

APPORTS EN GLUCIDES DES DIFFÉRENTS FÉCULENTS

Table de composition



Pâtes, riz, semoule, blé, gnocchis, châtaigne

Quantités (poids cuits)	Glucides
50g	15g
80g	25g
100g	30g
120g	35g
150g	45g
200g	60g

Pizza, quiche, tarte salée

Quantités (poids cuits)	Glucides
50g	15g
80g	25g
100g	30g
120g	35g
150g	45g
200g	60g

Pommes de terre, purée maison, quinoa

Quantités (poids cuits)	Glucides
50g	10g
80g	15g
100g	20g
120g	25g
150g	30g
200g	40g

Frites

Quantités (poids cuits)	Glucides
50g	20g
80g	30g
100g	35g
120g	40g
150g	55g
200g	70g

APPORTS EN GLUCIDES DES DIFFÉRENTS FÉCULENTS

Table de composition



Légumes secs, maïs , patate douce, panais, boulgour

Quantités (poids cuits)	Glucides
50g	7.5g
100g	15g
150g	20g
200g	30g
250	35g

Pain, chips

Quantités	Glucides
10g	5g
20g	10g
30g	15g
40g	20g
50g	25g
60g	30g

Purée en flocons, lasagnes, raviolis

Quantités (poids cuits)	Glucides
100g	15g
150g	20g
200g	30g
250g	35g

Hachis parmentier

Quantités (poids cuits)	Glucides
100g	10g
150g	15g
200g	20g
250g	25g

APPORTS EN GLUCIDES DES DIFFÉRENTS DESSERTS

Table de composition



Les fruits

15 g de glucides

1 banane	1 bol de fraises ou de framboises	1 orange	10 litchis
15 grains de raisin	2 kiwis	1 pêche	5 abricots
4 figes	2 clémentines ou mandarines	2 petits brugnons	1 compote
10 mirabelles	1 pomme ou 1 poire	18 cerises	½ gros melon
2 grosses prunes	1 demi kaki	30g de raisins secs	1 tranche de pastèques
1 tranche d'ananas	½ mangue	1 ramequin de salade de fruits	1 pamplemousse

À savoir : les fruits sont les desserts les plus intéressants à consommer car sources de fibres et de vitamines !

Il s'agit ici de moyennes. Certains desserts peuvent être un peu plus riches en glucides : les valeurs notées sur les étiquetages sont une information fiable.

APPORTS EN GLUCIDES DES DIFFÉRENTS DESSERTS

Table de composition



Desserts fait maison

30 g de glucides	40 g de glucides		
1 portion de riz au lait	1 part (100g) de crumble	1 part (140g) de tarte aux fruits	1 part (100g) de galette à la frangipane
1 île flottante	1 part (90g) de cake aux noix	1 part (140g) de gâteau au yaourt	1 part (85g) de fondant au chocolat

Yaourts et desserts industriels

10 g de glucides	15 g de glucides	20 g de glucides	
2 petits suisses aromatisés	1 yaourt aromatisé	1 île flottante type La Laitière®	1 crème aux œufs
1 mousse au chocolat (60g)		1 crème dessert	1 yaourt à boire (180 ml)
1 Actimel® aux fruits (100ml)	1 yaourt nature sucré	2 boules de glace	1 café liégeois
		1 flan au caramel	1 riz au lait ou 1 semoule au lait

À savoir : En termes d'apports glucidiques, les produits sucrés ne doivent pas remplacer les féculents dans un repas ceci pour préserver l'équilibre alimentaire. L'apport en calcium et en graisses n'est pas équivalent, c'est à prendre en compte dans l'équilibre alimentaire.

Il s'agit ici de moyennes. Certains desserts peuvent être un peu plus riches en glucides : les valeurs notées sur les étiquetages sont une information fiable.

APPORTS EN GLUCIDES PETIT-DÉJEUNER ET GOÛTER

Table de composition



Lait nature

Quantités	Glucides
1 verre (150 ml)	10g
1 bol (250 ml)	15g

Lait nature + 2 cuillères à café de chocolat en poudre

Quantités	Glucides
1 verre (150 ml)	15g
1 bol (250 ml)	20g

Pain & viennoiseries (chocolatine, croissant, brioche)

Quantités	Glucides
30g	15g
40g	20g
50g	25g
60g	30g
80g	40g

Biscottes ou cracottes

Quantités	Glucides
1	5g
2	10g
3	15g
4	20g
5	25g

Crêpe nature moyenne

Quantités	Glucides
1	10g

Gauffre nature moyenne

Quantités	Glucides
1	20g

APPORTS EN GLUCIDES PETIT-DÉJEUNER ET GOÛTER

Table de composition



Pain de mie (petites tranches)

Quantités	Glucides
1	10g
2	20g
3	30g
4	40g

Compote ou fruit

Quantités	Glucides
1	15g

Jus de fruit

Quantités	Glucides
100 ml	10g
150 ml	15g
200 ml	20g

Céréales

Quantités	Glucides
20g	15g
30g	25g
45g	35g
60g	45g
80g	60g

Sucre

Quantités	Glucides
1 cuillère à café (5g)	5g

APPORTS EN GLUCIDES PETIT-DÉJEUNER ET GOÛTER

Table de composition



Confiture ou miel

Quantités	Glucides
1 cuillère à café (10g)	10g
2 cuillères à café (20g)	20g

Nutella

Quantités	Glucides
1 cuillère à café (15g)	10g
2 cuillères à café (30g)	20g

Carrés chocolat

Quantités	Glucides
2	5g

Madeleine

Quantités	Glucides
1	15g

Biscuit chocolat type Prince

Quantités	Glucides
1	15g

Petit beurre ou galette bretonne

Quantités	Glucides
1	5g