

Les glucides dans l'alimentation








Ce document vous aide à gérer votre glycémie (taux de sucre) en ciblant les aliments contenant le plus de glucides et ceux en contenant moins.

Aliments contenant des glucides

Ces aliments se transforment en sucre dans votre sang. Vous pouvez consommer des aliments contenant des glucides chaque jour.

Chaque portion illustrée ci-dessous constitue 1 choix.

1 choix = 15 grammes de glucides.

Céréales							
Tranche de pain  1 tranche	Pain bannock  2x2x1 pouce (5x5x2,5 cm)	Bagel  ¼	Petit pain  ½	Biscuits soda  7	Gruau cuit et céréales chaudes  ¾ tasse (175 ml)	Céréales froides non sucrées  ½ tasse (125 ml)	Crêpe ou gaufre  1 (4 pouces ou 10 cm)
Pâtes et quinoa cuits  ½ tasse (125 ml)	Riz et orge cuit  ⅓ tasse (75 ml)	Soupe épaisse  1 tasse (250 ml)	Crôte de pizza  1/12 pizza de 12 pouces ou 30 cm	Pita  ½ (6 pouces ou 15 cm)	Tortilla  1 (6 pouces ou 15 cm)		
Légumes féculents							
Haricots, pois, lentilles  ½ tasse (125 ml) cuits	Maïs  ½ tasse (125 ml)	Pois verts  1 tasse (250 ml)	Patate  ½ tasse (125 ml)	Courge  ¾ tasse (175 ml)	Patate douce, igname  ½ tasse (125 ml)		
Fruits							
Pomme, orange  1 moyenne	Banane  ½ grosse	Bleuets  1 tasse (250 ml)	Autres baies  2 tasses (500 ml)	Cerises ou raisins  15	Fruits en conserve dans le jus  ½ tasse (125 ml)	Kiwis  2 moyens	Pêche, nectarine  1 grosse
Melon  1 tasse (250 ml)	Poire  1 petite	Ananas  ¾ tasse (175 ml)	Prunes  2 moyennes	Jus, 100%  ½ tasse (125 ml)			
Produits laitiers et substituts							
Lait ou boisson de soya enrichie, sans sucre ajouté  1 tasse (250 ml)	Yogourt nature ou sans sucre ajouté  ¾ tasse (175 ml)	Yogourt aromatisé  ⅓ tasse (75 ml) ou 100 g	Lait aromatisé ou boisson de soya enrichie aromatisée  ½ tasse (125 ml)				
Autres							
Sucre, confiture, gelée, sucre, sirop  1 c. à soupe (15 ml)	Boissons sucrées ou boissons gazeuses régulières  ½ tasse (125 ml)	Maïs soufflé  3 tasses (750 ml)					

Aliments contenant peu ou pas de glucides

Ces aliments ont peu d'effets sur votre glycémie (taux de sucre).

Légumes



Viande et aliments protéinés

<p>Poisson</p>	<p>Viande maigre et volaille</p>	<p>Œuf</p>	<p>Fromage</p>	<p>Fromage cottage</p>	<p>Tofu</p>	
----------------	----------------------------------	------------	----------------	------------------------	-------------	--

Gras

<p>Huile, margarine, beurre</p>	<p>Vinaigrettes à salade</p>	<p>Noix, beurre de noix et graines</p>	<p>Olives, avocats</p>
---------------------------------	------------------------------	--	------------------------

Extras

<p>Café, thé</p>	<p>Bouillon</p>	<p>Herbes, épices</p>	<p>Boissons gazeuses diètes</p>	<p>Substituts de sucre</p>	
------------------	-----------------	-----------------------	---------------------------------	----------------------------	--

Notes: