

Les fiches pratiques de la Maison

N° 19

« Les équivalences glucidiques »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Estimer la quantité de glucides dans les aliments

Les glucides (= sucres) apportent le carburant énergétique nécessaire aux muscles et aux organes humains.

Les glucides représentent entre 50 et 55 % de l'apport énergétique total de notre alimentation quotidienne pour un adulte en bonne santé. Cet apport varie en fonction de l'âge, du sexe, du mode de vie, de l'activité physique ...

Il n'est pas nécessaire de calculer la quantité de glucides journalière sauf en cas de diabète sous insuline. Il faut dans ce cas apprendre à estimer la quantité de glucides fournie par les aliments afin d'apporter la quantité nécessaire à notre corps.

Votre diététicien peut vous aider à définir la quantité de glucides dont vous avez besoin quotidiennement.

Où trouve-t'on des glucides ?

- ◇ Les céréales
- ◇ Les légumes secs
- ◇ Les pommes de terre
- ◇ Les produits laitiers excepté le fromage
- ◇ Les fruits et les légumes
- ◇ Le sucre

Tout les sucres ne se valent pas, on peut les classer en deux catégories : **les sucres simples et les sucres complexes**. Ils sont très différents par leurs rôles et par leurs répercussions sur la santé.

Les sucres simples : glucose, fructose, saccharose, lactose, maltose, galactose. Ils sont rapidement digérés, donc rapidement utilisables par l'organisme. Ainsi, lorsque le corps a besoin d'un apport urgent en carburant, il fait appel à ces sucres simples.

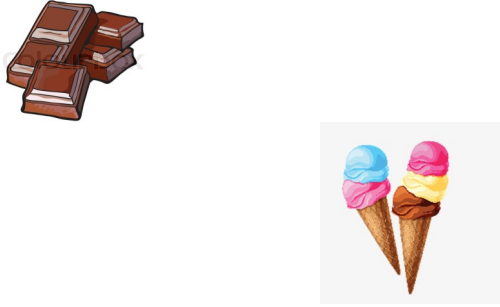


Les sucres complexes : amidon, glycogène.

Ils sont composés de plusieurs sucres simples accrochés les uns aux autres. Leur assimilation est donc généralement plus lente que celle des sucres simples car il faut davantage de temps pour les digérer. Ainsi pour un besoin d'énergie sur un temps plus long, le corps utilise ces sucres. D'ailleurs l'organisme sait très bien stocker les sucres complexes afin de les utiliser quand il en a besoin.

Varier son alimentation avec les équivalences glucidiques

Avec les sucres simples

20 grammes de glucides sont apportés par :

<p>BOISSON</p> <p>1 briquette de jus d'orange ou un verre de jus ou un verre de soda (20cl) une bière sans alcool (33 cl) un verre de sirop à l'eau (2cl de sirop)</p>	
	<p>PRODUITS SUCRÉS</p> <p>4 morceaux de sucres 3 bonbons 1 cuillère à soupe rase de miel ou de confiture ou 3 cuillères à soupe rase de pâte à tartiner (30 gr) 5 carrés de chocolat noir ou 4 carrés de chocolat au lait 2 boules de glace 1 barre chocolatée</p>
<p>VIENNOISERIES ET PÂTISSERIES</p> <p>un croissant ou un pain au chocolat ou 1/2 pain aux raisins 2 crêpes nature ou 4 chouquettes 2 tranches de brioche</p>	
	<p>PRODUITS LAITIERS</p> <p>1 briquette de lait chocolatée 1 fromage blanc aux fruits sucrés 1 yaourt nature sucré 1 crème dessert</p>
<p>FRUITS</p> <p>1 compote 100 % fruits 2 figues fraîches ou séchées 3 abricots frais ou sec 1 pomme / poire (150g) 12 litchis ou 1 pamplemousse une barquette de fraises (250g) 2 kiwis ou 3 clémentines 1 petite banane</p>	

Avec les sucres complexes

20 grammes de glucides sont apportés par :

PAIN

40 gr de pain tradition : 1/6 de baguette
 40 gr de pain de mie : 2 tranches
 40 gr de pain de campagne
 50 gr de pain au son
 3 biscottes
 5 Cracottes©
 4 Craquelins ©
 4 Wasa ©



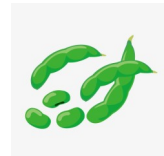
FÉCULENTS

100 gr de riz : 3 cuillères à soupe rases
 100 gr de pâtes : 4 cuillères à soupe rases
 100 gr de blé : 4 cuillères à soupe rases
 100 gr de maïs doux : 4 cuillères à soupe rases
 100 gr de semoule de blé : 5 cuillères à soupe rases
 2 petites pommes de terre
 40 g de pâtes à tarte (1/6 de tarte)
 30 g de farine
 une petite boîte de céréales du petit déjeuner
 100 gr de purée en flocon : 3 cuillères à soupe rases
 1 galette de blé noir



LÉGUMINEUSES

100 à 150 g de légumineuses cuites (lentilles, haricots coco, haricots rouge , pois cassés, pois chiches...)



Certains aliments ne contiennent pas de glucides !

Les voici :

- ◇ Le poisson et la viande
- ◇ Le fromages
- ◇ Les eaux non aromatisées, le thé et le café
- ◇ Les huiles

