

# boost! & moi



Lipides, glucides, protides,  
c'est quoi exactement ?



**Glucides, lipides, sucres lents... complexes ? Bons, pas bons ? Aïe, aïe, aïe !!! Comment s'y retrouver ? Décodage...**

## Les glucides, le carburant de vos muscles et de votre cerveau !

On distingue les glucides complexes et les glucides simples. Les féculents sont des glucides complexes comme l'amidon : vous utiliserez l'énergie qu'ils fournissent uniquement quelques heures après le repas. Les bonbons sont des glucides simples : leur énergie est vite absorbée... en manger avec excès risque d'entraîner un stockage dans le tissu adipeux !

## Les lipides sont des graisses et assurent votre réserve énergétique.

Vous en avez donc besoin ! Privilégiez les bonnes graisses contenues dans les avocats ou les huiles végétales. Limitez les matières grasses d'origine animale (beurre, crème...) et les matières grasses végétales solides (huiles de palme, de coprah... à limiter voire supprimer) qui boucheront vos artères.

## Les protéines sont des composés permettant la croissance et le renouvellement des cellules de votre corps (muscles, peau, os...).

On les trouve dans la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs. Il existe aussi des protéines d'origine végétale, essentiellement dans les aliments céréaliers et les légumineuses que l'on va associer entre eux afin d'obtenir des protéines de bonne qualité.

**LE MEILLEUR MOYEN DE GARDER LA SANTÉ :  
AYEZ UNE ALIMENTATION Saine, variée et équilibrée !**

# Nutriments