

# Les glucides présents dans l'alimentation

Glucides alimentaires

```
graph TD; A[Glucides alimentaires] --> B[Simple]; A --> C[Complexes]; A --> D[Non digestibles = fibres]; B --> E[Énergie rapidement disponible]; C --> F[Énergie disponible à plus long terme]; D --> G[Ballast intestinal];
```

Simple

Complexes

Non digestibles = fibres

Énergie rapidement disponible

Énergie disponible à plus long terme

Ballast intestinal