

LES ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES POUR LE PETIT DÉJEUNER



Une tartine de pain qui pèse 20 g apporte 10 g de glucides et peut être remplacée par :

Quantité d'aliments	Quantité de glucides
20 g de baguette	10 g
1 tranche de pain de mie	10 g
1 casse-croûte BN® nature	10 g
2 Cracottes®	10 g
2 biscottes	10 g
15 g de céréales non sucrées	10 g
½ pain au lait	10 g
½ croissant	10 g
1 tranche de brioche	10 g