

## Sélection d'aliments riches en glucides

Fèves cuites, 3 CS.....	100 g.....	2	Pâtes sèches crues, 1 portion.....	35 g.....	3
Haricots blancs ou rouges secs,			Petits pois, 1 petite boîte.....	140 g.....	3
1 portion.....	30 g.....	2	Petits pois, 5 CS.....	150 g.....	3
Macédoine de légumes,			Petits pois/ carottes,		
1 petite boîte ou 5 CS.....	140 g.....	2	1 boîte moyenne.....	265 g.....	3
Pain de seigle.....	30 g.....	2	Pois cassés cuits, 3 CS.....	100 g.....	3
Petits pois/ carottes,			Polenta crue, 1 CS.....	30 g.....	3
1 petite boîte.....	140 g.....	2	Pommes de terre nature.....	150 g.....	3
Pommes de terre nature,			Quinoa, 3 CS.....	100 g.....	3
2 petites.....	100 g.....	2	Riz cru, 1 portion.....	30 g.....	3
Semoule fine crue, 1 CS.....	20 g.....	2	Riz cuit, 4 CS.....	100 g.....	3
Vermicelles de blé, de riz,			Vermicelles de blé, de riz,		
de soja crus.....	20 g.....	2	de soja crus, 1 portion.....	30 g.....	3
Banane plantain.....	100 g.....	3	Blé dur cuit, 4 CS.....	100 g.....	4
Blé concassé (boulghour, pilpil)			Couscous cuit nature, 4 CS.....	120 g.....	4
cru, 4 CS.....	30 g.....	3	Haricots blancs ou rouges,		
Couscous cru, 1 CS.....	30 g.....	3	1 petite boîte.....	140 g.....	4
Flageolets cuits, 1 petite boîte.....	140 g.....	3	Haricots mungo (de soja)		
Flageolets cuits, 4 CS.....	120 g.....	3	cuits, 4 CS.....	120 g.....	4
Flocons d'avoine, 3 CS.....	30 g.....	3	Igname cru.....	120 g.....	4
Haricots blancs			Lentilles, 1 petite boîte.....	140 g.....	4
ou rouges cuits, 4 CS.....	120 g.....	3	Maïs, 1 petite boîte.....	140 g.....	4
Lentilles cuites, 4 CS.....	120 g.....	3	Pain de seigle.....	65 g.....	4
Macédoine de légumes,			Pâtes fraîches cuites, 1 portion.....	50 g.....	4
1 boîte moyenne.....	265 g.....	3	Pois chiches cuits, 3 CS.....	100 g.....	4
Maïs, 4 CS.....	120 g.....	3	Pommes de terre nature.....	200 g.....	4
Millet en grain cru, 1 CS.....	30 g.....	3	Blé dur cuit, 5 CS.....	125 g.....	5
Orge en grain cru, 1 CS.....	30 g.....	3	Flageolets, 5 CS.....	150 g.....	5
Pain de seigle.....	50 g.....	3	Haricots blancs		
Patates douces, 3 petites.....	120 g.....	3	ou rouges, 6 CS.....	180 g.....	5
Pâtes cuites, 4 CS.....	100 g.....	3	Pâtes cuites, 6 CS.....	150 g.....	5

## Aides culinaires, condiments et sauces

Ail, échalote, oignon.....	0	Vinaigre (toutes sortes).....	0
Alcool ou vin pour flamber ou cuire.....	0	Worcestershire sauce.....	0
Câpres.....	0	Coulis de tomate nature, 3 CS.....	0
Cornichons.....	0	Ketchup, 1 cc.....	0
Épices (toutes sortes).....	0	Sauce soja.....	0
Herbes aromatiques (fraîches,		Coulis de tomate nature, 4 à 6 CS.....	1
surgelées ou déshydratées).....	0	Ketchup, 1 CS.....	1
Jus de citron.....	0	Sauce barbecue, 2 CS.....	1
Moutarde fine de Dijon.....	0	Sauce béarnaise, 1 cc.....	1
Nuoc mâm.....	0	Sauce béchamel, maison	
Pickles doux.....	0	ou industrielle, 3 CS.....	1
Sel et poivre.....	0	Sauce hollandaise, 2 cc.....	1
Tabasco.....	0	Sauce tartare, 1 cc.....	1
Vanille (gousse, poudre		Sauce tomate cuisinée, 3 CS.....	1
ou liquide non sucrée).....	0	Confiture, 1 CS.....	2