

Le contenu en glucides de certains aliments

Sucreries et aliments riches en sucres concentrés



Une portion = 15 g de glucides

Confiture, gelée, marmelade, sirop de table, sirop d'érable, cassonade, mélasse, miel, caramel, sucre blanc	1 c. à table (15 ml)
Gélatine aromatisée aux fruits (« Jell-O »)	1/2 tasse (125 ml)
Biscuits sandwich	1 ou 2
Bonbons durs ou jujubes	1/2 tasse (125 ml)
Crème glacée ou lait glacé vanille	1/2 tasse
Gâteau des anges	4 x 4 cm ou 1/12 du gâteau
Guimauves	3
Mini-guimauves	1/2 tasse (125 ml)
Popsicle, barre de lait glacé ou fudge glacé	1
Poudre pour boisson chocolatée (ex. : « Nesquik »)	2 c. à table (30 ml)



Une portion = 30 g de glucides

Barre de céréales	1 moyenne
Beigne glacé	1
Carré aux dattes	6 x 8 cm
Chocolatine ou danoise	1
Dessert au lait (blanc-manger, pouding, pouding au riz ou tapioca)	1/2 tasse (125 ml)
Gâteau commercial ou fait à partir d'un mélange sans glaçage	4 x 4 cm ou 1/12 de gâteau
Gâteau commercial (ex. : « Vachon »)	1
Muffin maison	1
Pain dessert (pain aux bananes, etc.)	1 petite tranche
Sorbet	1/2 tasse (125 ml)

Une portion = 45 g de glucides



Barre chocolat format régulier	1
Beigne fourré	1
Boisson gazeuse régulière	1 canette (355 mL)
Brownie sans coulis	8 x 8 cm
Croustade aux pommes	1/2 (125 ml)

Une portion = 60 g de glucides



Barbotine (<i>slush</i>) de petit format	1 3/4 tasse (430 ml)
Gâteau avec glaçage	1/16 d'un gâteau de 25 cm
Muffin du commerce (gros)	1
Tarte	1/6 d'une tarte

Aliments transformés et mets composés

Une portion = 15 g de glucides



Bière sans alcool (teneur en alcool de 0,5 %)	1 bouteille (341 ml)
Croquettes de poulet	5 petites
Feuilles de vigne farcies	3
Croustilles et frites	10 à 15
Poisson pané	1 moyen
Sauces sucrées (aigre-douce, cerises ou prunes)	2 c. à table (30 ml)
Sauce béchamel	1/2 tasse (125 ml)
Quiche	1/6 d'une quiche de 23 cm
Rouleau impérial (<i>egg roll</i>)	1
Taco	1



Une portion = 30 g de glucides

Lasagne	1 morceau de 8 x 10 cm
Pâté chinois avec maïs	1 morceau de 8 x 9 cm
Pizza garnie	1/6 (1 pointe) d'une pizza de 30 cm
Poulet général Tao	1/2 tasse (125 ml)
Rouleau de printemps	1
Soupe à l'oignon gratinée	1
Pâté (tourtière) à la viande seulement avec deux croûtes	1/6 d'un pâté (tourtière) de 23 cm
Vol-au-vent (gros) avec de la sauce	2/3 tasse (165 ml)



Une portion = 45 g de glucides

Macaroni au fromage	1 tasse
Pâté au poulet ou au saumon avec deux croûtes	1/6 d'un pâté de 23 cm
Riz frit au poulet	1 tasse
Pâté (tourtière) à la viande et aux pommes de terre avec deux croûtes.	1/6 d'un pâté (tourtière) de 23 cm