

# TENEUR EN GLUCIDES DANS LES ALIMENTS



1 part = 10 g de glucides ou hydrates de carbone

| ALIMENTS                                     | GLUCIDES |
|--|----------|
| 100 g de pain                                | 50 g     |
| <b>Féculents : pour 100 g cuits</b>          |          |
| Légumes secs, maïs, purée de pommes de terre | 15 g     |
| Pommes de terre                              | 20 g     |
| Riz, pâtes, semoule, blé                     | 30 g     |
| Frites                                       | 30 g     |
| <b>Fruits</b>                                |          |
| 1 fruit moyen                                | 15 g     |
| <b>Légumes</b>                               |          |
| 100 g de légumes                             | 5 g      |

| ALIMENTS  | GLUCIDES |
|---|----------|
| <b>Produits laitiers</b>                            |          |
| 100 ml de lait                                      | 5 g      |
| 1 pot de 125 g de yaourt nature                     | 5 g      |
| 1 pot de 100 g de fromage blanc nature              | 5 g      |
| 2 pots de 60 g de petit-suisse nature               | 5 g      |
| 1 pot de 125 g de laitages aux fruits à l'aspartame | 10 g     |
| 1 pot de 125 g de yaourt sucré                      | 15 g     |
| 1 pot de 125 g de yaourt aromatisé aux fruits       | 15 g     |
| 2 pots de 50 g de petit-suisse aromatisé            | 10 g     |
| <b>Les fromages n'apportent pas de glucides</b>     |          |



**ASTUCE** : afin d'éviter de peser les aliments à chaque repas, vous pouvez peser une première fois en mesurant le nombre de cuillères à soupe correspondant.

» ex. 100 g de riz cuits = 4 cuillères à soupe