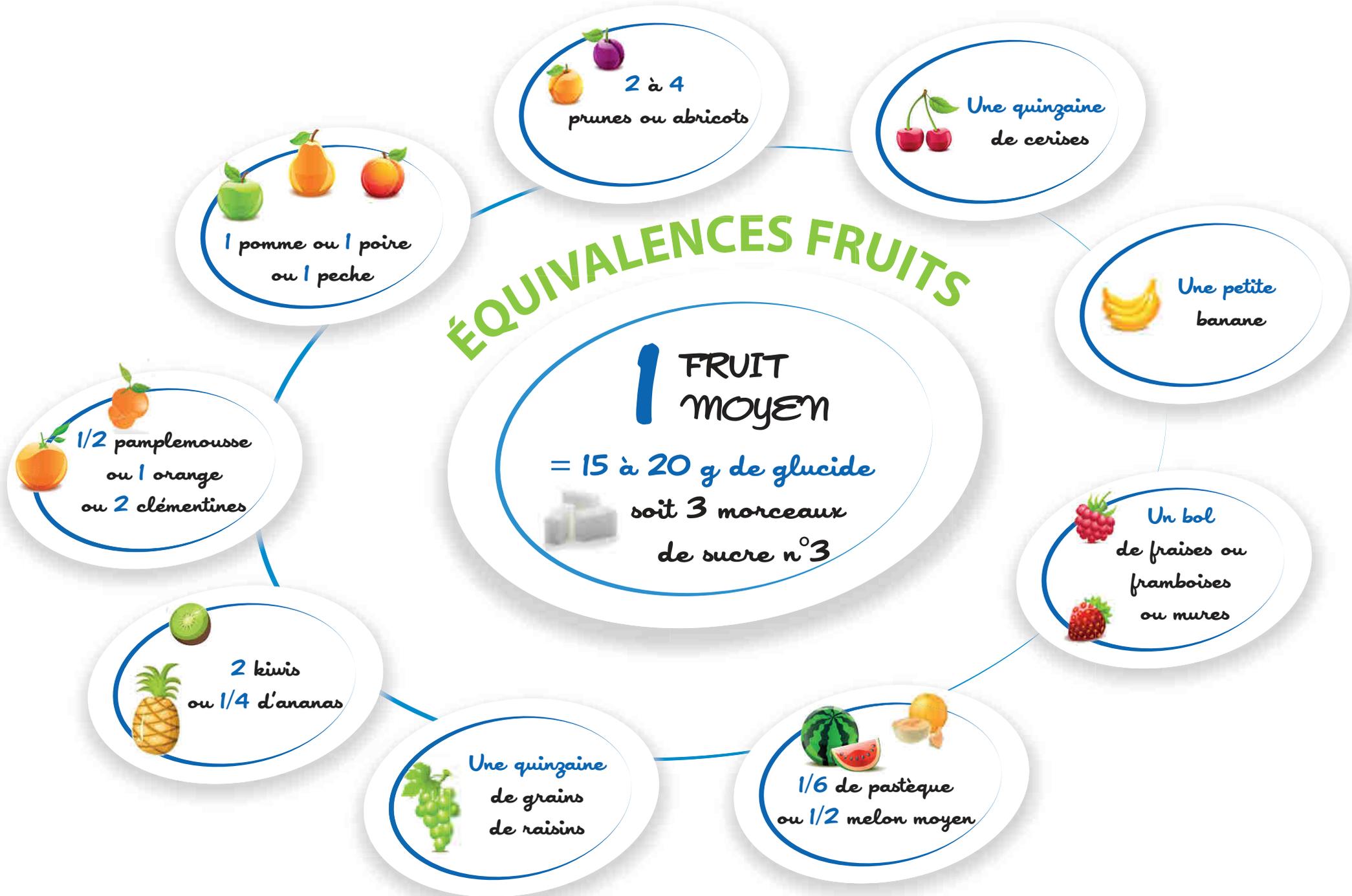


ÉQUIVALENCES FRUITS



1 FRUIT MOYEN

= 15 à 20 g de glucide
soit 3 morceaux de sucre n°3

1 pomme ou 1 poire
ou 1 pêche

2 à 4
prunes ou abricots

Une quinzaine
de cerises

Une petite
banane

Un bol
de fraises ou
framboises
ou mures

1/6 de pastèque
ou 1/2 melon moyen

Une quinzaine
de grains
de raisins

2 kiwis
ou 1/4 d'ananas

1/2 pamplemousse
ou 1 orange
ou 2 clémentines

ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES

de **100g**
de **FÉCULENTS**
= 20 g de glucide



riz



pâtes

25g pesé cru
soit 2 cuillères à soupe



100g pesé cuit
soit 4 cuillères à soupe



semoule

25g pesé crue
soit 3 cuillères à soupe



100g pesé cuit
soit 4 cuillères à soupe



farine

25g pesée crue
3 cuillères à soupe



maïs



100g cuit
4 cuillères à soupe



6 châtaignes



pain

40g de pain
ou
1/5 de baguette

céréales
petit déjeuner



6 cuillères à soupe
ou 1 boîte individuelle
(30g)

4 biscottes



ou
2 tranches de
pain de mie



légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois cassés...)

35g pesés crus
2 cuillères à soupe



100g pesés cuits
4 cuillères à soupe



160g petits pois
6 cuillères à soupe



2 pommes de
terre de
la taille
d'un oeuf

120g de purée

