

Les Équivalences glucidiques



FECULENTS 20g de Glucides*

40 g	Pain / Pain de Mie
3 unités	Biscottes / petits pains suédois
30 g	Céréales petit déjeuner non sucrées
25g	Farines
65 g	Pâtes / Riz / Semoule (cuites)
130 g	Pommes de Terre vapeur / purée Légumes secs
100 g	Maïs / Pommes noisettes
50 g	Frites
40 g	Chips



FRUITS 20g de Glucides*

1 unité	Pomme / Poire / Orange / Pêche
2 unités	Kiwis / Mandarines
3 unités	Clémentines / Abricots / Prunes
½ unité	Banane / Melon / Pamplemousse
¼ unité	Ananas
10-15 unités	Raisins / Cerises (selon taille =100g)
30g	Fruits secs (dattes / abricots secs / Figues)
250g	Fraises / Myrtille / Rhubarbe

*Données moyennes indicatives: à vérifier en fonction du poids réel
<https://ciqua.anses.fr>

Pour plus d'informations: ciqua.anses.fr
Vigilance les informations sont toujours données pour 100g)
À vous de faire la conversion