



Exemples d'équivalence glucidique

**300 g de pommes de terre
= 1 pomme de terre moyenne ou**

- 60g de pâtes ou riz ou semoule crus (200g cuit)
- 80g de légumes secs
- 100g de pain
- 60g de céréales petit déjeuner « sans sucre » type muesli
- 300g de petits pois
- 60g de farine

1 tranche de pain ou

- 30g de pain ou 1/8 de baguette
- 3 biscottes
- 15 à 20g de pain grillé

- 20g de pâtes – riz – semoule
- 100g de pommes de terre
- 20g de céréales petit déjeuner ou muesli

10 g de sucre ou

- 15g de confiture ou de miel
- 2 bonbons
- 20g de pâtes de fruits
- 15g de fruits secs
- 15g de pâtes chocolatées enrobées
- 15g de chocolat
- 40g de sorbet

Exemples d'équivalence énergétique :

40g de fromage à 45%MG à pâte molle (camembert) ou

- ¼ de litre de lait ½ écrémé
- 2 yaourts nature
- 2 petits suisses à 40%
- 250g de fromage blanc à 0%
- 150g de fromage blanc à 20%
- 100g de fromage blanc à 40%
- 30g de fromage à pâte pressée non cuite ou ½ dur type Cantal
- 25g de fromage à pâte pressée cuite ou dure type Comté
- 40g de fromage fondu à 45%

100 g de viande ou

- 200g de poisson maigre
- 130 – 150g de poisson ½ gras (anchois, thon)
- 100g de poisson gras (saumon, anguille,...)
- 2 œufs
- 80g de viande grasse (mouton)
- 180g de veau maigre, volaille (sans peau)
- 150g de jambon dégraissé
- 200g de coquillages – crustacés

150 g de fruits ou

- 1 pomme, 1 poire, 1 petite banane
- 2 kiwis, 1 pêche, ½ pamplemousse
- 3 mandarines ou clémentines
- 3 à 4 abricots
- 12 cerises
- 12 mirabelles
- 5 prunes, quetsches
- 250g de fraises, framboises, myrtilles ou groseilles, mûres
- 150g de cassis
- 150g d'ananas
- 300g de melon ou pastèque
- 100g de figues fraîches (2 unités)
- 100g de raisin

1 fruit cru

- = 1 fruit cuit sans sucre
- = 100g de compote sans sucre
- = 1 verre de jus de fruits 100% pur jus (150mL)

10g d'huile ou

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 cuillères à café
- 10g de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche 30% de MG