

Valeurs moyennes

Produits laitiers



1 bol
15g de glucides



1 verre
10g de glucides



1 pot nature
5g de glucides



1 pot aux fruits
18g de glucides

Fruits



1 fruit
12g de glucides



1 pot
12g de glucides

Sucre



1 morceau
5g de glucides



1 sachet
10g de glucides

Produits céréaliers & légumes secs



Glucides = $\frac{\text{Quantité de pomme de terre}}{8}$



Glucides = $\frac{\text{Quantité de légumes secs}}{8}$



Glucides = $\frac{\text{Quantité de féculents}}{4}$



Glucides = $\frac{\text{Quantité de pain}}{2}$

Zéro glucide



Viande, poisson, oeuf
(sauf panés)



Fromages
(sauf panés)



Matières grasses



Légumes
(si <100g)



Eau

Source : CIQUAL