

## GUIDE DES ALIMENTS GLUCIDIQUES



PÔLE MÉDECINE  
DE SPÉCIALITÉS



Unité Transversale de Nutrition Clinique  
Service d'hépatogastro-entérologie-nutrition  
&  
Service endocrinologie-diabétologie

**CHU**  
CAEN NORMANDIE

## LES ALIMENTS GLUCIDES

1 AG = 1 portion d'aliment contenant entre 20 g et 30 g de glucides (25 g en moyenne).

Pour rappel, les groupes d'aliments suivants ne contiennent pas ou peu de glucides : viandes, poissons, œufs, charcuteries, produits laitiers naturels, fromages, légumes verts, beurre et margarine, crème fraîche et huiles.



### ▲ Petit déjeuner

| Aliments           | 1 cuillère à café bombée | 1 cuillère à soupe bombée |
|--------------------|--------------------------|---------------------------|
| Chocolat en poudre | 0,5 AG                   | 1 AG                      |
| Confiture          |                          |                           |
| Miel               |                          |                           |
| Pâte à tartiner    |                          |                           |

### ▲ Féculents

| Aliments   | 100g cuits | 200g cuits | 300g cuits |
|--|------------|------------|------------|
| Pâtes cuites   | 1 AG       | 2 AG       | 3 AG       |
| Riz cuit   |            |            |            |
| Semoule cuite  |            |            |            |
| Frites cuites  | 0,5 AG     | 1 AG       | 1,5 AG     |
| Blé cuit, Polenta  |            |            |            |
| Maïs cuit  |            |            |            |
| Quinoa cuit  |            |            |            |
| Légumes secs cuits<br>(lentilles, haricots secs,<br>pois chiches...) |            |            |            |
| Pommes de terre vapeurs  |            |            |            |
| Purée de pommes de terre   |            |            |            |

## ▲ Fruits

### Aliments

|  |      |
|--|------|
| <b>350g de fraises, framboises, mûres</b>                          | 1 AG |
| <b>2 kiwis, 1 pomme, 1 orange, 1 poire, 1 banane</b>               |      |
| <b>3 clémentines, 10 litchis, 4 abricots</b>                       |      |
| <b>15 à 20 cerises,<br/>15 grains de raisins (1 petite grappe)</b> |      |

## ▲ Pain et dérivés/biscuits/desserts

### Aliments

|  |          |
|--|----------|
| <b>2 tranches de pain de mie</b> (petites ou grandes)                  | 1 AG     |
| <b>4 petites biscottes</b>   |          |
| <b>¼ baguette</b> (60 g de pain)                                       |          |
| <b>1 crème dessert, 1 entremet</b>                                     | 0,5 AG   |
| <b>1 yaourt sucré ou aux fruits,<br/>1 compote sans sucres ajoutés</b> |          |
| <b>1 barre chocolatée ou céréalière</b>                                | 1 AG     |
| <b>3 petits biscuits, 3 madeleines</b>                                 |          |
| <b>2 boules de glace ou sorbet</b>                                     |          |
| <b>1 pâtisserie ou viennoiserie de boulangerie</b>                     | 1 à 2 AG |
| <b>Pizza entière</b> (400 à 500 g)                                     | 4 AG     |
| <b>1 part de tarte salée</b>   | 1 AG     |
| <b>1 petit sachet de chips</b>   |          |

## DOSES D'INSULINE POUR LES REPAS

|       | 1 AG          | 2 AG          | 3 AG          | 4 AG           |
|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|       | 25 g glucides | 50 g glucides | 80 g glucides | 110 g glucides |
| Matin |               |               |               |                |
| Midi  |               |               |               |                |
| Soir  |               |               |               |                |

**Il est conseillé d'avoir au moins 1 AG à chaque repas.**

**Rappel :** Si votre repas ne contient pas de glucide, et que votre glycémie avant repas est correcte, il ne faut pas faire de bolus d'insuline rapide.

Service d'hépatogastro-entérologie-nutrition

&

Service endocrino-diabétologie

Pôle médecine de spécialités

Pour toutes questions, contactez la diététicienne de diabétologie

**Léna Truffot**

✉ [truffot-l@chu-caen.fr](mailto:truffot-l@chu-caen.fr)

☎ 02 31 06 30 23