

TENEURS GLUCIDIQUES MOYENNES

FECULENTS ET DERIVES

Glucides

100g cuit de pâtes, riz, semoule, frites → 30g

100g de boulgour, quinoa, pomme de terre → 20g

100g de légumineuses, purée, lasagnes → 15g

100g de pizza (≈ 1/4) → 25g

100g de quiche, tarte salée (≈ 1/4) → 20g

100g de parmentier, aligot → 10g

1/4 baguette (60g) de pain → 30g

1 biscotte → 5g

FRUITS

Glucides

1 portion de fruit **15 à 20g**

Compote :

- S/sucres ajoutés **10g**
- Allégée **15g**
- Sucrée **20g**

LAITAGES

Glucides

1 pot ou 125ml :

- Nature, lait **5g**
- Aux fruits édulcorés **10g**
- Sucrés, aux fruits **15g**
- Crème, entremet **20g**

PRODUITS SUCRÉS

Glucides

- Chocolatine → ≈ 30g
- 1 Pâtisserie → ≈ 40g
- 1 sucre → 5g
- 1 càs de miel ou de confiture → 15g
- 2 petits carrés de chocolat → 5g

BOISSONS

Glucides

- Jus 20cl → 20g
- Soda 33cl → 33g
- Bière 33cl → 15g

LEGUMES

1 portion ≈ **5g de glucides**

Teneurs glucidiques moyennes

Quantité de glucides en fonction du poids de l'aliment		10%	15%	20%	25%	30%	50%	75%
		Parmentier	Légumes secs, purée, lasagnes	P. de terre, quinoa, boulgour, quiche	Pizza	Pâtes, semoule, riz frites, gnocchis	Pain, chips, viennoiserie	Farine, céréales petit dej, biscuits
Quantité d'aliments (en g)	50g	5	8	10	13	15	25	38
	100g	10	15	20	25	30	50	75
	150g	15	23	30	38	45	75	113
	200g	20	30	40	50	60	100	150
	250g	25	38	50	63	75	125	188
	300g	30	45	60	75	90	150	225
	350g	35	53	70	88	105	175	263
400g	40	60	80	100	120	200	300	

Les valeurs indiquées dans ce tableau sont des teneurs moyennes, issues de la table Ciqual. 2024