

LES EQUIVALENCES GLUCIDIQUES des Fruits et des Féculents

Il est temps de revoir les équivalences glucidiques car ça bouge. Je vous transmets ci-dessous les nouvelles équivalences glucidiques mises à jour par le service diététique de l'Hôpital de l'Hôtel Dieu de PONT L'ABBE dans lequel je travaille.

Petit rappel sur les groupes de familles d'aliments qui n'apportent pas de glucides et qui n'ont donc pas d'incidence sur la glycémie :



Les viandes poissons
œufs abats



Les matières
grasses



Les boissons sans sucre



Les produits laitiers en
contiennent sauf le fromage

15G

DE GLUCIDES



Les fruits frais : 3 abricots moyens; 150g d'ananas frais ; 1 petite banane ; 12 cerises ; 2 clémentines ; 1 compote de fruit sans sucre ajouté (=125g) ; 2 figes fraîches ; 250g de fraises, framboises ou groseilles ; 1 fruit cuit sans sucre ; ½ kaki ; 2 petits kiwis ; 12 litchis ; ½ mangue ; 200g de melon; 1 orange ; ½ pamplemousse; 200g de pastèque; 1 pêche ; 1 poire ; 1 pomme ; 2 à 4 prunes ; 15 grains de raisins.



Les fruits secs : 3 abricots secs ; 3 dattes séchées; 30g de raisins secs; 3 à 4 pruneaux.



Les fruits oléagineux apportent des traces de glucides si vous vous limitez au nombre de 12 pour les amandes et de 10 pour les cerneaux de noix ou noisettes.





EQUIVALENCES GLUCIDIQUES	30G	45G	60G
ALIMENTS			
Pomme de terre (taille d'1 œuf)	150g	225g	300g
	3	4,5	6
Purée de pomme de terre	200g	300g	400g
	5 càs	6,5 càs	10 càs
Patate douce	200g	300g	400g
Pâtes cuites	100g	150g	200g
	7 à 8 càs	10 à 12 càs	14 à 16 càs
Pâtes crues * coquillettes	50g	75g	100g
	4 càs*	6 càs*	8 càs*
Riz cuit	100g	150g	200g
	4 càs	6 càs	8 càs
Riz cru	40g	60g	80g
	2,5 càs	3 càs	4 càs
Semoule cuite	100g	150g	200g
	7 càs	10,5 càs	14 càs
Semoule crue	50g	75g	100g
	3,5 càs	5,5 càs	7,5 càs
Quinoa cuit	150g	225g	300g
	8,5 càs	12,5 càs	16,5 càs
Quinoa cru	60g	90g	120g
	6 càs	9 càs	12 càs
Vermicelles cuits	90g	140g	190g
	4 càs	6,5 càs	8,5 càs
Vermicelles crus	40g	60g	80g
	4 càs	6 càs	8 càs
Légumes secs cuits	200g	300g	400g
	7,5 càs	11,5 càs	15 càs
Légumes secs crus	85g	130g	170g
	5,5 càs	8 càs	11 càs
Maïs	150g	225g	300g
	7,5 càs	10,5 càs	15 càs
Frites	100g	150g	200g
Châtaigne	75g	115g	150g
Pain, pain de mie	60g	90g	120g
Biscottes	4,5 U	7U	9U
Mueslis sans sucre aux fruits secs	40g	60g	80g
	4 càs	6 càs	8 càs
Flocons d'avoine sans sucre	50g	80g	100g
	6,5	10 càs	12,5 càs

càs = cuillères à soupe moyennement bombées

Les petits pois ne sont plus considérés comme des féculents mais comme des légumes.