

# Top 10 des Aliments Riches en Glucides : Guide Nutritionnel

---

## Introduction

- Les glucides sont la source d'énergie principale de l'organisme.
- Ce guide présente 10 aliments denses en glucides, leur index glycémique (IG) et des recommandations de consommation.
- L'IG mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter le taux de sucre dans le sang (IG bas < 55, IG modéré 55-70, IG élevé > 70).

## Top 10 des aliments riches en glucides

- 1. Riz complet (IG 50) : Riche en fibres, idéal pour une énergie durable.
- 2. Quinoa (IG 35) : Pseudo-céréale complète, excellente source de protéines.
- 3. Flocons d'avoine (IG 40) : Parfaits pour le petit-déjeuner, rassasiants.
- 4. Patate douce (IG 50) : Riche en bêta-carotène et glucides complexes.
- 5. Lentilles (IG 25) : Index glycémique bas, très riches en fibres et protéines.
- 6. Banane mûre (IG 60) : Source d'énergie rapide, idéale avant l'effort.
- 7. Pâtes complètes (IG 45) : Alternative à IG plus bas que les pâtes blanches.
- 8. Pois chiches (IG 30) : Excellents pour la satiété et la régulation glycémique.
- 9. Sarrasin (IG 40) : Naturellement sans gluten et très nutritif.
- 10. Dattes (IG 100) : Énergie immédiate, à consommer avec modération.

## Conseils de portions selon l'activité physique

- Sédentaire : Privilégier les aliments à IG bas (lentilles, quinoa) en portions modérées (100g cuit par repas).
- Activité modérée (3x/semaine) : 150g à 200g d'aliments glucidiques par repas, idéalement autour des entraînements.
- Sportif intensif : Augmenter les portions (250g+) et intégrer des aliments à IG plus élevé (banane, dattes) 30 min avant l'effort pour un boost rapide.
- Conseil clé : Accompagnez toujours vos glucides d'une source de protéines et de légumes verts pour ralentir l'absorption des sucres.