

ALIMENTS **AVEC** ET **SANS** GLUCIDES

Aliments AVEC GLUCIDES	Aliments SANS GLUCIDES
Tous les "féculents" : riz, maïs, pomme de terre, pâtes, blé, semoule et toutes les autres céréales (boulgour, quinoa,...), lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois cassés, pois chiches	Les viandes : boeuf, porc, veau, mouton agneau, volaille,.. La charcuterie : pâté, saucisson, le jambon
Les préparations à base de farine, maïzéna ou fécule : pizza, quiche, tarte salée, crêpe,...	Les poissons, coquillages, crustacés
Le pain et ses dérivés : pain blanc, pain complet, pain de campagne, biscotte, pain de mie, croissant, brioche, pain au lait,...	Les oeufs
Les céréales pour petit-déjeuner	Les fromages
Certains légumes (IG faibles)	Les fines herbes, épices, aromates
Les fruits : frais, au sirop, en compote, fruits secs,...	Les matières grasses : beurre, huile, margarine, crème
Les produits laitiers : lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse (nature, parfumé ou aux fruits)	Thé, café, tisane sans sucre
Les desserts sucrés : glace, sorbet, flan, mousse, entremets, pâtisserie, gâteaux secs,.	Les eaux minérales natures, les eaux plates ou gazeuses aromatisées aux extraits naturels
Les douceurs : sucre, bonbon, miel, confiture, chocolat	Les boissons "light"
Les boissons sucrées : sirop, limonade, soda, jus de fruits	Les alcools forts : whisky, vodka, gin, pastis,...
Les boissons alcoolisées sucrées : bière, cidre, vin de table, cocktail à base de fruits,...	Le vin blanc sec, Le champagne brut

TENEUR MOYENNE EN GLUCIDES DES PRINCIPAUX ALIMENTS

Aliments	Quantités (Poids ou volume)	GLUCIDES (en grammes)
Laitages naturels		
Lait	10 cl	5 g
Yaourt, fromage blanc	100g à 125 g	
Petit-suisse	60 g	
Laitages sucrés, entremets	1 pot	20 g
Yaourt aux fruits, flan, mousse		
Légumes verts "classiques"	Pour 100 g	5 g
Carotte, haricot vert, tomate, courgette, choux,..		
Légumes verts "riches"	Pour 100 g	10 g
Petits pois, betterave, macédoine		
Fruits frais	Selon calibre	15 à 20 g
FEC : riz, pâtes, semoule, frites	Pour 100 g cuit	30 g
FEC : pomme de terre, quinoa	Pour 100 g cuit	20 g
FEC : maïs, boulghour, légumes secs (lentilles, haricot blanc ou rouge, pois cassés, pois chiches)	Pour 100 g cuit	15g
Pizza, quiche, tarte salée	Pour 100g (¼ de tarte)	20 g
Pain	1 tranche : 30 g	15 g
Pâtisserie	1 part	40 g
Boissons sucrées : Jus de fruits, sodas (compter 1g de glucides / 1cl)	1 verre 10 cl 1 briquette 20 cl	10 g 20 g
Chocolat	1 carré : 10 g	5 g
Confiture	1 c à café : 10 g	6 g
Sucre	1 sucre : 5 g	5 g

COMMENT ESTIMER LE POIDS DES ALIMENTS ?

En utilisant des ustensiles de cuisine courants

Un verre à moutarde, une cuillère à soupe, une louche, un bol, une timbale,...
Vous créez ainsi, petit à petit, vos propres repères.

Exemple: 1 VERRE à MOUTARDE DE 20 cl	
120 g de farine	Après cuisson, vous obtiendrez :
100 g de fécule	
150 g de sucre	
180 g de riz cru	environ 450 g
150 g de lentilles crues	environ 410 g
140 g de semoule crue	environ 280 g
120 g de coquillettes crues	environ 360 g



1 verre à moutarde
= 180 g de riz cru

En utilisant une balance

De temps à autre, il est bon de peser les aliments que vous consommez afin de mieux quantifier les aliments glucidiques.

Différents modèles sont disponibles : balance électronique, balance-cuillères, verre mesureur, gobelet gradué.

Aliments	1 cuillère à café		1 cuillère à soupe	
	Rase	Bombée	Rase	Bombée
Farine	4 g	8 g	12 g	25 g
Fécule	3 g	6 g	10 g	20 g
Sucre	5 g	10 g	15 g	30 g
Cacao en poudre	2 g	5 g	7 g	15 g
Confiture, miel	10 g	20 g	30 g	50 g
Pâte à tartiner	7 g	15 g	15 g	30 g

AUTRES ALIMENTS

Aliments	Quantité de Glucide
2 petits nem (70g)	15 g
1 rouleau de printemps (130 g)	24 g
3 samoussas (100 g)	20 g
5 nuggets de poulet (100 g)	18 g
1 beignet crevette (20 g)	5 g
1 bonbon piment	15 g
1 soupe asiatique avec pâtes (300 ml)	15 g
1 petit paquet de chips (30 g)	15 g
1 sushi (40 g)	10 g
1 bonbon miel (35 g)	30 g
2 boules de glace ou sorbet	20 g
1 beignet (pomme, fraise ou chocolat)(80 g)	35 g
1 chouquette (10 g)	4 g
1 macaron fourré (10 g)	6 g
1 verre d'eau de coco (200 ml)	8 g
1 Macatia nature (80 g)	40 g
1 Makroud	20 g
1 Zlabia	68 g

Applications très utiles pour compter les Glucides



GLUCI-CHEK by food



Mon Glucocompteur
Le CHU de Toulouse en partenariat avec SANOFI DIABÉTÉ