



## 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
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	<b>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.</b>		
	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.
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>	<b>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.</b>		
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. <b>Jus :</b> 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.  <b>Jus :</b> nectar de poires ou jus de pruneaux.
<b>PRODUITS LAITIERS</b>	<b>1 portion = 250 (1 tasse) ou 50 g (1 ½ oz) de fromage ou l'équivalent, selon les indications.</b>		
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.
<b>VIANDE ET SUBSTITUTS</b>	<b>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.</b>		
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.
<b>ALIMENTS COMBINÉS</b>	<b>1 portion = 250 ml (1 tasse) ou l'équivalent, selon les indications.</b>		
	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.
<b>AUTRES CATÉGORIES D'ALIMENTS</b>	<b>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.</b>		
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).

