocolat noir, Cerises et chocolat noir, Chocolat noir et noix de coco, 7 céréales et amandes	1.42 \$
Nature Valley	Boîte à lunch	1.92 \$

## Liste d'ingrédients

- Évitez d'acheter les barres qui contiennent du sirop de glucose à haute teneur en fructose, souvent appelé "glucose-fructose". Ce type de sucre est plus facilement transformé en gras et diminue la satiété en réduisant la sécrétion de l'hormone de satiété appelé leptine.

## Biscuits

### Critères



Portion de référence	Lipides	Gras saturé	Fibre	Sucre
30g	Maximum 5g	Maximum 2g	Minimum 2g	Maximum 10 g

## Liste des ingrédients

- Favoriser les biscuits ayant comme premier ingrédient: farine de blé ou farine à grains entiers.
- Favoriser les huiles végétales ou gras non-hydrogéné pour s'assurer que le gras trans soit absent dans le biscuit.

## Les différents types de farine

**Farine enrichie:** Dans cette farine, le son (contenant les vitamines B et les fibres) ainsi que le germe ont été enlevés de la graine blé. Après la production de farine, certaines vitamines B sont rajoutées, ce qui rend la farine enrichie.

**Farine non-blanchie et blanchie:** La différence entre les deux farines est que la farine non-blanchie a été blanchie naturellement sans ajouter le peroxyde de benzoyle, un additif qui sert à pâlir les pigments jaunes de la graine de blé. Elle est blanchie naturellement en la laissant reposer au contact avec l'oxygène. Leur valeur nutritive est similaire.

**Farine Nutri:** Farine tout-usage à laquelle on ajouté de l'écale d'avoine pour augmenter la teneur en fibre de la farine pour qu'elle soit similaire à la teneur en fibre de la farine blé entier.

## Craquelins

### Critères



Portion de référence	Lipides	Gras saturé	Sodium	Fibres
30g	Maximum 3g	Maximum 2g	Maximum 140mg	Minimum 2g

## Top des craquelins

Marque	Type	Prix par 100g
Ryvita	Toutes les sortes	1.52 \$
Wasa	Toutes les sortes	0.91 \$
Christies	Triscuit faible en sodium (premier choix) Aussi les autres sortes	1.46 \$
Kashi	7 grains, légumes rotis	1.08 \$
Grissol	Toasts Melba Whole Wheat	1.14 \$

## Liste d'ingrédients

- 👉 Regardez pour farine de blé entier ou farine de grains entiers comme premier ingrédient.
- 👉 Pas de shortening ou gras hydrogéné pour éviter les gras trans.

## Quel riz choisir?

### Riz brun

Il est le plus nutritif car le son et le germe sont toujours présents dans la graine, apportant plus de fibres et de vitamines B.

Avec son goût de noisette, il peut être utilisé dans des plats principaux ainsi que comme accompagnement. Le riz brun prend plus de temps à cuire que le riz blanc; approximativement 45 minutes.

Parce que le germe est toujours présent et qu'il contient du gras, le riz se préserve mieux dans un contenant hermétique dans le réfrigérateur et est mieux consommé six mois après l'achat.



### Riz étuvé

Avant d'enlever le son, les graines de riz sont cuites partiellement à la vapeur. Durant ce procédé, les vitamines sont transférées du son à l'intérieur des graines. L'écorce est ensuite enlevée après la cuisson à la vapeur.

Cela diminue le temps de cuisson à la maison de 45 minutes à 20 minutes. Le riz étuvé existe en riz blanc et riz brun.

### Riz blanc

Cette catégorie inclut le riz arborio et les riz parfumés tels que basmati et le riz au jasmin. Le riz blanc a moins de fibre et de vitamines B que le riz brun parce que le son et le germe ont été enlevés. Le temps de cuisson est plus court, approximativement 20-25 minutes.

Il y a **deux types** de riz blanc: grains courts-moyens et grains longs.

Pour la catégorie des graines courts-moyens, il y a le riz Arborio, qui est populaire dans la cuisine italienne pour faire des risottos et le pouding au riz. Dans cette catégorie, existe aussi le riz calrose, utilisé dans la préparation des sushis.

Dans la catégorie des riz à grains longs, il y a le riz au jasmin, souvent utilisé dans la cuisine Thaïe et le riz basmati, populaire dans la cuisine indienne. Malgré le fait que les deux sont des riz à grains longs, le riz basmati prend plus de temps à être digéré et absorbé, ce qui ralentit la charge de glycémie.

### **Riz sauvage**

Le riz sauvage n'est pas un riz mais une graine qui vient de quatre herbes qui poussent dans les lacs et rivières.

Il contient deux fois plus de protéines et trois fois plus de fibres que le riz brun. Il est aussi plus riche en vitamines B que le riz blanc. Considéré comme le riz le plus nutritif, son désavantage est son coût élevé.

Petit truc nutritif et économique: vous pouvez mélanger  $\frac{1}{4}$  tasse de riz sauvage à  $\frac{3}{4}$  tasse de riz brun ou basmati.

### **Riz instantané ou précuit.**

Ce type de riz a entièrement été précuit et ensuite déshydraté. Durant le procédé, ce riz a perdu beaucoup de vitamines B et de fibres; ce qui le rend peu nutritif. Il est aussi plus coûteux que les riz réguliers.

De plus, souvent ces riz ont des agents aromatisants, beaucoup de sel et parfois même du gras rajoutés. Mieux vaut cuisiner une grosse quantité d'un riz régulier et ensuite le réfrigérer pour la semaine s'il vous manque du temps.

### **Quinoa**

Cette graine est originaire de l'Amérique de sud et a été cultivée depuis près de 5000 ans.



### **Valeur nutritive**

Le quinoa est une céréale, contenant le plus de fer, même si c'est d'une source non-animale.

Il contient aussi beaucoup de vitamines B, fibre, et contient deux à trois fois plus de protéines que les autres céréales.

## Comment cuire le quinoa?

Les graines de quinoa sont couvertes d'une substance appelée la saponine, ce qui donne au quinoa un goût amer. Pour cette raison, il faut rincer les graines de quinoa sous l'eau du robinet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse pour enlever complètement l'amertume.

Il faut deux fois plus d'eau que de quinoa pour la cuisson et la durée de cuisson est approximativement 15-20 minutes sur feu moyen.

## Les croustilles

### Régulier ou bas en sodium ou léger en gras ou aux légumes?

Marque	Type	Portion	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium
Lays	Régulier	28g (20 chips)	154 kcal	10g	1.5g	144mg
Lays	Léger en sodium	28g (15 chips)	160 kcal	10g	1.5g	85mg
Lays	Cuite au four	28g (15 chips)	113 Kcal	2g	0g	180mg
Terra	Régulier	28g (8 chips)	130 kcal	9g	1g	110mg

Comme le tableau l'indique l'apport calorique est pratiquement le même pour toutes les croustilles. Même si on est porté à choisir les chips de légumes, ils sont quand même aussi gras que les chips réguliers.

Quant aux chips cuits au four, même s'ils contiennent moins de gras, ils sont plus salés. Aussi, ces chips peuvent être pas mal transformés car certains sont faits avec des flocons de pomme de terre où on a rajouté d'autres amidons pour ressembler à une vraie croustille.

Bref, il n'y a pas de vrai gagnant. Certaines sont moins grasses, d'autres moins salées mais au bout du compte elles sont toutes caloriques.



# BISCUITS AU CHOCOLAT

Préparation: 8 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portion: 14 biscuits de 1 pouce

## Ingrédients

- 1 ¼ tasses de pois chiches en conserve, rincés et séchés avec un papier essuie-tout
- 2 c.à.thé. d'extrait de vanille
- ½ tasse de beurre d'arachide naturel
- ¼ tasse de miel ou sirop d'érable
- Pincée de sel
- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de pépites de chocolat noires



## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 degrés F. Mettez du papier parchemin sur une plaque à biscuits.
2. Combiner tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat dans le robot mélangeur et réduire en une purée bien lisse, Assurez-vous de gratter les parois pour qu'il n'y ait pas de grumeaux.
3. Ajouter les pépites de chocolat et les flocons d'avoine. Mélanger avec une cuillère. Le mélange sera épais et collant.
4. Avec des mains mouillées, former des boules de 1.5 pouces, Placer les sur votre plaque à biscuits.
5. Cuire au four pendant 10 minutes. Les biscuits seront toujours mous et n'auront pas la texture dure d'un biscuit traditionnel.

# POUDING AU QUINOA À LA VANILLE

Préparation: 5mins

Cuisson: 30 minutes

Portions: 3 (1 tasse pour chaque portion)

## Ingrédients

- 3 tasses de lait (de vache/soya/amandes/coco)
- 1 tasse quinoa
- 3-4 c.à.table de sirop d'érable ou de miel
- 2 c.à.thé d'extrait de vanille

Garnitures suggérés: fruits, noix de coco, noix et graines, poudre de cacao, cannelle en poudre

## Préparation

1. Laver le quinoa afin d'enlever les résines amers.
2. Mélanger le lait, le sirop d'érable dans une casserole et mettez à chauffer sur feu doux.
3. Ajouter le quinoa dans la casserole et remuer de temps en temps avec une cuillère en bois sur feu moyen.
4. Aussitôt épaissi, enlever du feu et laisser refroidir. Même si tout le lait n'est pas totalement évaporé, le quinoa absorbera le liquide une fois refroidi. Peut aussi être servi tiède.



# Popcorn maison aux micro-ondes

Cuisson: 2 minutes

Portion: 1/3 tasse donne 3 tasses de popcorn

## Ingrédients

- 1/3 tasse de maïs à éclater
- Un sac en papier brun
- Sel, poivre, paprika fume, poivre de Cayenne, cumin, cari, parmesan, caramel, beurre d'arachide



## Préparation

1. Mettre 1/3 tasse de maïs à éclater dans un sac de papier brun et fermer avec une brocheuse.
2. Faire cuire aux micro-ondes pendant 2 minutes.
3. Ajouter l'assaisonnement de votre choix; sucré ou salé! Vous pouvez aussi rajouter 1-2 c.à.table de beurre fondue pour rendre le tout plus décadent!

## CHIPS DE WONTON

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portion: 3-4 portions

### Ingrédients

- 12 pâtes won-ton
- 1 c.à.thé d'huile
- Assaisonnement de votre choix: sel, cumin, assaisonnement au chili, ail en poudre, etc.

### Préparation

1. Préchauffer le four à 200C (400F). Placer la grille au centre du four. Tapisser de papier parchemin une plaque de cuisson allant au four.
2. Déposer les pâtes won-ton sur la plaque et les badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau de cuisine.
3. Tailler les pâtes won-ton sur la diagonale à l'aide d'un couteau. Saupoudrer de l'assaisonnement choisi.
4. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les chips de won-ton soient croustillantes et dorées.

Note: Les pâtes de won-ton peuvent aussi être remplacées par des pains pita.



## BOULES D'ÉNERGIE

Préparation: 10 minutes

Portion : 36 petites boules

### Ingrédients

- 1 tasse d'amandes entières naturelles
- 1 tasse de dates dénoyautées (environ 12)
- ¼ tasse de beurre d'arachide naturel
- 1 c.à.thé de cannelle moulue ou gingembre moulue ou piment de la Jamaïque

### Préparation

1. Dans un robot mélangeur, hacher les amandes. Mettre de côté dans un bol.
2. Réduire les dates en purée dans le mélangeur et rajouter les dans le bol avec les amandes. Rajouter le beurre d'arachide et les épices de votre choix.
3. Mélanger avec vos mains et faites des petites boules.
4. Elles peuvent se gardées pendant 10 jours au réfrigérateur et jusqu'à 2 mois au congélateur.



**Pour plus d'information, contactez votre nutritionniste:**

Jaimie Yue

514-965-5175

[info@nutriviesante.com](mailto:info@nutriviesante.com)



**Vous pouvez aussi me suivre sur Facebook et Instagram pour avoir davantage de trucs et astuces en nutrition qui pourront vous accompagner dans votre cheminement vers un mode de vie sain.**

