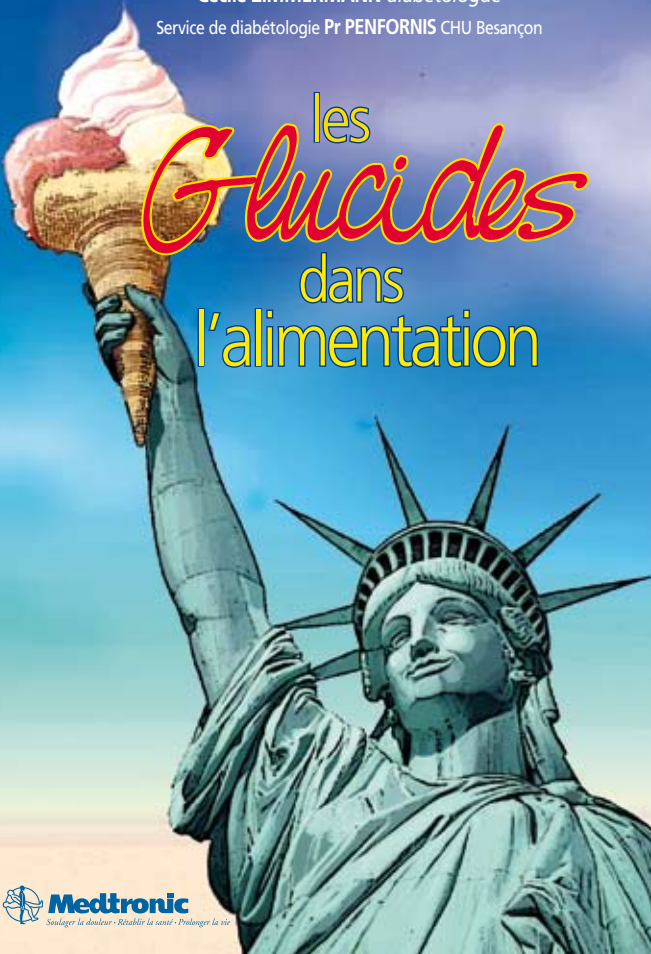


Christine KAVAN diététicienne

Cécile ZIMMERMANN diabétologue

Service de diabétologie Pr PENFORNIS CHU Besançon

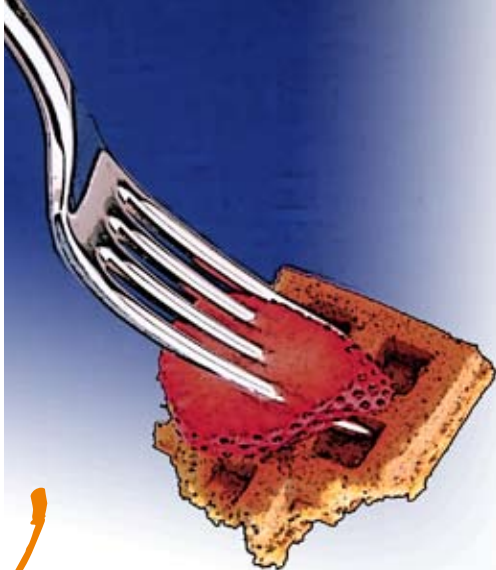
The background of the slide features a stylized illustration of the Statue of Liberty. Instead of holding a torch, she is holding a large ice cream cone with three scoops: pink, red, and yellow. The statue is depicted in a teal color against a blue sky with light clouds.

les Glucides dans l'alimentation



Medtronic

Soulager la douleur • Rétablir la santé • Prolonger la vie



V

*ous trouverez dans ce livret
la quantité de glucides présente
dans la plupart des aliments.*

*Ceci vous permettra de les quantifier
plus précisément et d'adapter votre dose
d'insuline rapide pour le repas.*

*Les aliments sont classés par thème
mais une liste alphabétique en fin de livret,
vous facilitera leur recherche.*

Une bonne prise en charge du diabète permet bien sûr l'amélioration des paramètres métaboliques mais surtout au final l'augmentation de la qualité et du confort de vie du patient.



Savoir adapter ses doses d'insuline en fonction de ses besoins quotidiens (repas, activité sportive, maladie, stress ...) fait partie de cette prise en charge, que l'on soit sous multi injections ou sous pompe à insuline.

Les informations suivantes vous présentent plus particulièrement la possibilité d'utiliser vos connaissances actuelles et celles recueillies dans ce livret avec une fonction spécifique de la pompe à insuline Medtronic Paradigm® : **l'Assistant Bolus.**

Pourquoi l'Assistant Bolus ?



Pour vous aidez à :

- *corriger votre glycémie si elle est trop élevée : bolus de CORRECTION*
- *calculer vos bolus REPAS si vous maîtrisez le calcul des glucides et pratiquez l'Insulinothérapie Fonctionnelle.*

Le but de cette fonction est d'augmenter votre sécurité et d'améliorer votre équilibre glycémique en évitant 2 erreurs fréquentes :

- *la sous estimation du bolus repas*
- *la sur-correction des hyperglycémies*

Avant toute utilisation, votre équipe médicale détermine avec vous en fonction de vos besoins et de votre activité les paramètres suivants :

- le ou les objectifs glycémiques à respecter

- le facteur de sensibilité à l'insuline :

il exprime de combien baisse la glycémie (en mg/dl) quand on injecte 1 unité d'insuline. Ce facteur est valable hors exercice physique.

- le ratio glucides/insuline :

il exprime la quantité de glucides (en grammes) prise en charge par 1 unité d'insuline.

La fonction Assistant Bolus est alors activée pour mettre en mémoire vos paramètres personnels. Ces derniers vont permettre les calculs à venir du bolus de correction et/ou celui du bolus repas.

Pour vous la manipulation sur la pompe reste simple :

- *soit renseigner la glycémie*
- *soit renseigner la glycémie et la quantité de glucides*

La pompe vous propose alors une estimation de bolus que vous êtes libre d'accepter ou de refuser. Vous restez acteur de votre traitement.

N'hésitez plus à demander conseil auprès de votre équipe soignante.

Les entrées	7
Les viandes, poissons, œufs	13
Les garnitures	15
Les plats uniques	23
La restauration rapide (fast-food)	25
Au café ou dans la rue	29
Les produits laitiers	31
Les desserts	33
Le pain et dérivés	45
Les produits sucrés	55
Les boissons	59
Les amuse-gueules	63
Les assaisonnements	65
Les matières grasses, divers	66
Index alphabétique des aliments	67



*Pour tous les produits du commerce
regardez bien les étiquettes
pour connaître la quantité
de glucides consommée !*

Valeurs Nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Par crêpe de 50 g
Energie :	146 kcal / 614 kJ	73 kcal / 308 kJ
Protéines :	5,4 g	2,7 g
Glucides :	21,5 g	10,7 g
Lipides :	4,3 g	2,1 g



les entrées

Les entrées à base de légumes

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Artichaut	1 unité	5
Asperges	1 assiette ≈ 100 g	2
Avocat	½ unité	2
Bambou (pousse de bambou)	1 assiette ≈ 100 g	5
Betteraves rouges	1 assiette ≈ 100 g	8
Carottes râpées	1 assiette ≈ 100 g	7
Céleri	1 assiette ≈ 100 g	2
Champignons à la grecque	1 assiette ≈ 100 g	2
Champignons de Paris	1 assiette ≈ 100 g	2
Chou rouge, chou blanc, chou vert	1 assiette ≈ 100 g	3
Chou-fleur	1 assiette ≈ 100 g	3
Cœurs de palmier	1 assiette ≈ 100 g	8
Concombres	1 assiette ≈ 100 g	2
Endives en salade	1 assiette	0
Germes de blé	1 c. à café ≈ 10 g	3
Germes de soja ou pousses de soja	pour 100 g	1
Haricots verts	1 assiette ≈ 100 g	5
Macédoine de légumes	1 assiette ≈ 100 g	10
Melon	½ petit ≈ 250 g	20
Poireaux	1 assiette ≈ 100 g	5

Aliments	Quantités	Glucides
Poivrons rouges	1 assiette ≈ 100 g	5
Poivrons verts	1 assiette ≈ 100 g	3
Radis noirs	1 assiette ≈ 100 g	10
Radis roses	une vingtaine ≈ 100 g	3
Salade niçoise « vraie » (sans riz, sans pomme de terre)	1 assiette ≈ 130 g	5
Salade verte	1 assiette	0
Tomate	1 unité ≈ 100 g	3

Les entrées à base de féculents (poids cuit)



1 part de féculents ≈ 100 g poids cuit (≈ 3 cuillères à soupe)
≈ 20 g de glucides

Aliments	Quantités	Glucides
Lentilles en salade	1 assiette ≈ 100 g	15
Maïs en salade	1 assiette ≈ 100 g	20
Pâtes en salade	1 assiette ≈ 100 g	20
Pommes de terre en salade	2 petites p.d.t. ≈ 100 g	20
Riz en salade	1 assiette ≈ 100 g	20
Salade mexicaine	1 assiette ≈ 100 g	20
Taboulé	1 assiette ≈ 100 g	20

Autres entrées diverses et charcuterie



1/4 de quiche ou pizza ou tarte salée
≈ 20 g de glucides

Aliments	Quantités	Glucides
Acras de morue	pour 100 g	20
Anchois à l'huile, hareng		0
Andouille, andouillette		0
Beignet de crevettes	pour 100 g	15
Blinis (grande taille)	1 unité ≈ 70 g	25
Blinis mini cocktail	1 unité ≈ 11 g	4
Bouchée à la reine	1 unité ≈ 150 g	25
Cake salé	2 tranches ≈ 50 g	20
Calamar frit	1 portion ≈ 100 g	7
Carpaccio de thon ou saumon		0
Charcuterie : bacon, cervela, chorizo, coppa, galantine, mortadelle, pâté, saucisson, rosette, salami ...		0
Coquillages et crustacés : tous : bigorneaux, calamar, coque, crabe, crevette, huître, langouste, moule, palourde ...		0
Coquille de poisson béchamel	1 unité ≈ 120 g	3
Coraya ou petits coraya	pour 100 g	10

Aliments	Quantités	Glucides
Crêpe fourrée salée (fromage, jambon ...)	1 petite ≈ 50 g	10
	1 grande ≈ 150 g	30
Croissant au jambon	1 unité ≈ 120 g	25
Croque-monsieur ou croque-madame	1 unité	25
Escargots		0
Feuilleté au fromage	1 unité ≈ 130 g	25
Feuilleté au saumon	1 unité ≈ 120 g	25
Flammekueche	1 portion ≈ 140 g	33
Foie gras		0
Friand à la viande	1 unité ≈ 80 g	20
Fromage de tête		0
Gougère	2 grandes ≈ 100 g	25
Gougère mini	12 petites ≈ 100 g	25
Jambon blanc, fumé, persillé, cru		0
Knack, knacki		0
Maquereaux (vin blanc ...)		0
Mini pâté en croûte « cocktail »	paquet de 450 g	65
Mousse de poisson	1 tranche	0
Nem (pâté impérial)	1 unité ≈ 60 g	15
Nem mini (pâté impérial)	2 unités ≈ 2 x 40 g	20
Oeufs de lump, caviar		0
Oeuf dur, en gelée ou mimosa		0
Pâté de campagne, pâté de foie, terrine, rillettes		0
Pâté en croûte	1 tranche ≈ 100 g	15
Pizza	1 part 100 g ou ¼	20
Quiche lorraine	1 part 100 g ou ¼	20
	1 petite individuelle	30



les entrées

Aliments	Quantités	Glucides
Rouleau de printemps	1 unité	23
Salade de museau		0
Samosa ou sambos (triangle farci frit)	3 unités	20
Sardines à l'huile ou à la tomate		0
Saucisse de Morteau, de Montbéliard, de Francfort, de Strasbourg, de Toulouse ...		0
Saucisson brioché	1 portion ≈ 100 g	25
Saumon ou truite fumée		0
Soufflé au fromage	1 part ≈ 100 g	8
Surimi : râpé de la mer	pour 100 g	10
Surimi : bâtonnets	4 bâtonnets ≈ 65 g	6
Tacos mexicain	pour 100 g	20
Tarama	pour 50 g	3
Tarte aux légumes	1 part ≈ 100 g	20
	1 petite individuelle	30
Tarte flambée	1 part ≈ 150 g	25
Tartelette au fromage	1 unité ≈ 150 g	25
Terrine de légumes	1 tranche ≈ 100 g	5
Terrine de poisson		0
Thon au naturel ou à l'huile		0
Tortilla chips	portion ≈ 50 g	30
Tourte aux légumes	1 part ≈ 150 g	25
Tourte aux poissons	1 part ≈ 150 g	25



Les soupes ou potages

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Bisque de homard	1 bol ≈ 25 cl	10
Bouillon de légumes	1 bol ≈ 25 cl	0
Bouillon vermicelles	1 bol ≈ 25 cl	15
Crème de légumes (asperge, champignon)	1 bol ≈ 25 cl	12
Gaspacho	1 bol ≈ 25 cl	5
Minestrone	1 bol ≈ 25 cl	15
Moulinée 9 légumes	1 bol ≈ 25 cl	12
Potage de légumes, soupe	1 bol ≈ 25 cl	10
Soupe à la tomate	1 bol ≈ 25 cl	10
Soupe à l'oignon gratinée	1 bol ≈ 25 cl	5
Soupe chinoise	1 bol ≈ 25 cl	15
Soupe de poisson	1 bol ≈ 25 cl	5
Soupe marocaine chorba au mouton	1 bol ≈ 25 cl	13

Mes entrées habituelles



les viandes les poissons les oeufs

Les viandes, la charcuterie

Aliments	Quantités	Glucides
Abats : cervelle, cœur, foie, gésier, langue, ris de veau, rognon ...		0
Boudin blanc	1 portion ≈ 120 g	7
Boudin noir antillais	1 portion ≈ 120 g	12
Boudin noir	1 portion ≈ 120 g	3
Boulette de viande		0
Chair à saucisse, saucisse, knack		0
Chipolatas, merguez		0
Escalope panée, escalope cordon bleu	1 portion ≈ 100 g	15
Gibier : biche, chevreuil, faisan, lièvre, sanglier ...		0
Jambon blanc, fumé, persillé, cru		0
Lapin		0
Nuggets de poulet	6 unités ≈ 100 g	12
Paupiette		0
Quenelle de veau ou volaille fraîche	1 unité ≈ 100 g	15
Quenelle de veau ou de volaille nature	2 x 40 g ou 1 x 80 g	12
Quenelle + sauce béchamel	2 x 40 g ou 1 x 80 g	15
Tripes nature ou à la mode de Caen, gras double		0
Viande : agneau, bison, bœuf, cheval, mouton, porc, veau ...		0
Volaille : autruche, caille, canard, chapon, coq, dinde, pintade, pigeon, poule, poulet, oie ...		0



Les poissons et crustacés

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Coquillages et crustacés : tous : bigorneaux, calamar, coque, crabe, crevette, huître, langouste, moule, palourde ...		0
Maki (poisson + riz sucré vinaigré)	1 unité $\approx$ 20 g	5
Nuggets de poisson	5 pièces $\approx$ 125 g	20
Poisson pané	2 carrés $\approx$ 100 g	15
Poissons d'eau de mer ou d'eau douce : tous		
Poissons gras : thon, saumon, maquereau, sardine, hareng		0
Quenelle de poisson	2 x 40 g ou 1 x 80 g	12
Quenelle de poisson + sauce béchamel	2 x 40 g ou 1 x 80 g	15
Sushi (poisson + riz sucré vinaigré)	1 unité $\approx$ 40 g	10

Les oeufs

Oeuf : dur, poché, coque, au plat, mollet, en omelette, en gelée 0

Autres

Tofu	pour 100 g	3
------	------------	---

Mes entrées habituelles



les Garnitures

- à base de féculents
- à base de légumes

les Garnitures

Les féculents en «garniture»

Vous consommez ce volume dans l'assiette

≈ 100 g de féculents (poids cuit)

16



x 2 cuillères à soupe



x 3



x 3



x 4



x 3



x 3



ou 50 g de frites



≈ 20 g de glucides

Les féculents en «garniture»

Vous consommez ce volume dans l'assiette

≈ 200 g de féculents (poids cuit)

17



x 4 cuillères à soupe



x 6



x 6



x 8



x 6



x 6



ou 100 g de frites



≈ 40 g de glucides

les Garnitures

Les féculents en «garniture»

Vous consommez ce volume dans l'assiette

≈ 300 g de féculents (poids cuit)

18



x 6 cuillères à soupe



x 9



x 9



x 12



x 9



x 9



ou 150 g de frites



≈ 60 g de glucides

Les garnitures à base de légumes

(poids cuit)

Aliments	Quantités	Glucides
Aubergines	1 assiette ≈ 200 g	6
Beignets de choux fleur	1 petite portion ≈ 100 g	20
Bettes, cardons	1 assiette ≈ 200 g	5
Brocoli	1 assiette ≈ 200 g	5
Carottes	1 assiette ≈ 200 g	15
Caviar d'aubergine	1 assiette ≈ 200 g	10
Céleri branche	1 assiette ≈ 200 g	5
Céleri rave	1 assiette ≈ 200 g	5
Champignons en conserve :		
cèpes, chanterelles, girolles	1 assiette ≈ 200 g	5
Chou blanc, chou rouge, chou vert	1 assiette ≈ 200 g	5
Chou chinois, chou romanesco	1 assiette ≈ 200 g	5
Chou de Bruxelles	1 assiette ≈ 200 g	5
Choucroute (chou seul)	1 assiette ≈ 200 g	5
Chou-fleur	1 assiette ≈ 200 g	5
Chou-rave	1 assiette ≈ 200 g	5
Cœurs de palmier (conserve)	1 assiette ≈ 200 g	15
Courge, courgette	1 assiette ≈ 200 g	5
Endives	1 assiette ≈ 200 g	2
Epinards en branche ou hachés	1 assiette ≈ 200 g	5
Fenouil	1 assiette ≈ 200 g	5
Haricots verts, haricots beurre	1 assiette ≈ 200 g	10
Jardinière de légumes	1 assiette ≈ 200 g	20
Légumes couscous	1 assiette ≈ 200 g	15

les Garnitures

20

Aliments	Quantités	Glucides
Légumes en purée :		
brocoli, chou-fleur, épinard, courgette	1 assiette ≈ 200 g	12
Macédoine	1 assiette ≈ 200 g	20
Navets	1 assiette ≈ 200 g	10
Oignon	1 unité ≈ 100 g	5
Oseille cuite	1 assiette ≈ 200 g	5
Panais	pour 100 g	15
Petits pois	1 assiette ≈ 200 g	20
Poêlée méridionale	1 assiette ≈ 200 g	10
Poireaux	1 assiette ≈ 200 g	10
Poivrons rouges	1 assiette ≈ 200 g	10
Poivrons verts	1 assiette ≈ 200 g	5
Potiron, potimarron, citrouille	1 assiette ≈ 200 g	10
Printanière de légumes	1 assiette ≈ 200 g	20
Purée de carottes	1 assiette ≈ 200 g	20
Ratatouille	1 assiette ≈ 200 g	6
Rutabaga	1 assiette ≈ 200 g	15
Salsifis	1 assiette ≈ 200 g	10
Tomates	1 assiette ≈ 200 g	5
Topinambour	1 assiette ≈ 200 g	20

Les garnitures à base de féculents (poids cuit)

Banane plantain cuite	100 g poids cuit	30
Boulgour, blé cuit, pilpil	1 assiette ≈ 200 g	40
Cassoulet conserve	1 boîte de 400 g	45
Chips	1 petit paquet ≈ 30 g	15

les Garnitures

Aliments	Quantités	Glucides
Fèves	1 assiette ≈ 200 g	30
Flageolets	1 assiette ≈ 200 g	30
Frites	1 assiette ≈ 150 g	60
Frites à cuire au four	1 assiette ≈ 150g	40
Haricots blancs, haricots rouges	1 assiette ≈ 200 g	30
Igname (tubercule)	pour 100 g	22
Lentilles	1 assiette ≈ 200 g	30
Macaroni	1 assiette ≈ 200 g	40
Maïs doux en conserve ou en épi	1 assiette ≈ 200 g	40
Manioc (tubercule)	pour 100 g	35
Patates douces	1 assiette ≈ 200 g	40
Nèfle	1 assiette ≈ 200 g	20
Pâtes ordinaires ou aux œufs ou complètes	1 assiette ≈ 200 g	40
Pois cassés	1 assiette ≈ 200 g	35
Pois chiches	1 assiette ≈ 200 g	35
Polenta	1 assiette ≈ 200 g	40
Pomme chips	pour 100 g	50
Pommes de terre cuites au four	1 assiette ≈ 200 g	40
Pommes dauphines	1 assiette ≈ 200 g	40
Pommes de terre frites	1 assiette ≈ 150 g	60
Pommes de terre purée	1 assiette ≈ 200 g	40
Pommes de terre sautées	1 assiette ≈ 200 g	40
Pommes de terre : vapeur, à l'eau	1 assiette ≈ 200 g	40
Pommes duchesse	1 assiette ≈ 200 g	50
Pommes noisettes	1 assiette ≈ 200 g	50
Pommes rissolées	1 assiette ≈ 200 g	50
Pommes Wedges	1 assiette ≈ 200 g	50

22

Mes plats cuisinés du commerce

[illegible]



≈ 40 g de glucides

Plats composés

Aliments	Quantités	Glucides
Bœuf carottes	1 assiette ≈ 300 g	15
Brandade de morue	1 assiette ≈ 300 g	30
Cannelloni à la viande	1 assiette ≈ 300 g	40
Cassoulet	1 assiette ≈ 300 g	30
Chili con carne	1 assiette ≈ 300 g	30

les plats uniques

Aliments

Quantités

Glucides

Choucroute garnie	avec 4 petites p.d.t.	40
Couscous	1 portion ≈ 350 g	40
Couscous royal	1 assiette ≈ 450 g	50
Fondue savoyarde (au fromage)		0
Gnocchis à la parisienne	1 assiette ≈ 200 g	40
Goulasch au riz	1 assiette ≈ 350 g	40
Gratin dauphinois	1 assiette ≈ 300 g	30
Hachis Parmentier	1 assiette ≈ 300 g	40
Lasagnes à la bolognaise	1 assiette ≈ 300 g	40
Moules frites	≈ 150 g de frites	60
Moussaka	1 assiette ≈ 300 g	25
Paella	1 assiette ≈ 350 g	40
Petit salé aux lentilles	1 assiette ≈ 300 g	30
Pizza (en pizzeria)	1 grande ≈ 400 g	80
Pot au feu	1 assiette ≈ 350 g	20
Potée aux choux	avec 2 petites p.d.t.	25
Poulet jardinière légumes	1 assiette ≈ 350 g	20
Raclette	avec 4 petites p.d.t.	40
Ravioli	1 assiette ≈ 300 g	40
Risotto, Riz cantonnais	1 assiette ≈ 300 g	40
Riz à l'espagnole	1 assiette ≈ 300 g	40
Spaghetti bolognaise	1 assiette ≈ 300 g	40
Spaghetti carbonara	1 assiette ≈ 300 g	40
Tajine de légumes et pommes de terre	1 assiette ≈ 350 g	30
Tajine aux légumes seuls	1 assiette ≈ 350 g	10
Tomate farcie	1 unité	5
Tortellini	1 assiette ≈ 300 g	40



la Restauration rapide

Aliments	Quantités	Glucides
Boeuf		
Big Mac	1 unité ≈ 217 g	39
Cheeseburger	1 unité ≈ 119 g	31
Hamburger	1 unité ≈ 105 g	31
Royal Bacon	1 unité ≈ 210 g	36
Royal Cheese	1 unité ≈ 209 g	37
Royal Deluxe	1 unité ≈ 229 g	33

La Restauration rapide

Aliments

Quantités

Glucides

Poulet

Mc Chicken	1 unité ≈ 194 g	44
Chicken Mc Nuggets (4)	1 portion ≈ 73 g	7
Chicken Mc Nuggets (6)	1 portion ≈ 109 g	12
Chicken Mc Nuggets (9)	1 portion ≈ 164 g	17

Poisson

Filet-O-fish	1 unité ≈ 142 g	40
Mini Fish	1 unité ≈ 80 g	21

Porc

Croque	1 unité ≈ 95 g	28
--------	----------------	----

Salades

Petite Crudités	1 unité ≈ 86 g	2
Salade Chicken		
Bacon Ranch au poulet grillé (sans sauce)	1 unité ≈ 310 g	6
Salade Chicken		
Caesar au poulet grillé (sans sauce)	1 unité ≈ 294 g	6
Salade Chicken		
Bacon Ranch au poulet croustillant (sans sauce)	1 unité ≈ 305 g	20
Salade Chicken		
Caesar au poulet croustillant (sans sauce)	1 unité ≈ 289 g	20

Sauces

Sauce pour salade Ranch	1 dose ≈ 79 g	12
Sauce pour salade Caesar	1 dose ≈ 76 g	7
Croûtons pour salade Caesar	1 sachet ≈ 14 g	10
Sauce au vinaigre balsamique	1 dose ≈ 32 g	4
Ketchup	1 dose ≈ 10 g	3
Moutarde	1 dose ≈ 4 g	0

La Restauration rapide

Aliments	Quantités	Glucides
Sauce pommes frites	1 dose ≈ 10 g	1
Sauce Deluxe Potatoes	1 dose ≈ 30 g	1
Sauce barbecue	1 dose ≈ 29 g	11
Sauce chinoise	1 dose ≈ 29 g	12
Sauce moutarde	1 dose ≈ 29 g	10
Sauce Curry	1 dose ≈ 32 g	8

Frites

Frite petite	1 portion ≈ 75 g	31
Frite moyenne	1 portion ≈ 106 g	44
Frite grande	1 portion ≈ 157 g	65
Deluxe Potatoes Moyenne	1 portion ≈ 112 g	29
Deluxe Potatoes Grande	1 portion ≈ 160 g	42

Desserts

Sundae nappage arôme caramel	1 unité ≈ 156 g	55
Sundae nappage arôme cacao	1 unité ≈ 155 g	45
Sundae nappage arôme fraise	1 unité ≈ 151 g	40
Milk shake arôme fraise	1 unité ≈ 33 cl	65
Milk shake arôme vanille	1 unité ≈ 33 cl	57
Mc Flurry M&M's	1 portion ≈ 180 g	45
Mc Flurry Daim	1 portion ≈ 180 g	45
Cône glacé	1 portion ≈ 80 g	20
Muffin parfum chocolat Mc Do	1 unité ≈ 82 g	38
Brownie au chocolat et noix	1 unité ≈ 50 g	23
Mc Crispy chocolat lait	1 unité ≈ 48 g	32
Mandise	1 unité ≈ 75 g	40
Fruits à croquer	1 part ≈ 80 g	10
Pom'Potes pomme-banane Mc Do	1 unité ≈ 90 g	16

La Restauration rapide

Aliments

Quantités

Glucides

Actimel goût fraise	1 unité ≈ 100 g	16
Yaourt Danone et fruit recette crémeuse	1 unité ≈ 125 g	20
Fruit & Yogurt Mc Donald's	1 unité ≈ 150 g	27

Boissons

Coca Cola (40 cl)	1 unité ≈ 40 cl	44
Coca Cola Light (40 cl)	1 unité ≈ 40 cl	0
Orangina (40 cl)	1 unité ≈ 40 cl	40
Sprite (40 cl)	1 unité ≈ 40 cl	40
Minute Maid : jus d'orange à base de jus d'orange concentré	1 unité ≈ 30 cl	33
Volvic magique goût cassis	1 unité ≈ 33 cl	18
Danao pêche-abricot	1 unité ≈ 20 cl	22
Evian	1 unité ≈ 33 cl	0

Mc Morning

Pancake	1 part (2 unités) ≈ 64 g	25
Sirop d'érable	1 dose ≈ 27 g	20
Pain muffin Mc Do	1 unité ≈ 60 g	26
Egg Mc Muffin	1 part ≈ 145 g	28
Mini pain au chocolat	1 unité ≈ 24 g	11
Mini croissant Mc Do	1 unité ≈ 23 g	10
Mini pain aux raisins	1 unité ≈ 22 g	10
Confiture extra de fraise	1 dose ≈ 30 g	18
Beurre	1 dose ≈ 10 g	0
Café filtre Carte noire		0
Thé Tetley		0
Boisson chaude goût cacao Suchard	1 unité ≈ 20 cl	22
Café expresso Jacques Vabre		0

Au Café ou dans la Rue



29

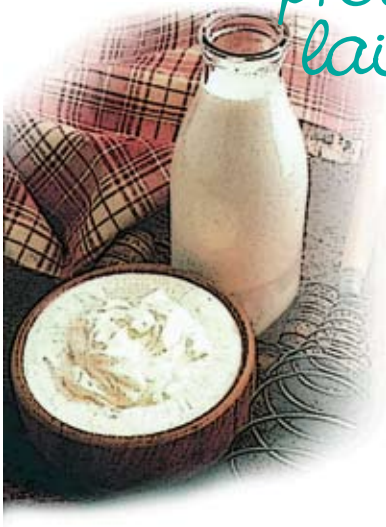
<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Chips	1 petit paquet ≈ 30 g	15
Croque à gratiner herta	1 unité ≈ 100 g	30
Croque à volaille herta	1 unité ≈ 100 g	25
Croque chèvre herta	1 unité ≈ 100 g	25
Croque comté ou tout fromage herta	1 unité ≈ 100 g	25
Croque madame	1 unité ≈ 100 g	25
Croque monsieur	1 unité ≈ 100 g	25
Croque saucisse	1 unité ≈ 100 g	25
Friand fromage	1 unité ≈ 80 g	20
Friand viande	1 unité ≈ 80 g	20

Au Café ou dans la rue

30

Aliments	Quantités	Glucides
Frites	1 assiette ≈ 150 g	60
Galette jambon, fromage	1 unité ≈ 100 g	20
Grillade ou poulet + frites	≈ 150 g de frites	60
Hot dog	1 unité ≈ 140 g	35
Kebab (pain, tomate, viande, frites, oignons, salade)	1 unité	80
Kebab sans frite	1 unité	60
Nuggets de volaille	6 pièces ≈ 100 g	12
Pan bagna	1 unité	40
Panini	1 unité	45
Pizza	1 part ≈ 100 g	20
	1 petite individuelle	30
Pizza	1 grande ≈ 400 g	80
Plat du jour avec féculents	≈ 200 g de féculents	40
Plat du jour avec légumes	1 assiette	10
Quiche	1 part ≈ 100 g ou ¼	20
	1 petite individuelle	30
Sandwich 1 baguette	≈ 240 g de pain	120
Sandwich 1/2 baguette	≈ 120 g de pain	60
Sandwich 1/3 baguette	≈ 80 g de pain	40
Sandwich 1/4 de baguette	≈ 60 g de pain	30
Sandwich grec aux crudités	1 unité ≈ 300 g	40
Sandwich pain de mie	2 tranches	30
Saucisses -frites	≈ 150 g de frites	60
Tarte à la tomate	1 part ≈ 100 g	20
Tarte à l'oignon	1 part ≈ 100 g	20
Tourte aux pommes de terre	1 part ≈ 150 g	35

les produits laitiers



31

Les fromages

Aliments

Glucides

Tous les fromages :

bleu, brie, camembert, cancoillotte, cantal,
chèvre, comté, coulommiers, crème de gruyère,
fêta, Saint Paulin, tome, fourme d'Ambert,
mamirolle, mozzarella, munster, roquefort ...

0



Les laitages

Flan, entremets : consultez bien les étiquettes

Aliments	Quantités	Glucides
Actimel (Danone) 0% nature ou aux fruits	1 pot ≈ 100g	4
Actimel (Danone) sucré	1 pot ≈ 100g	12
Flan, entremets...	<i>voir pages 41-42</i>	
Fromage blanc 0% ou 20% ou 40% MG	1 pot ≈ 100 g	3,5
Fromage blanc aux fruits	1 pot ≈ 100 g	15
Lait aromatisé aux fruits	1 verre ≈ 10 cl	10
Lait chocolaté	brique de 20 cl	20
Lait concentré non sucré	100 g	10
Lait concentré sucré	100 g	55
Lait concentré sucré	1 mini berlingot ≈ 35 g	20
Lait de soja	1 verre ≈ 10 cl	2
Lait en poudre	1 c. à soupe ≈ 10 g	5
Lait : entier, 1/2 écrémé, écrémé	1 verre ≈ 10 cl	5
(de vache, de brebis, de chèvre)	1 bol (20 cl)	10
Milk shake	1 grand verre ≈ 20 cl	35
Petits suisses 20 ou 40% MG	2 x 30 g ou 1 x 60 g	2
Petits suisses aux fruits ou sucrés	2 x 30 g ou 1 x 60 g	12
Yaourt à boire (sucré ou aromatisé)	1 unité ≈ 20 cl	30
Yaourt au soja	1 pot ≈ 125 g	5
Yaourt aux fruits ou aromatisé	1 pot ≈ 125 g	20
Yaourt nature (0% ou entier)	1 pot ≈ 125 g	5
Yaourt 0% aux fruits à l'aspartam	1 pot ≈ 125 g	7,5

les desserts



33

- Fruits
- Fruits exotiques
- Fruits secs et autres
- Fruits cuits ou compotes
- Fruits oléagineux et graines
- Glaces
- Entremets
- Pâtisseries

les desserts

1 fruit moyen $\approx$ 20 g de glucides



les desserts

desserts apportant ≈ 20 g de glucides



desserts apportant ≈ 40 g de glucides



Les fruits



Aliments

Quantités

Glucides

Abricots	3 gros ou 4 petits	20
Airelles	pour 100 g	5
Ananas frais	1/4 ou 4 rondelles $\approx$ 180 g	20
Banane	1 petite $\approx$ 100 g	20
Brugnon	1 unité $\approx$ 130 g	15
Cassis	1 coupelle $\approx$ 200 g	20
Cerises	une vingtaine $\approx$ 125 g	20
Châtaignes grillées ou marrons	pour 50 g	20
Citron, citron vert	pour 100 g	2
Clémentines	3 unités	20
Coing	1 unité	10
Dattes fraîches	6 unités	20
Figues fraîches	3 à 4 unités $\approx$ 100 g	15
Fraises	1 coupelle $\approx$ 250 g	20
Framboises	1 coupelle $\approx$ 250 g	20
Gingembre (racine)	pour 100 g	10
Groseilles	1 coupelle $\approx$ 250 g	20
Kiwis	2 unités	20
Mandarines	2 unités	20
Melon	$\frac{1}{2}$ petit ou $\frac{1}{4}$ $\approx$ 250 g	20

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Mirabelles	8 unités ≈ 125 g	20
Mûres sauvages	1 coupelle ≈ 150 g	10
Myrtilles	1 coupelle ≈ 180 g	20
Nectarine	1 unité	15
Noix de coco	pour 100 g	10
Orange	1 unité	20
Pamplemousse	1 unité ≈ 250 g	20
Pastèque	≈ 250 g à 300 g	20
Pêche	1 unité	15
Poire	1 unité	20
Pomme	1 unité	20
Prunes	5 à 6 unités ≈ 150 g	20
Quetsches	5 à 6 unités ≈ 155 g	20
Raisin noir ou blanc	15 grains ≈ 125 g	20
Reines claudes	5 unités ≈ 150 g	20
Rhubarbe	1 coupe ≈ 125 g	5

Les fruits exotiques

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Annone (Chérimole)	pour 100 g	15
Arbre à pain (fruit)	pour 100 g	20
Babaco	pour 100 g	5
Banane douce (pulpe)	pour 100 g	20
Barbadine (pulpe)	pour 100 g	10
Carambole (fruit étoile)	pour 100 g	6
Cerise des Antilles	pour 100 g	5
Cœur de bœuf (annone)	pour 100 g	15

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Corossol épineux (pulpe)	pour 100 g	10
Feijoa (pulpe)	pour 100 g	5
Fruit de la passion	pour 100 g	8
Goyave	pour 100 g	10
Grenade	1 unité ≈ 100 g	15
Jujule commun ou de chine (pulpe) frais	pour 100 g	20
Kaki frais (pulpe)	pour 100 g	15
Kiwano	pour 100 g	3
Kumquat écorce confite	pour 100 g	20
Kumquat fruit épépiné	pour 100 g	7
Lime (pulpe)	pour 100 g	1
Litchi frais pulpe	8 à 10 litchis ≈ 100 g	15
Mangue (pulpe)	pour 100 g	15
Nèfle pulpe	pour 100 g	9
Noix de coco pulpe fraîche	pour 100 g	6
Noix de coco pulpe sèche	pour 100 g	12
Papaye pulpe	1 unité ≈ 400 g	30
Physalis	pour 100 g	10
Pitahaya pulpe	pour 100 g	12

Les fruits secs et autres

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Abricots secs	3 unités	15
Bananes séchées	≈ 30 g	20
Dattes sèches	3 unités	20
Figues sèches	2 unités	20
Fruits confits	pour 100 g	95



<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Fruits déguisés	2 unités	20
Fruits exotiques secs pour apéritif	30 g environ	20
Fruits séchés	30 g environ	20
Fruits secs (moyenne)	≈ 30 g	20
Pruneaux secs	3 unités	20
Raisins secs	30 g environ	20

Les fruits cuits ou compotes

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Compote de fruit sans sucre ajouté	1 coupelle ≈ 100 g	15
Compote de fruit sucrée (moyenne)	1 coupelle ≈ 100 g	20
Fruits au sirop : ananas, abricots, poire, pêche, macédoine	1 coupelle ≈ 150 g	25
Salade de fruits frais	1 coupelle ≈ 150 g	20

Les fruits oléagineux et graines



<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Amandes	10 amandes	1
Cacahuètes	1 poignée ≈ 30 g	2
Graines de sésame	pour 100 g	10
Graines de tournesol	pour 100 g	15
Mélange graines salées et fruits secs	pour 100 g	40

les desserts

Aliments	Quantités	Glucides
Noisettes	10 noisettes	1
Noix	10 noix sèches	4
Noix de cajou	10 noix de cajou	1
Noix de Pécan	10 noix de Pécan	1
Noix du Brésil	10 noix du Brésil	1
Olives noires	10 olives	2
Olives vertes		0
Pignons de pin	pour 100 g	15
Pistaches	10 pistaches	1



Les Glaces

Aliments	Quantités	Glucides
Banana Split	1 coupe $\approx$ 200 g	50
Barre glacée (type Mars, Snickers)	1 $\approx$ 50 g	20
Bâtonnet glacé	1 unité $\approx$ 90 ml	20
Café ou chocolat liégeois (glacé)	1 coupe	40
Cône glacé	1 unité $\approx$ 120 ml	30
Cornet glace ou sorbet	1 boule	15
	2 boules	25

les desserts

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Crème glacée, glace ou sorbet	2 boules ≈ 100 ml	20
Glace ou sorbet	1 boule	10
	2 boules	20
Glace petit pot	1 unité ≈ 70 ml	10
Magnum	1 unité ≈ 120 ml	30
Maxi esquimau	1 unité ≈ 120 ml	30
Mystère Nestlé chocolat cœur de meringue	1 unité	25
Nougat glacé	1 tranche ≈ 120 g	25
Orange ou citron givré	1 unité	20
Pêche melba	1 coupe ≈ 140 g	35
Poire belle Hélène	1 coupe ≈ 140 g	35
Profiterole au chocolat	3 choux	40
Sundae glacé	1 unité ≈ 145 ml	30

41

Les entremets

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Bavarois chocolat, citron ou framboise	1 part ≈ 150 g	30
Café viennois ou café liégeois	1 pot ≈ 115 g	20
Chocolat viennois ou chocolat liégeois	1 pot ≈ 100 g	20
Crème anglaise	1 verre ≈ 10 cl	12
Crème brûlée	1 pot ≈ 100 g	20
Crème caramel, crème renversée	1 pot ≈ 100 g	20
Crème de marrons	pour 50 g	30
Crème dessert (consERVE)	1 pot ≈ 100 g	20
Crème dessert (vanille, chocolat, café)	1 pot ≈ 100 g	20
Crème pâtissière	1 pot ≈ 100 g	20
Danette crème dessert	1 pot ≈ 125 g	25

les desserts

Aliments	Quantités	Glucides
Entremets (<i>moyenne</i>)	1 pot ≈ 100 g	20
Flan (vanille, chocolat, caramel)	1 pot ≈ 100 g	20
Gâteau de riz	1 pot ≈ 100 g	25
Gâteau de semoule	1 pot ≈ 100 g	25
Ile flottante	1 pot ≈ 100 g	20
Lait de poule	1 verre ≈ 10 cl	15
Mousse au chocolat	1 pot ≈ 80 g	20
Mousse aux fruits	1 pot ≈ 100 g	20
Omelette norvégienne	1 part ≈ 100 g	30
Riz au lait	1 pot ≈ 125 g	25
Semoule au lait	1 pot ≈ 100 g	20

Les Pâtisseries

Aliments	Quantités	Glucides
Amandine	1 unité ≈ 85 g	35
Baba au rhum	1 unité ≈ 120 g	40
Beignet fourré pomme ou fraise	1 unité ≈ 75 g	30
Beignet nature	1 unité ≈ 40 g	20
Brownies chocolat (gâteau)	1 part	40
Bûche de Noël	1 part	20
Cake aux fruits	1 petite tranche ≈ 25 g	15
Charlotte aux fruits ou bavarois	1 part ≈ 100 g	35
Chouquette	1 unité ≈ 10 g	4
Clafoutis	1 part	40
Congolais (<i>boulangerie</i>)	1 unité	15
Crêpe au chocolat ou confiture	1 unité	20



Aliments	Quantités	Glucides
Crêpe au sucre	1 unité	15
Crêpe fourrée chocolat (Whaou)	1 unité	15
Crêpe nature	1 unité	10
Crumble	1 part ≈ 100 g	40
Eclair	1 unité	30
Far Breton	1 part ≈ 150 g	40
Financier	1 unité	25
Forêt noire	1 part	40
Galette des rois fourrée frangipane	1 part	40
Gâteau (moyenne)	1 part	40
Gâteau au chocolat	1 part	40
Gâteau de ménage	1 part	40
Gâteau de pâtisserie	1 unité	40
Gâteau de Savoie	1 part	40
Gaufre au chocolat	1 unité	35
Gaufre au sucre	1 unité	30
Gaufre chantilly	1 unité	30
Gaufre nature	1 unité ≈ 70 g	25
Meringue	1 unité ≈ 30 g	30
Millefeuille	1 unité	50
Moka (boulangerie)	1 unité	40

les desserts

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Muffin au chocolat	1 unité ≈ 65 g	35
Pâtisserie orientale	100 g	35
Quatre quarts	2 tranches ≈ 50 g	30
Religieuse	1 unité	40
Saint Honoré	1 part	30
Tarte au citron meringuée	1 part	50
Tarte aux fruits	1 part	40
Tartelette	1 unité	40
Tiramisu	1 part	30

Mes desserts habituels

le Pain et dérivés



45

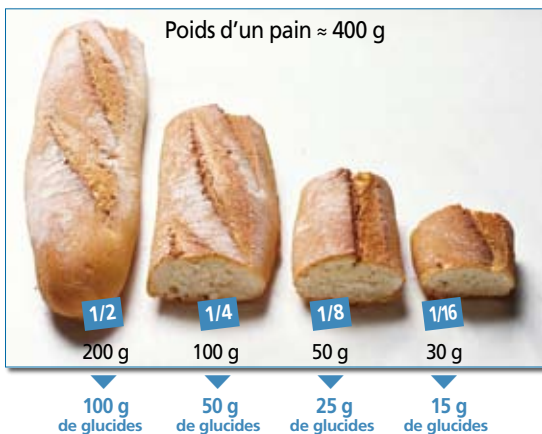
- Pain
- Farine
- Pâtes à tarte
- Céréales pour petit déjeuner
- Barres énergétiques
- Biscuits secs

le Pain et dérivés

Poids d'une baguette $\approx$ 250 g



Poids d'un pain $\approx$ 400 g



Le Pain et dérivés

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Baguette	1 unité ≈ 250 g	125
Baguette	½ unité ≈ 125 g	60
Baguette	¼ unité ≈ 60 g	30
Baguette viennoise	1 unité ≈ 250 g	125
Biscottes	1 unité ≈ 8 g	6
Blinis : grande taille	1 unité ≈ 70 g	25
Bretzel	1 unité ≈ 50 g	10
Brioche (boulangerie)	1 unité ≈ 60 g	25
Brioche	2 tranches ≈ 40 g	20
Brioche au chocolat ou pépites	1 unité ≈ 40 g	20
Brioche Pitch (Pasquier)	1 unité ≈ 40 g	20
Brioche ronde	1 unité ≈ 40 g	20
Brioche tranchée (Harry's)	2 tranches ≈ 60 g	30
Chapelure	1 c. à soupe ≈ 10g	7
Chausson aux pommes (boulangerie)	1 unité	35
Cracotte	1 unité ≈ 7 g	5
Craquinettes chocolat, framboise, fraise	1 unité ≈ 17 g	12
Croissant aux amandes	1 unité ≈ 80 g	40
Croissant nature	1 unité ≈ 40 à 50 g	20
Croûtons	½ paquet ≈ 40 g	25
Fougasse nature	1 part ≈ 30 g	15
Gressin	2 unités ≈ 10 g	5

le Pain et dérivés

Aliments	Quantités	Glucides
Krissprolls nature ou blé complet	1 unité ≈ 10 g	5
Pain au chocolat (boulangerie)	1 unité ≈ 70 g	35
Pain au lait boulangerie	1 unité	20
Pain au lait Harry's ou Pasquier	1 unité ≈ 40 g	20
Pain aux raisins	1 unité ≈ 80 g	40
Pain azyne	pour 100 g	55
Pain blanc	pour 100 g	55
Pain blanc	1 tranche ≈ 30 g	15
Pain brioché	1 tranche ≈ 20 g	10
Pain complet	1 tranche ≈ 20 g	10
Pain complet	pour 100 g	50
Pain d'épices	1 tranche ≈ 25 g	15
Pain de campagne ou différentes céréales	1 tranche ≈ 30 g	15
Pain de mie Harry's Américan Sandwich	1 grande tranche ≈ 35 g	15
Pain de mie ou pain de mie brioché	1 petite tranche ≈ 20 g	10
Pain de seigle, pain de son	1 tranche ≈ 20 g	10
Pain de son	1 tranche ≈ 20 g	10
Pain grillé	1 grande tranche ≈ 20 g	15
Pain pour hamburger	1 unité ≈ 55 g	30
Pain viennois	2 tranches ≈ 40 g	20
Palmier (boulangerie)	1 unité	30
Petit pain grillé suédois	4 unités	20
Petit pain rond grillé (brioché, ou 6 céréales ou aux pépites de chocolat)	1 unité ≈ 12 g	8
Toast brioché nature ou aux raisins	1 unité ≈ 12 g	6
Triscotte	1 unité ≈ 8 g	5
Wasa	1 tranche 10 g	5

Les farines

(poids : 1 cuillère à soupe rase ≈ 10 g)

Aliments	Quantités	Glucides
Farine blanche	pour 100 g	80
Farine blé complet	pour 100 g	70
Farine d'avoine	pour 100 g	65
Farine de maïs	pour 100 g	85
Farine de riz	pour 100 g	75
Farine de sarrasin ou blé noir	pour 100 g	65
Farine de seigle	pour 100 g	70
Farine de soja	pour 100 g	15
Fécule de manioc	pour 100 g	95
Fécule de pomme de terre	pour 100 g	72
Maïzena ou fécule de maïs	pour 100 g	80

Les fonds de tarte

Aliments	Quantités	Glucides
Pâte à pizza	1 fond de 230 g	110
Pâte brisée	1 fond de 230 g	110
Pâte feuilletée	1 fond de 230 g	100
Pâte sablée	1 fond de 230 g	130
Feuille de brick	pour 100 g	75

Les Céréales pour petit déjeuner

consultez bien les étiquettes

Aliments	Quantités	Glucides
All-bran pétale Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	25
All-bran plus Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	20

le Pain et dérivés

Aliments	Quantités	Glucides
Apple minis Nestlé	1 bol ≈ 40 g	35
Blé soufflé pour petit déjeuner	1 bol ≈ 40 g	30
Céréales chocolatées pour petit déjeuner (moyenne)	1 bol ≈ 40 g	35
Céréales fourrées au chocolat	1 bol ≈ 40 g	35
Céréales pour petit déjeuner riche en fibres (moyenne)	1 bol ≈ 40 g	20
Céréales sucrées pour petit déjeuner	1 bol ≈ 40 g	35
Cheerios Nestlé	1 bol ≈ 40 g	30
Chocapic Nestlé	1 bol ≈ 40 g	30
Choco Krispies Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	35
Chocopops Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	35
Chocos Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	35
Clusters Nestlé	1 bol ≈ 40 g	25
Corn flakes Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	30
Country store Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	30
Crackles nut Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	35
Crispy sea Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	35
Cruesli	1 bol ≈ 40 g	35
Crunch céréales	1 bol ≈ 40 g	30
Extra Kellogg's chocolat	1 bol ≈ 40 g	30
Extra Kellogg's fruits	1 bol ≈ 40 g	25
Fitness	1 bol ≈ 40 g	30
Fitness & fruits	1 bol ≈ 40 g	30
Flocon d'avoine	1 bol ≈ 40 g	30
Frosties Choco Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	35
Frosties Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	35
Fruit'n fibre Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	30
Golden grahams Nestlé	1 bol ≈ 40 g	30

le Pain et dérivés

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Kix Nestlé	1 bol ≈ 40 g	35
Loops	1 bol ≈ 40 g	25
Lyon (Nestlé) céréales	1 bol ≈ 40 g	30
Maïs soufflé pour petit déjeuner	1 bol ≈ 40 g	35
Miel pops Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	35
Muesli	1 bol ≈ 40 g	35
Muesli aux fruits pour petit déjeuner	1 bol ≈ 40 g	30
Nesquik céréales	1 bol ≈ 40 g	35
Oats Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	25
Pétales de maïs pour petit déjeuner	1 bol ≈ 40 g	35
Rice krispies Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	25
Riz soufflé pour petit déjeuner	1 bol ≈ 40 g	35
Smack Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	35
Spécial K Kellogg's	1 bol ≈ 40 g	35
Splitz	1 bol ≈ 40 g	30

Barres énergétiques

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Balisto fruits des bois, lait miel, muesli	1 unité ≈ 41g	25
Balisto noisettes ou raisins	1 unité ≈ 41g	25
Barre céréales fruits rouges	1 unité ≈ 30 g	15
Barre céréales raisins	1 unité ≈ 25 g	15
Barre de céréales (moyenne)	1 unité ≈ 20 à 25 g	20
Barre Ovomaltine chocolat	1 unité ≈ 20 g	15
Grany de Lu (barre)	1 unité ≈ 20 g	15
Grany Maniac chocolat et 4 céréales	1 unité ≈ 25 g	20

Les Biscuits Secs

Aliments	Quantités	Glucides
Barquette à la confiture ou chocolat	4 unités	20
Barre Fruitolu	2 unités	20
Beurré nantais (LU)	4 unités	20
Biscuit à la cuiller	4 unités	20
Biscuit Thé (LU)	4 unités	20
Boudoir	4 unités	20
Cap'tain choc (fourré fraise, chocolat)	1 unité ≈ 30 g	20
Chamonix	2 unités	20
Choco Bn	1 unité	20
Cookies au chocolat ou pépites	2 unités	20
Cookies fourrés cacao	2 unités	20
Coqueline	4 unités	20
Déjeuner rem	2 unités	20
Feuilleté doré	4 unités	20
Figolu	3 unités	20
Galette de riz soufflé	3 unités	20
Galette Saint Michel	4 unités	20
Galette Saint Sauveur	3 unités	20
Gâteaux secs (moyenne)	3 unités	20
Gaufrette fourrée	pour 100 g	75
Gaufrette nature	pour 100 g	50
Granola	2 unités	20
Hello brownies ou Hello cookies	2 unités	20
Kango chocolat (LU)	2 unités	20

le Pain et dérivés

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Langue de chat	8 unités	20
Macaron	2 unités ≈ 40 g	20
Madeleine de Commercys	1 unité ≈ 25 g	10
Madeleine longue	1 unité ≈ 10 g	2,5
Mikado Lu chocolat	10 unités ≈ 20 g	15
Mini cake (Brossard)	1 unité ≈ 25 g	15
Mini roulé chocolat ou fraise	1 unité ≈ 25 g	17
Mini Savane (Brossard)	1 unité ≈ 25 g	15
Napolitain (LU)	1 unité ≈ 30 g	15
Ourson biscuit (LU)	1 unité ≈ 30 g	20
P'tit Savane	1 unité ≈ 30 g	15
Paille d'or (LU)	6 unités	20
Palet breton	2 unités	20
Palmier biscuit	5 unités	20
Palmito chocolat	3 unités	20
Palmito nature	4 unités	20
Pepito au chocolat	3 unités	20
Petit beurre nantais	3 unités	20
Petit beurre	3 unités	20
Petit écolier au chocolat	2 unités	20
Petit lu	3 unités	20
Petit pain d'épices individuel	1 unité ≈ 20 g	15
Petit cœur nature ou au chocolat	8 unités	20
Petits exquis	4 unités	20
Pim's	2 unités	20
Prince chocolat ou vanille	1 unité	15
P'tit déjeuner	3 unités	20

le Pain et dérivés

Aliments	Quantités	Glucides
Sablé boulangerie	1 unité ≈ 60 g	40
Sablé	1 unité ≈ 20 g	13
Sablé des Flandres	4 unités	20
Savane (Brossard)	1 unité ≈ 30 g	15
Sirtaki (LU)	3 unités	20
Thé petit beurre	4 unités	20
Tuiles aux amandes	5 unités	20

Mes produits habituels

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



les Produits sucrés

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
After eight Nestlé	1 unité ≈ 7 g	5
Aspartam		0
Bonbon	1 unité ≈ 5 g	5
Bonbon	4 unités ≈ 20 g	20
Bonbon gélifié	pour 100 g	75
Bounty	1 unité ≈ 30 g	15
Cacao amer en poudre sans sucre	1 c. à soupe ≈ 20 g	10
Cacao sucré en poudre	1 c. à soupe ≈ 20 g	15
Carambar	1 unité	5
Caramel	1 unité	5
Cassonade	pour 100g	95

les Produits sucrés

Aliments	Quantités	Glucides
Chamallows	1 unité	5
Chewing-gum	1 tablette $\approx$ 2,8 g	1
Chewing-gum sans sucre	1 tablette	0
Chocolat sans sucre	1 tablette de 100 g	35
Chocolat au lait (moyenne)	1 tablette de 100 g	50
Chocolat blanc	1 tablette de 100 g	55
Chocolat dégustation noir intense Nestlé	1 carré $\approx$ 8 g	3
Chocolat en poudre sucré	1 c. à soupe $\approx$ 20 g	15
Chocolat noir 70% de cacao	1 tablette de 100 g	35
Chocolat noir ordinaire	1 tablette de 100 g	45
Confiture allégée Andros	1 c. à soupe $\approx$ 30 g	15
Confiture allégée Vivis	1 c. à soupe $\approx$ 30 g	10
Confiture au fructose	1 c. à soupe $\approx$ 30 g	7
Confiture ou gelée	1 c. à soupe $\approx$ 30 g	20
Dragées	1 unité	2
Ferrero Rocher	1 unité $\approx$ 12,5 g	5
Fruits confits	pour 100 g	95
Fruit déguisé	pour 100 g	70
Gelée royale	1 c. à café 10 g	7
Gomme à mâcher	1 unité	1
Guimauve	pour 100 g	95
Kinder Bueno	1 portion (soit 2 x 21,5 g)	20
Kinder chocolat	1 portion $\approx$ 12,5 g	7
Kinder Circus	1 oeuf $\approx$ 5 g	2,5
Kinder Country	1 unité $\approx$ 23,5 g	8
Kinder Délice cacao ou noix de coco	1 unité $\approx$ 42 g	16
Kinder Maxi	1 unité $\approx$ 21 g	11

les Produits sucrés

Aliments	Quantités	Glucides
Kinder Maxi King	1 unité ≈ 35 g	13
Kinder Pingui cacao ou noix de coco	1 unité ≈ 31 g	10
Kinder Shoko Bons	1 unité ≈ 6 g	2,5
Kinder Surprise	1 unité ≈ 20 g	10
Kinder Tranche au lait	1 unité ≈ 28 g	7
Kit kat (Nestlé)	1 unité ≈ 45 g	25
Loukoum	2 unités	15
Lion (Nestlé)	1 unité ≈ 45 g	30
Marron glacé	1 unité	7
Mars	1 unité ≈ 58 g	40
Miel	1 c. à soupe ≈ 30 g	20
Milky way au lait	1 unité ≈ 52 g	20
Mon chéri (Ferrero)	1 unité ≈ 10 g	5
Nougat	pour 100 g	65
Nutella	1 c. à café ≈ 15 g	10
Nutella	1 portion de 30 g	20
Nuts	1 unité ≈ 50 g	30
Papillote au chocolat	1 unité ≈ 10 g	5
Papillote pâte de fruit	1 unité ≈ 10 g	8
Pâte à tartiner au chocolat	1 c. à soupe ≈ 30 g	20
Pâte d'amande	pour 100 g	50
Pâtes de fruit	3 unités ≈ 30 g	25
Praline	1 unité ≈ 10 g	5
Ricola sans sucre	1 unité ≈ 2,5 g	2,5*
Rocher au chocolat Suchard	1 unité ≈ 30 g	15
Snickers	1 unité ≈ 60 g	30
Sucette	1 unité ≈ 10 g	10

*uniquement polyol sans action sur glycémie

Aliments	Quantités	Glucides
Sucre blanc ou roux	1 morceau n°4 = 5 g	5
Sucre blanc ou roux	1 paquet de 3 x 3,5 g	10
Sucre en poudre	2 c. à café ≈ 10 g	
	1 sachet individuel	10
Tête de nègre	1 unité ≈ 25 g	18
Truffe au chocolat	1 unité ≈ 20 g	10
Twix	1 unité ≈ 58 g	35
Yes cacao	1 unité ≈ 40 g	20

Mes produits habituels

[illegible]

- Boissons
- Alcools

les Boissons



Boissons

Aliments	Quantités	Glucides
Apéritif anisé sans alcool	1 dose 4 cl	1
Bière sans alcool	1 canette 33 cl	20
Bière sans alcool	1 demi (25 cl)	15
Bitter	1 verre ≈ 10 cl	13
Boisson au lait et jus de fruit	1 grand verre ≈ 20 cl	20
Boisson cacao sucrée	1 verre ≈ 10 cl	10
Boisson orange ou fruits exotiques	1 verre ≈ 10 cl	10
Bonjour chicoré (Nestlé)	dose pour 1 tasse	10
Bonjour chocolat (Nestlé)	dose pour 1 tasse	10
Café sans sucre		0
Cappuccino	1 mug	10
Caro	dose pour 1 tasse	6
Citrons pressés	2	5
Cocktail sans alcool	1 verre ≈ 10 cl	12

les Boissons

Aliments	Quantités	Glucides
Eau + sirop	1 verre ≈ 10 cl	10
Eau de noix de coco	1 verre ≈ 10 cl	5
Eaux gazeuses aromatisées aux extraits naturels	<i>vérifier étiquette</i>	0
Eaux gazeuses natures	<i>vérifier étiquette</i>	0
Eaux plates	<i>vérifier étiquette</i>	0
Eaux plates aromatisées aux extraits naturels	<i>vérifier étiquette</i>	0
Icetea	1 canette 33 cl	35
Jus de carotte	1 verre ≈ 10 cl	7
Jus de citron pur	1 verre ≈ 10 cl	2
Jus de fruit à base de concentré	1 verre ≈ 10 cl	10
Jus de fruits	1 brique 20 cl	20
Jus de fruits 100% pur jus	1 brique 20 cl	20
Jus de raisin	1 verre ≈ 10 cl	15
Jus de tomate	1 verre ≈ 10 cl	5
Kéfir	1 verre ≈ 10 cl	5
Lait	1 brique 20 cl	10
Lait chocolaté	1 brique 20 cl	20
Lait de noix de coco	1 verre ≈ 10 cl	3
Limonade	1 verre ≈ 10 cl	10
Milk-shake	1 grand verre ≈ 20 cl	35
Minute-maid	1 canette 33 cl	35
Minute-maid	1 grand verre ≈ 20 cl	20
Nectar de fruits	1 verre ≈ 10 cl	15
Nescafé Café Viennois	dose pour 1 tasse	12
Nescafé Cappuccino	dose pour 1 tasse	8
Nescafé Nes au lait	dose pour 1 tasse	12
Nestea	1 canette 33 cl	25

les Boissons

Aliments	Quantités	Glucides
Nestea	1 verre ≈ 10 cl	8
Orange pressée	2	20
Pulco citron		0
Ricoré sans ajout de lait	dose pour 1 tasse	5
Sirop	1 dose ≈ 10 g par verre	10
Sodas «light» : Coca light, Orangina light, Limonade light, Schweppes light ...	<i>vérifier glucides sur étiquette</i>	0
Sodas : Coca cola, Orangina, Fanta, Limonade, Sprite, Schweppes ...	1 canette 33 cl	35
Sodas : Coca cola, Orangina, Fanta, Limonade, Sprite, Schweppes ...	1 verre ≈ 10 cl	10
Thé, tisane sans sucre		0

Alcools

Aliments	Quantités	Glucides
Alcool sec 40 à 50° : Armagnac, Calvados, Cognac, Cointreau, Eaux de vie, Gentiane, Gin, Madère, Malaga, Rhum, Tequila, Vodka, Whisky	1 dose 4 cl	0
Amer bière	25 cl	12
Anisette	1 dose 4 cl	7
Apéritif : vin cuit 18° à 20° :		
Guignolet, Martini, Muscat, Porto	1 dose 8 cl	10
Bière 5° ordinaire	1 demi : 25 cl	10
Bière 5°	1 canette 33 cl	15
Bière blonde	25 cl	12
Bière brune	25 cl	15
Champagne brut	1 coupe ≈ 10 cl	1

les Boissons

Aliments	Quantités	Glucides
Champagne demi sec	1 coupe ≈ 10 cl	2
Chartreuse jaune	1 dose 4 cl	15
Chartreuse verte	1 dose 4 cl	10
Cidre brut	1 verre ≈ 10 cl	2,5
Cidre doux 2°	1 verre ≈ 10 cl	6
Cinzano	1 dose 4 cl	5
Cocktail alcoolisé	1 verre ≈ 10 cl	20
Crème de cassis, crème de banane, crème de cacao ...	1 dose 4 cl	15
Curaçao bleu	1 dose 4 cl	12
Gin fizz	1 verre ≈ 10 cl	10
Kir	1 verre ≈ 10 cl	3
Liqueur de cassis	1 dose 4 cl	4
Panaché	1 demi 25 cl	15
Pastis, Ricard, alcool anisé 45°	1 dose 4 cl	1
Pétillant fruits	1 verre ≈ 10 cl	7
Punch planteur	1 dose 8 cl	10
Sangria	1 verre ≈ 10 cl	3
Suze	1 dose 4 cl	5
Vermouth	1 dose 8 cl	10
Vin blanc sec	1 verre ≈ 10 cl	1
Vin blanc moelleux 10°	1 verre ≈ 10 cl	10
Vin blanc mousseux	1 verre ≈ 10 cl	2
Vin doux apéritif, vin cuit	1 dose 8 cl	10
Vin rouge, vin rosé	1 verre ≈ 10 cl	0
Vodka orange	1 verre ≈ 10 cl	10
Whisky coca	1 verre ≈ 10 cl	10



Les Amuse-Gueules

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Amuse-gueule à base d'arachide (Curly)	paquet de 50 g	30
Biscuits apéritifs salés	pour 50 g	25
Bretzel	1 unité ≈ 50 g	10
Chips	1 petit sachet 30 g	15
Chips chinoises salées	pour 100 g	50
Chipster pétale salé	50 biscuits ≈ 15 g	8
Cornichons		0
Crackers (Belin)	15 biscuits ≈ 20 g	15
Croûtons	1/2 paquet (40 g)	30
Cubes de fromage		0
Fruits déguisés	2 pièces	20
Fruits oléagineux et graines	<i>voir pages 39-40</i>	
Fruits séchés	30 g environ	20

Les Amuse-Gueules

Aliments	Quantités	Glucides
Mini boudin	100 g	3
Mini éclair, mini choux, mini opéra	3 pièces	20
Mini feuilleté	10 pièces	20
Mini pizza ou mini quiche	6 pièces	20
Mini saucisses ou saucisse cocktail		0
Mini tartelette salée, mini blinis	5 pièces	20
Mini tartelettes sucrées	3 pièces ≈ 40 g	20
Moule au vin blanc		0
Pétales à la crevette	sachet de 50 g	25
Pickles	pour 100 g	5
Pop corn caramel	pour 50 g	40
Pop corn salé	pour 50 g	25
Pop corn sucré	pour 50 g	35
Stick salé	pour 50 g	40
Surimi	4 bâtonnets ≈ 65 g	6
Tapenade	pour 100 g	5
Toasts salés ou canapés	10 petits environ 60 g	20
Tuc	5 biscuits ≈ 18 g	10

Mes produits habituels

les Assaisonnements



<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Ail	1 gousse d'ail ≈ 3 g	0
Aïoli (sauce)		0
Aromates, condiments		0
Bouillon cube		0
Câpres, cornichons		0
Concentré de tomate	1 cuillère à soupe ≈ 20 g	3
Coulis de tomate	pour 100 g	5
Echalote, oignon	pour 100 g	5
Fines herbes : basilic, cerfeuil, ciboulette, clou de girofle, coriandre, cumin, curry, laurier, menthe, muscade, origan, paprika, quatre-épices, romarin, safran, sarriette, serpolet, thym		0
Gélatine		0
Guacamole	pour 100 g	5
Jus de citron	10 cl	2
Ketchup	1 dose ≈ 10 g ou 2 cuillères à café	2
Moutarde, vinaigre, tabasco		0
Nuoc mâm	1 c. à café	0
Piment, harissa, Raifort frais		0
Sel, poivre		0



les Matières Grasses

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Beurre, beurre allégé		0
Crème		0
Crème chantilly sucrée	4 cuillères à soupe ≈ 20 g	2
Huile		0
Margarine		0
Mayonnaise		0
Pâte d'arachide	pour 100 g	10
Saindoux		0
Sauce au curry	pour 10 cl	5
Sauce béarnaise		0
Sauce béchamel	pour 10 cl	8
Sauce hollandaise		0
Sauce tomate	pour 10 cl	5
Vinaigrette		0

Divers

<i>Aliments</i>	<i>Quantités</i>	<i>Glucides</i>
Levure chimique	1 sachet	0
Levure de bière	1 cube	0
Levure de boulanger	1 cube	0
Poudre d'amande	pour 100 g	5

Index alphabétique

	page		page
Abats (voir détail liste)	13	Beignet de crevettes	9
Abricots	36	Beignet nature ou fourré sucré	42
Abricots secs	38	Betteraves rouges	7
Acras de morue	9	Bettes	19
After eight Nestlé	55	Beurre	66
Ail	65	Beurré nantais (Lu)	52
Airelles	36	Bière	61
Alcool anisé 45°	62	Bière sans alcool	59
Alcool sec 40 à 50°	61	Big Mac (Mc Do)	25
Amandes	39	Biscottes	47
Amandine	42	Biscuit à la cuiller	52
Ananas frais	36	Biscuits secs	52-53
Andouille	9	Biscuits apéritifs salés	63
Andouillette	9	Bisque de homard	12
Annone (Chérimole)	37	Bitter	59
Apéritif	61	Blé	20
Arbre à pain (fruit)	37	Blinis	9
Aromates	65	Boisson au lait et jus de fruit	59
Artichaut	7	Boisson orange ou fruits exotiques	59
Asperges	7	Bonbon	55
Aubergine	19	Bouchée à la reine	9
Avocat	7	Boudin (blanc, noir ...)	13
Baba au rhum	42	Boudoir	52
Babaco	37	Bouillon (légumes, vermicelles)	12
Bambou (pousse de bambou)	7	Bouillon cube	65
Banana Split	40	Boulette de viande	13
Banane	36	Boulgour	20
Banane douce (pulpe)	37	Bounty	55
Banane plantain cuite	20	Brandade de morue	23
Bananes séchées	38	Bretzel	47
Barbadine (pulpe)	37	Brioche	47
Barre de céréales (voir détail liste)	51	Brocoli	19
Barre glacée (type Mars, Snickers)	40	Brownie au chocolat et noix (Mc Do)	27
Bâtonnet glacé	40	Brownies chocolat (gâteau)	42
Bavarois chocolat, citron ou framboise	41	Brugnon	36
Beignet de choux fleur	19	Bûche de Noël	42

Index alphabétique

	page		page
Cacahuètes	39	Chips chinoises salées	63
Cacao amer en poudre sans sucre	55	Choco Bn	52
Cacao sucré en poudre	55	Chocolat	56
Café liégeois (glacé)	40	Chocolat liégeois (glacé)	40
Café viennois ou liégeois	41	Chocolat viennois ou liégeois	41
Café, café chicorée	59	Chou blanc, chou rouge, chou vert	7-19
Cake aux fruits	42	Chou chinois	19
Cake salé	9	Chou de Bruxelles	19
Calamar frit	9	Chou romanesco	19
Cannelloni à la viande	23	Choucroute	19-24
Câpres	65	Chou-fleur	7-19
Cap'tain choc (fourré fraise, chocolat)	52	Chouquette	42
Carambar	55	Cidre	62
Carambole (fruit étoile)	37	Citron givré	41
Caramel	55	Citron pressé	59
Caro	59	Citron, citron vert	36
Carottes	7-19	Citrouille	20
Cassis	36	Clafoutis	42
Cassonade	55	Clémentines	36
Cassoulet	20-23	Cocktail alcoolisé	62
Caviar	10	Cocktail sans alcool	59
Caviar d'aubergine	19	Cœur de bœuf (anone)	37
Céleri, céleri branche, céleri rave	7-19	Cœurs de palmier	7-19
Céréales pour petit déjeuner	50-51	Coing	36
Cerises, Cerises des Antilles	36-37	Compote de fruit	39
Chamallows	56	Concentré de tomate	65
Chamonix	52	Concombres	7
Champagne	61	Condiments	65
Champignons	7-19	Cône glacé	40
Chapelure	47	Confiture	56
Charcuterie (voir détail liste)	9	Congolais (boulangerie)	42
Charlotte aux fruits	42	Cookies chocolat ou pépites	52
Châtaignes	36	Coqueline	52
Chausson aux pommes	47	Coquillages (voir détail liste)	9
Cheeseburger (Mc Do)	25	Coquille de poisson béchamel	9
Chewing-gum	56	Cordon bleu	13
Chili con carne	23	Cornet glace ou sorbet	40
Chipolatas	13	Cornichons	65
Chips	20	Coraya	9

Index alphabétique

	page		page
Corossol épineux (pulpe)	38	Entremets	42
Coulis de tomate	65	Epinards en branche ou hachés	19
Courge	19	Escalope panée, escalope cordon bleu	13
Courgette	19	Escargots	10
Couscous	24	Esquimau	41
Cracotte	47	Far Breton	43
Craquinette chocolat, framboise, fraise	47	Farine (voir détail liste)	49
Crème	66	Fécule	49
Crème anglaise	41	Feijoa (pulpe)	38
Crème brûlée	41	Fenouil	19
Crème caramel	41	Ferrero Rocher	56
Crème chantilly sucrée	66	Feuille de brick	49
Crème de cassis, de banane, de cacao	62	Feuilleté (fromage, saumon)	10
Crème de marrons	41	Feuilleté doré	52
Crème dessert	41	Fèves	21
Crème glacée	41	Figolu	52
Crème pâtissière	41	Figues fraîches	36
Crème renversée	41	Figues sèches	38
Crêpe	42	Financier	43
Crêpe fourrée salée (fromage, jambon...)	10	Fines herbes	65
Croissant	47	Flageolets	21
Croissant au jambon	10	Flammekueche	10
Croque madame	29	Flan	42
Croque monsieur	29	Foie gras	10
Croque saucisse	29	Fondue savoyarde	24
Crouçons	47	Forêt noire	43
Crumble	43	Fougasse nature	47
Crustacés (voir détail liste)	14	Fraises	36
Curaçao bleu	62	Framboises	36
Dattes fraîches	36	Friand (fromage, viande)	29
Dattes sèches	38	Frites	21
Déjeuner rem	52	Frites (Mc Do)	27
Dragées	56	Fromage blanc	32
Eaux de vie	61	Fromage de tête	10
Eaux gazeuses	60	Fruits au sirop	39
Eaux plates	60	Fruits confits	56
Echalote	65	Fruits de la passion	38
Eclair	43	Fruits déguisés	39
Endives	7-19	Fruits secs	39

Index alphabétique

	page		page
Galette (jambon, fromage)	30	Hot dog	30
Galette de riz soufflé	52	Huile	66
Galette des rois fourrée frangipane	43	Ice tea	60
Galette Saint Michel	52	Igname (tubercule)	21
Galette Saint Sauveur	52	Ile flottante	42
Gaspacho	12	Jambon blanc, fumé, persillé, cru	13
Gâteau	43	Jardinière de légumes	19
Gâteau de riz	42	Jujule commun ou de chine (pulpe) frais	38
Gâteau de semoule	42	Jus de citron	65
Gâteaux secs	52-53	Jus de fruit	60
Gaufre	43	Jus de légume	60
Gaufrette nature ou fourrée	52	Kaki frais (pulpe)	38
Gélatine	65	Kango chocolat (Lu)	52
Gelée de fruit	56	Kebab	30
Germes de blé	7	Kéfir	60
Gibier (voir détail liste)	13	Ketchup	65
Gin fizz	62	Kinder (voir détail liste)	56-57
Gingembre (racine)	36	Kir	62
Glace	41	Kit kat (Nestlé)	57
Gnocchis à la parisienne	24	Kiwano	38
Gougère	10	Kiwis	36
Goulasch au riz	24	Knack, knacki	10
Goyave	38	Krissprolls nature ou blé complet	48
Graines de sésame	39	Kumquat fruit	38
Graines de tournesol	39	Lait	32
Granola	52	Lait chocolaté	60
Gratin dauphinois	24	Lait concentré	32
Grenade	38	Lait de noix de coco	60
Gressin	47	Lait de poule	42
Groscilles	36	Lait de soja	32
Guacamole	65	Lait en poudre	32
Guimauve	56	Langue de chat	53
Hachis Parmentier	24	Lasagnes à la bolognaise	24
Hamburger (Mc Do)	25	Légumes couscous	19
Haricots beurre	19	Légumes en purée	20
Haricots blancs, haricots rouges	21	Lentilles	8-21
Haricots verts	7-19	Levure	66
Harissa	65	Lime (pulpe)	38
Hello brownies ou hello cookies	52	Limonade	60

Index alphabétique

	page		page
Lion (Nestlé)	57	Mini tartelettes sucrées	64
Liqueur de cassis	62	Minute-maid	60
Litchi frais pulpe	38	Mirabelles	37
Loukoum	57	Moka (boulangerie)	43
Mac Do (Tous les produits)	25	Mon chéri (Ferrero)	57
Macaron	53	Moule au vin blanc	64
Macaroni	21	Moussaka	24
Macédoine	7-20	Mousse au chocolat	42
Madeleine	53	Mousse aux fruits	42
Maïs doux en conserve ou en épi	8-21	Mousse de poisson	10
Maïzena	49	Moutarde	65
Maki (poisson + riz sucré vinaigré)	14	Muffin au chocolat	43
Mandarines	36	Muffin parfum chocolat (Mc Do)	27
Mangue (pulpe)	38	Mûres sauvages	37
Manioc (tubercule)	21	Myrtilles	37
Margarine	66	Napolitain (Lu)	53
Marron glacé	57	Navets	20
Marrons	36	Nectar de fruits	60
Mars	57	Nectarine	37
Mayonnaise	66	Nêfle	21-38
Mc Chicken (Mc Do)	26	Nem (pâté impérial)	10
Mélange graines salées et fruits secs	39	Nescafé	60
Melon	36	Nestea	61
Merguez	13	Noisettes	40
Meringue	43	Noix	40
Miel	57	Noix de cajou	40
Mikado Lu chocolat	53	Noix de coco	37-38
Milk-shake	60	Noix de Pécan	40
Milky way au lait	57	Noix du Brésil	40
Millefeuille	43	Nougat	57
Mini cake (Brossard)	53	Nougat glacé	41
Mini feuilleté	64	Nuggets de poisson	14
Mini pâté en croûte « cocktail »	10	Nuggets de poulet	13
Mini pâtisseries	64	Nuggets de volaille	30
Mini pizza ou mini quiche	64	Nuoc mâm	65
Mini roulé chocolat ou fraise	53	Nutella	57
Mini saucisses ou saucisse cocktail	64	Nuts	57
Mini Savane (Brossard)	53	Œuf	14
Mini tartelette salée, mini blinis	64	Oeuf de lump	10

Index alphabétique

	page		page
Oignon	20	Pastèque	37
Olives	40	Pastis	62
Omelette norvégienne	42	Patates douces	21
Orange	37	Pâte à pizza	49
Orange givrée	41	Pâte à tartiner au chocolat	57
Orange pressée	61	Pâte brisée	49
Oseille cuite	20	Pâte d'amande	57
Ourson biscuit (Lu)	53	Pâte d'arachide	66
P'tit Savane	53	Pâté en croûte	10
P'tit déjeuner	53	Pâte feuilletée	49
Paella	24	Pâte sablée	49
Paille d'or (Lu)	53	Pâté, terrine, rillettes	10
Pain au chocolat	48	Pâtes de fruit	57
Pain au lait	48	Pâtes ordinaires ou aux œufs ou complètes	8-21
Pain aux raisins	48	Pâtisserie orientale	43
Pain azyne	48	Paupiette	13
Pain blanc	48	Pêche	37
Pain brioché	48	Pêche melba	41
Pain complet	48	Pépito au chocolat	53
Pain d'épice	48	Pétales à la crevette	64
Pain de campagne ou diff.céréales	48	Pétillant fruits	62
Pain de mie	48	Petit beurre nantais	53
Pain de seigle	48	Petit beurre	53
Pain de son	48	Petit cœur nature ou chocolat	53
Pain grillé	48	Petit écolier au chocolat	53
Pain pour hamburger	48	Petit Lu	53
Pain viennois	48	Petit pain d'épice individuel	53
Palet breton	53	Petit pain grillé suédois	48
Palmier (boulangerie)	48	Petit salé aux lentilles	24
Palmier biscuit	53	Petits exquis	53
Palmito nature ou chocolat	53	Petits pois	20
Pamplemousse	37	Petits suisses	32
Pan bagna	30	Physalis	38
Panaché	62	Pickles	64
Panais	20	Pignons de pin	40
Pancake (Mc Do)	28	Piment	65
Panini	30	Pim's	53
Papaye pulpe	38	Pistaches	40
Papillote	57	Pitahaya pulpe	38

Index alphabétique

	page		page
Pizza	30	Purée de carottes	20
Poêlée méridionale	20	Purée de pommes de terre	21
Poire	37	Quatre quarts	43
Poire belle Hélène	41	Quenelle (veau, volaille)	13
Poireaux	7-20	Quenelle de poisson	14
Pois cassés	21	Quetsches	37
Pois chiches	21	Quiche	30
Poisson pané	14	Quinoa	22
Poissons (voir détail liste)	14	Raclette	24
Poivre	65	Radis noirs, roses	8
Poivrons rouges	8-20	Raifort frais	65
Poivrons verts	8-20	Raisin noir ou blanc	37
Polenta	21	Raisins secs	39
Pomme	37	Ratatouille	20
Pomme chips	21	Ravioli	24
Pommes dauphines	21	Reines claudes	37
Pommes de terre cuites au four	21	Religieuse	44
Pommes de terre en salade	8	Rhubarbe	37
Pommes de terre sautées	21	Rhum	61
Pommes de terre : vapeur, à l'eau	21	Ricard	62
Pommes duchesse	21	Ricoré sans ajout de lait	61
Pommes noisettes	21	Risotto, Riz cantonnais	24
Pommes rissolées	21	Riz à l'espagnole	24
Pommes Wedges	21	Riz au lait	42
Pop corn	64	Riz blanc, riz complet	8-22
Pot au feu	24	Rocher au chocolat Suchard	57
Potage de légumes	12	Rösti	22
Potée aux choux	24	Rouleau de printemps	11
Potiron, Potimarron	20	Royal Bacon (Mc Do)	25
Poudre d'amande	66	Royal Cheese (Mc Do)	25
Praline	57	Royal Deluxe (Mc Do)	25
Prince chocolat ou vanille	53	Rutabaga	20
Printanière de légumes	20	Sablé	54
Profiterole au chocolat	41	Sablé des Flandres	54
Pruneaux secs	39	Saindoux	66
Prunes	37	Saint Honoré	44
P'tit déjeuner	53	Salade de fruits frais	39
Pulco citron	61	Salade de museau	11
Punch planteur	62	Salade mexicaine	8

Index alphabétique

	page		page
Salade niçoise	8	Tarte à l'oignon	30
Salade verte	8	Tarte aux légumes	11
Salsifis	20	Tarte flambée	11
Samosa ou sambos (triangle farci frit)	11	Tarte sucrée	44
Sandwich	30	Tartelette	44
Sangria	62	Tartelette au fromage	11
Sauce	66	Terrine (légumes, poisson)	11
Saucisse	13	Tête de nègre	58
Saucisson brioché	11	Thé	61
Savane (Brossard)	54	Thé petit beurre (Lu)	54
Sel	65	Tiramisu	44
Semoule au lait	42	Tisane	61
Semoule de blé	22	Toast brioché nature ou aux raisins	48
Semoule de manioc	22	Toasts salés ou canapés	64
Sirop	61	Tofu	14
Sirop d'érable	28	Tomate	8-20
Sirtaki (Lu)	54	Tomate farcie	24
Snickers	57	Topinambour	20
Sodas	61	Tortellini	24
Sodas «light»	61	Tortilla chips	11
Soja (germes ou pousses)	7	Tourte (légumes, poissons)	11
Sorbet	41	Tourte aux pommes de terre	30
Soufflé au fromage	11	Tripes	13
Soupes	12	Triscotte	48
Spaghetti	22	Truffe au chocolat	58
Spaghetti bolognaise, Carbonara	24	Tuc	64
Stick salé	64	Twix	58
Sucette	57	Vermouth	62
Sucre	58	Viande (voir détail liste)	13
Sundae glacé	41	Vin	62
Surimi	11	Vin doux apéritif	62
Sushi (poisson + riz sucré vinaigré)	14	Vinaigre	65
Suze	62	Vinaigrette	66
Tabasco	65	Vodka	61-62
Taboulé	8	Volaille (voir détail liste)	13
Tacos mexicain	11	Wasa	48
Tajine	24	Whisky	61-62
Tapenade	64	Yaourt	32
Tapioca	22	Yaourt à boire (sucré ou aromatisé)	32
Tarama	11	Yes cacao	58
Taro	22		

Adaptation des doses d'insuline rapide ou analogue

*Votre expérience et les expérimentations que vous
pourrez faire lors d'une formation à l'insulinothérapie
fonctionnelle vous permettront de définir ou d'affiner
le nombre d'unités d'insuline rapide nécessaire
pour 10 g de glucides à chaque repas.*



Petit déjeuner

10 g de glucides _____ U d'insuline rapide

ou si utilisation d'une pompe à insuline

et de l'assistant bolus : 1 U d'insuline _____ g de glucides

Déjeuner

10 g de glucides _____ U d'insuline rapide

ou si utilisation d'une pompe à insuline

et de l'assistant bolus : 1 U d'insuline _____ g de glucides

Dîner

10 g de glucides _____ U d'insuline rapide

ou si utilisation d'une pompe à insuline

et de l'assistant bolus : 1 U d'insuline _____ g de glucides



*«Les glucides dans l'alimentation»
a été réalisé avec le soutien
de Medtronic Diabète
et en collaboration avec l'équipe
du service de Diabétologie
du CHU Jean Minjoz de Besançon.*



Medtronic

Soulager la douleur · Rétablir la santé · Prolonger la vie

*Nous remercions particulièrement la participation
de Madame Christine Kavan (diététicienne),
du Docteur Cécile Zimmermann (diabétologue)
et du Professeur Freddy Penfornis.*

*Nous remercions pour sa collaboration le personnel
du service restauration du CHU de Besançon.*

*Nous remercions également le Docteur Winiszewski du
CH de Belfort pour sa contribution au dessin de couverture.*

