

COMPRENDRE LES GLUCIDES & LES SUCRES

On peut classer les glucides de 2 manières : selon la **biochimie** ou selon la **réglementation** (déclaration nutritionnelle et liste des ingrédients).

La classification biochimique

GLUCIDES

GLUCIDES SIMPLES
= **SUCRES + POLYOLS**
(1 ou 2 unités)

GLUCIDES COMPLEXES
(plus de 2 unités)

Monosaccharides

1 unité d'ose

Glucose 

Fructose 

Galactose 

Sorbitol -OH

Disaccharides

2 unités d'oses

Lactose  

Saccharose (le sucre)  

Maltose  

Maltitol  -OH

Oligosaccharides

3 à 9 unités d'oses

Fructo-oligosaccharides



Polysaccharides

> 9 unités d'oses

Amidons

Fibres



>> 10 000

La déclaration nutritionnelle & la liste des ingrédients*

TABLEAU NUTRITIONNEL

GLUCIDES

dont

Amidons

Polyols

Sucres

Sucres
naturellement
présents et ajoutés

FIBRES

LISTE DES INGRÉDIENTS

Amidons



>> 10 000

Maltodextrines



entre 2 et 20

Polyols :

Sorbitol, Maltitol...



Sucre



Fructose



Sirop de glucose



Miel



Sirop d'agave



Fructo-oligosaccharides



Dans le tableau nutritionnel, les valeurs affichées correspondent aux glucides et aux fibres **naturellement présents et ajoutés**.

Les fibres ne font pas partie des glucides digestibles et sont représentées à part sur l'étiquette.

Les polyols sont comptabilisés dans les glucides bien que ce soient, au sens biochimique, des sucres-alcool. Peu caloriques, non cariogènes, on les trouve notamment dans les chewing-gums sans sucres.

La ligne « **dont sucres** » du tableau nutritionnel regroupe **l'ensemble des sucres** (glucides simples), qu'ils soient **naturellement présents ou ajoutés**.

* Règlement UE 1169/2011 pour l'information du consommateur (Règlement INCO).