

## Les différents types de sucre

	Type	Exemples	Sources
Sucres simples	Monosaccharides	Glucose Fructose Galactose Mannose	Fruits Lait Houblon (plante)
	Disaccharides	Saccharose Lactose Maltose	
Sucres complexes	Polysaccharides assimilables	Amidon Amylose Amylopectine	Pomme de terre, riz, pâte, Céréales Légumes secs
	Polysaccharides non assimilables	Cellulose Hémicelluloses Pectines Mucilages gommes	Graines Légumes secs Légumes verts Fruits

