



FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC LES GLUCIDES! Le carburant des muscles et du cerveau

Voici un outil pratique qui vous aidera à choisir judicieusement vos aliments. Il est destiné à vous donner une indication de la teneur en glucides (TG) des aliments courants. Les aliments suivis de * pourraient être riches en matières grasses.

De 0 à 5 grammes de TG/portion	De 6 à 10 grammes de TG/portion	De 11 à 20 grammes de TG/portion	Plus de 20 grammes de TG/portion
PRODUITS CÉRÉALIERS	1 portion = 1 tranche de pain ou 125 ml (½ tasse) de céréales, de pâtes alimentaires ou de riz cuits ou 30 g de céréales prêtes à consommer (vérifier le volume sur l'emballage) ou l'équivalent, selon les indications.		
	Crème de blé, coquille à taco (13 cm de diamètre), 2 craquelins graham (14 g), 2 biscottes Melba (10 g), 4 biscotins salés (12 g), 4 craquelins Ritz™* (12 g), 250 ml (1 tasse) de maïs éclaté soufflé, galette de riz (9 g) ou barre de figues, biscuit à la farine d'avoine* ou biscuit au beurre d'arachide* (15 g).	Pain – de toutes les sortes, 125 ml (½ tasse) de croûtons, ½ pain pita (16,5 cm de diamètre), ½ muffin anglais, ½ petit pain croustillant, ½ pain à hamburger, ½ pain à hot-dog, tortilla (18 cm de diamètre), céréales chaudes de son d'avoine, gruau chaud à grands flocons, barre granola* (28 g), crêpe ou gauffre (10 cm de diamètre), riz sauvage, riz instantané, bulgur ou couscous.	½ bagel (10 cm de diamètre), 1 sachet de crème de blé instantanée, 1 sachet de gruau instantané, flocons de son, Cheerios, flocons de maïs, granola à faible teneur en gras, musli, céréales de son avec raisins, Wheatibix, la plupart des céréales, macaroni, pâtes alimentaires, riz à grain long, 2 barres de figues (32 g) ou 1 carré aux dattes.
LÉGUMES ET FRUITS	1 portion = 125 ml (½ tasse) ou l'équivalent, selon les indications. Les informations sur les fruits et les jus sont fondées sur des sortes non sucrées.		
Germes de luzerne ou de haricots, asperges, brocoli, chou, chou-fleur, céleri, bettes, concombres, poivrons verts ou rouges, haricots verts ou jaunes, laitue, champignons, radis, épinards, courgettes, rhubarbe, tomates, navets ou 1 abricot cru.	½ avocat*, betteraves, choux de Bruxelles, carottes, citrouille en conserves, salade de chou*, oignon cru, pois mange-tout, potiron, tomates à l'étuvée, jus de tomates ou de légumes, mûres, framboises ou fraises crues, raisin, ½ pamplemousse (9,5 cm de diamètre) ou pêche, prune, clémentine ou mandarine crue.	Petits pois, panais, pommes de terre (bouillies, rissolées* ou en purée), 5 rondelles d'oignons frites*, 10 frites*, compote de pommes, 60 ml (½ de tasse) d'abricots secs, bleuets, cerises, macédoine de fruits, pêches ou poires en conserves, nectarine ou orange. Jus : de carottes, de pommes, d'abricots, de raisins, de pamplemousses, d'oranges ou d'ananas.	Maïs, haricots de Lima, patate douce, pomme, banane, mangue, poire ou 1 tranche de pastèque (2,5 cm x 25 cm de diamètre). 4 dattes sèches, 2 figues sèches, 5 pruneaux ou 60 ml (½ de tasse) de raisins secs. Jus : nectar de poires ou jus de pruneaux.
PRODUITS LAITIERS	1 portion = 250 (1 tasse) ou 50 g (1 ½ oz) de fromage ou l'équivalent, selon les indications.		
Fromage, fromage cottage caillé sec ou 50 ml de fromage à tartiner.	Boisson à base de soja ou fromage cottage (0, 1 ou 2 %).	Lait, 125 ml (½ tasse) de poudre de lait écrémé, 175 g de yogourt nature, chocolat chaud sucré à l'aspartame, 125 ml (½ tasse) de yogourt glacé, lait glacé ou crème glacée*.	Lait au chocolat, chocolat chaud fait avec du lait et du sucre, lait de poule*, lait frappé, 175 g de yogourt aromatisé ou aux fruits, boisson au yogourt, 125 ml (½ tasse) de pouding au lait* ou de sorbet.
VIANDE ET SUBSTITUTS	1 portion = 90 g (3 oz) de viande, de poisson ou de poulet maigre cuit (dont le gras visible ou la peau a été enlevé) ou 250 ml (1 tasse) de légumineuses cuites ou en conserves (c.-à-d. haricots rouges, pois chiches, lentilles) ou l'équivalent, selon les indications.		
Viande, volaille, poisson (à moins qu'il soit enrobé de pâte et pané), 2 œufs, tofu, 60 ml (¼ de tasse) de noix du Brésil*, de noix macadamia*, de pignons*, de noisettes*, de noix de pacane* ou de noix*.	30 ml (2 cuillerées à soupe) de beurre d'arachide*, 60 ml (¼ de tasse) d'amandes*, de noix de cajou*, de noix de coco*, de noix mélangées*, d'arachides*, de graines* ou 125 ml (½ tasse) de salade de thon*.	Filet de poisson enrobé de pâte et pané* ou bâtonnets de poisson*.	Haricots, pois ou lentilles.
ALIMENTS COMBINÉS	1 portion = 250 ml (1 tasse) ou l'équivalent, selon les indications.		
	Soupes aux nouilles en conserves ou soupe aux champignons avec de l'eau.	Soupes très consistantes, soupe minestrone, soupe aux champignons avec du lait, ¼ de pizza moyenne, taco*, ragoût de bœuf ou pain doré.	Soupes aux pois, 60 ml (¼ de tasse) d'houmous*, macaroni au fromage*, spaghetti à la sauce tomate ou avec des boulettes de viande*, bœuf au chili ou fèves au lard.
AUTRES CATÉGORIES D'ALIMENTS	1 portion = 15 ml (1 cuillerée à soupe) ou l'équivalent, selon les indications. Vous pouvez inclure d'autres aliments avec modération si vous avez suffisamment de portions des autres groupes d'aliments.		
1 biscuit aux grains de chocolat* ou 10 bâtonnets de bretzel.	10 croustilles de pomme de terre ou de maïs.	Cocktail de canneberges, limonade, sucette glacée (75 g).	Boisson gazeuse (non diète).

