



COMMENT CALCULER LES GLUCIDES DE VOS RECETTES ?



- 1 - Recensez tous les ingrédients susceptibles de contenir des glucides dans la recette
- 2 - Déterminez la quantité de glucides dans les ingrédients en fonction de la quantité indiquée pour la recette
- 3 - Pesez si les quantités sont indiquées en verre, cuillère ou pot de yaourt
- 4 - Déterminez la quantité totale de glucides dans la recette et divisez ce total par la quantité souhaitée

EXEMPLES

Gâteau au chocolat

- » 200 g de chocolat noir
- » 100 g de beurre
- » 3 œufs
- » 50 g de farine
- » 100 g de sucre en poudre

Les ingrédients qui contiennent des glucides sont :
le chocolat, la farine et le sucre.

Chocolat noir :

- » pour 100 g : 50 g de glucides
- » pour 200 g : 100 g de glucides

Farine :

- » pour 100 g : 70 g de glucides
- » pour 50 g : 35 g de glucides

Sucre :

- » 100 g : 100 g de glucides

Nombre total de glucides : $100 + 35 + 100 = 235$ g

Gâteau de 12 parts : chaque part contiendra environ
20 g de glucides (235 g de glucides / 12 parts)

Gâteau de 8 parts : chaque part contiendra environ
30 g de glucides (235 g de glucides / 8 parts)

Gâteau de 6 parts : chaque part contiendra environ
40 g de glucides (235 g de glucides / 6 parts)

Pizza

- » 1 pâte à pizza du commerce de 375 g
- » 1 boîte de tomates concassées de 400 g
- » Jambon
- » Mozzarella, emmental râpé
- » Herbes de Provence
- » Olives noires

Les ingrédients qui contiennent des glucides sont :
la pâte à pizza, la boîte de tomates concassées.

Pâte à pizza :

- » pour 100 g : 42,8 g de glucides
- » pour 375 g : 160,5 g de glucides

Tomates :

- » pour 100 g : 4 g de glucides
- » pour 400 g : 16 g de glucides

Nombre total de glucides : $16 + 160 = 176$ g

Si on découpe la pizza en 6 parts égales, une part contiendra environ
30 g de glucides (176 g de glucides / 6 parts)



4 rue de la Brot
21850 SAINT-APOLLINAIRE
Tél. 03 80 72 97 17
diabete@santelysbfc.fr
www.santelysbfc.fr