

**GUIDE
DES GLUCIDES**



PÔLE MÉDECINE
DE SPÉCIALITÉS



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

CHU
CAEN NORMANDIE

LES GLUCIDES

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	10 g	20 g
Confiture		
Miel		
Pâte à tartiner		

▲ Féculents

Aliments	100g cuits	200g cuits	300g cuits
Pâtes cuites	30 g	60 g	90 g
Riz cuit			
Semoule cuite			
Frites cuites			
Blé cuit / Polenta			
Maïs cuit	15 g	30 g	45 g
Quinoa cuit			
Pommes de terre vapeurs			
Légumes secs cuits (lentilles, haricots secs, pois chiches...)			
Purée de pommes de terre			





▲ Fruits

Aliments

350g de fraises, framboises, mûres	15 à 20 g <i>(selon la taille du fruit)</i>
2 kiwis, 1 pomme, 1 orange, 1 poire	
3 clémentines, 10 litchis, 4 abricots	
15 à 20 cerises, 15 grains de raisins (1 petite grappe)	
1 grande banane	30 g

▲ Pain et dérivés/biscuits/desserts

Aliments

2 tranches de pain de mie (petites ou grandes)	25 à 30 g
4 petites biscottes	25 à 30 g
¼ baguette (60 g de pain)	30 g
1 yaourt aromatisé ou aux fruits	15 g
1 crème dessert, 1 entremet	20 g
1 compote sans sucres ajoutés	10 à 12 g
1 compote sucrée	17 à 20 g
1 barre chocolatée ou céréalière	20 à 30 g
3 petits biscuits, 3 madeleines	20 à 25 g
2 boules de glace ou sorbet	20 à 25 g
1 pâtisserie ou viennoiserie de boulangerie	30 à 40 g
Pizza entière (400 à 500 g)	90 à 110 g
1 part de tarte salée	30 g
1 petit sachet de chips	15 g

Il est conseillé d'avoir au moins 25 g de glucides 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.

QUELQUES AIDES POUR QUANTIFIER LES GLUCIDES...

- Pesez une ou deux fois votre quantité de féculents cuits que vous avez l'habitude de consommer, afin de vérifier votre quantité de glucides.
- L'application sur smartphone « Gluci-Chek » peut vous aider à quantifier les glucides.
- Il existe aussi des livres comme « Le petit livre de la minceur » qui contient un large répertoire d'aliments avec leurs valeurs nutritionnelles.

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

☎ 02 31 06 30 23