



Facteurs de glucides pour divers aliments

Comment calculer vos glucides avec une balance numérique et un facteur de glucides

Qu'est-ce qu'un facteur de glucides?

Un facteur de glucides est un chiffre qui représente la quantité de glucides retrouvée dans 1 gramme d'aliment. Ce chiffre correspond à la quantité de glucides qui augmente la glycémie et qui donc exclut la fibre. C'est une autre manière de calculer les glucides dans les aliments que vous mangez. Cette méthode est particulièrement utile pour les personnes intéressées à des calculs de glucides plus précis, et meilleure pour certains aliments qui sont difficiles à compter avec une tasse à mesurer.

Comment utiliser le facteur de glucides

Pour utiliser un facteur de glucides, vous avez besoin d'une balance numérique alimentaire qui peut peser les aliments au gramme près. Après avoir pesé votre portion, vous devez multiplier son poids par le facteur de glucides pour cet aliment. Le nouveau chiffre calculé représente la quantité de glucides dans votre portion.

Exemple :

Une pomme entière pesant 174 g

Facteur de glucides = 0.11

Total de glucides dans votre pomme = $174 \times 0.11 = 19$ g

Comment calculer le facteur de glucides pour vos recettes préférées

Vous pouvez calculer le facteur de glucides pour vos propres recettes. C'est particulièrement utile pour les pains, les gâteaux et les plats combinés tels que la lasagne.

Afin de calculer le facteur de glucides pour votre recette, il faut additionner tous les glucides pour la recette entière en utilisant des tableaux nutritionnels tels que *La valeur nutritive de quelques aliments usuels*. N'oubliez pas de soustraire toute la fibre alimentaire. Finalement, vous devez peser le produit une fois qu'il est cuit.

Pour calculer le facteur de glucides de votre recette, diviser le total de grammes de glucides par le poids de l'aliment (total de grammes de glucides ÷ poids total). Le chiffre obtenu doit être moins de 1. C'est le *facteur de glucides* pour cet aliment. Vous pouvez maintenant vous servir une portion, la peser, et la multiplier par le facteur de glucides afin d'obtenir la quantité de glucides dans la portion.

Exemple :

Recette de pain aux bananes :

Glucides totaux de tous les ingrédients = 347 g

Poids du pain après cuisson = 630 g

Facteur de glucides = $347 \div 630 = 0.55$



Facteurs de glucides pour divers aliments

Brevages		Produits céréaliers	
Liqueur (boissons gazeuses)	0,10	Bagel	0,51
Lait au chocolat	0,10	Bâtonnets de pain	0,65
Lait de poule	0,14	Chapelures	0,67
Lait	0,05	Farine de blé, tout usage	0,73
Punch aux fruits	0,13	Fécule de maïs	0,90
		Kasha (gruau de sarrazin)	0,17
Boissons alcoolisées		Matza	0,81
Bière: dés alcoolisés	0,13	Mélange à crêpes avec babeurre:	
légère	0,01	non-préparé,	0,69
régulière	0,03	préparé	0,42
Liqueurs	0,45	Muffin anglais	0,43
Vin: liqueureux	0,14	Muffins, commerciaux	0,45
		Pain Doré	0,29
Céréales, froides		Pain, blanc	0,52
All Bran	0,42	blé entier	0,39
Cheerios, régulier	0,64	français	0,49
Corn Flakes	0,84	italien	0,47
Granola, Croque nature	0,68	pita, blanc	0,54
Grapenuts	0,70	pita, blé entier	0,48
Raisin Bran	0,68	seigle	0,43
Rice Krispies	0,85	Riz, à grains longs ou courts cuits	0,26
Shredded Wheat	0,69	Riz sauvage	0,20
Spécial K	0,74	Pâtes alimentaires, nature, cuites	0,26
		Mélangées avec sauce tomates	0,15
		Quinoa, cuit	0,28
		Tortellini, au fromage	0,30
		Tortillas de maïs	0,40
		Tortillas de blé	0,52
Céréales chaudes, cuites à l'eau			
Gruau d'avoine, minute	0,10	Crème de blé, rapide	0,10
Plats cuisinés			
Burrito, boeuf	0,24	Pâté chinois	0,12
Lasagne, sans viande	0,16	Pizza, fromage, croute mince	0,27
avec viande	0,12	Ragoût au boeuf	0,06
Macaroni fromage	0,22	Salade de chou	0,11
Pâté au poulet	0,24	Salade de patates	0,12
Poutine	0,20		



Facteurs de glucides pour divers aliments

Fruits			
Ananas: frais, en dés	0,11	Kiwi	0,11
en boîte avec eau	0,08	Limette	0,08
en boîte avec jus	0,15	Mangue, en dés ou tranché	0,15
Abricots: frais	0,09	Melon d'eau, sans pelure	0,07
en boîte avec sirop léger	0,15	Melon miel, sans pelure	0,08
Séchés, non-cuits	0,55	sans noyau	0,09
Banane, sans pelure	0,21	Mûre, crue	0,04
avec pelure	0,15	Orange, sans pelure	0,10
Bluets, cru	0,12	navel, avec pelure	0,07
Canneberge: crues	0,08	Pamplemousse, sans pelure	0,07
sauce, sucrée	0,38	avec pelure	0,04
sèche, sucrée	0,77	Papaye, sans pelure et graines	0,08
Cantaloup, sans pelure	0,08	Pêche, fraîche, entière	0,07
avec pelure, sans graines	0,06	en boîte avec jus	0,1
Cerises fraîches, sucrées, entières	0,15	en boîte avec eau	0,05
fraîches, surettes, entières	0,10	Poire, entière	0,12
en boîte avec eau	0,10	en boîte avec jus	0,11
maraschino	0,39	Pomme, sans coeur	0,13
Citron	0,07	Pomme, entière	0,11
Cocktail de fruits, dans l'eau	0,08	Prunes fraîches, entières	0,11
Compote de pomme, non-sucrée	0,10	séchées	0,56
Datte sèche et dénoyautée	0,68	Raisins, sans pépins	0,17
Figue fraîche	0,16	Raisins, avec pépins	0,15
Figue sèche	0,54	Raisins secs	0,77
Fraises	0,05	Tangerine/clémentine, sans pelure	0,12
Framboises	0,06	entières, avec pelure	0,09
Jus			
Ananas: en boîte	0,14	Pamplemousse. en boîte, non-sucré	0,09
Abricot, nectar	0,14	Papaye	0,12
Canneberges, cocktail au	0,14	Pomme: jus	0,12
Carotte	0,08	cidre	0,14
Citron, frais	0,09	Prune	0,16
Limonade, congelée	0,10	Raisin: congelé	0,13
Orange: tous variétés, non-sucré	0,10	en bouteille	0,15
Pamplemousse, frais:	0,09	Tomate	0,04
Pamplemousse, congelé:	0,10	V-8	0,04
avec orange	0,10		



Facteurs de glucides pour divers aliments

Légumes et légumineuses			
Artichaut, coeurs	0,06	Fèves de soya	0,04
Asperge	0,02	Fèves noirs, rouges,	0,13
Aubergine, cuite	0,06	blancs	0,19
Avocat	0,02	pinto,	0,17
Bambou, pousses	0,02	garbanzos (pois chiches)	0,23
Betteraves bouillies	0,06	Haricots verts	0,05
Brocoli	0,05	Laitue, romaine	0,01
Carotte, crue	0,06	iceberg	0,02
Carotte, cuite	0,06	Lentilles	0,16
Céleri	0,01	Maïs, grains, en conserve	0,16
Champignons, crus	0,02	épi de maïs, bouilli	0,09
Chou, cru	0,04	sucré, en crème	0,17
cuit	0,03	Navet	0,03
chinois, cru	0,02	Oignon, cru	0,07
chinois, cuit	0,02	Panais, bouilli	0,14
de Bruxelles, cuits	0,04	Patates douces, bouillies, sans	
Chou-fleur, cru	0,04	pelure	0,24
Chou-fleur, cuit	0,01	Pommes de terre, au four, chair	
Choucroute	0,02	et pelure	0,19
Citrouille, en conserve	0,05	bouillies, sans pelure	0,19
Concombre	0,01	rissolées	0,26
Courge d'été, cuite	0,03	frites	0,28
Courge d'hiver, cuite	0,07	Piment vert, cru, sans grains	0,03
Épinard	0,01	rouge, cru, sans grains	0,05
Fèves de limas, bouillis	0,18	Pois verts	0,10
Fèves germées	0,06	Radis	0,02
		Tomates, tranchées; cerises	0,03
		entière	0,02
Sauces, condiments et vinaigrettes			
Bacon, en miettes, simili	0,16	Sauce chili	0,14
Cornichons sucrés	0,31	soya	0,07
Ketchup	0,24	tomate	0,06
Relish sucrée	0,34	à steak	0,14
Sauce,		tartare	0,08
aigre-douce	0,25	Salsa mexicaine	0,05
BBQ	0,12	Tomate, pâte de	0,14



Facteurs de glucides pour divers aliments

Sucreries			
Beigne, nature	0,48	Crème glacée	
Beigne glacé	0,46	nature	0,27
Biscuit: animaux	0,72	cornet, seulement (gaufrette/gâteau)	0,76
aux pépites	0,70	Gâteau des anges	0,57
aux pépites, gourmet	0,61	aux fruits	0,58
aux figues	0,66	éponge	0,61
au gingembre	0,75	Miel	0,82
avoine et raisins	0,66	Pain aux bananes	0,53
Bonbons: caramel	0,76	Sauce au chocolat, consistance claire	0,63
fudge, chocolat avec noix	0,65	Sorbet	0,27
durs	0,98	Tartes: pommes	0,32
jelly beans	0,84	bleuets	0,34
suçons	0,99	cerises	0,39
Brioche danoise, au fromage	0,36	citron meringue	0,46
au fruit	0,46	aux pacanes	0,54
Brownie	0,62	à la citrouille	0,25
Confiture	0,68		
Collations			
Amandes, rôties à sec, non-blanchies	0,07	Croustilles de pomme de terre	0,5
Arachides, rôtis à sec	0,14	Graines de tournesol	0,13
Beurre d'arachides	0,14	Guimauves	0,81
Bananes, croustilles de	0,51	Mais soufflé, micro-onde, faible en gras	0,59
Bretzels	0,77	Muffin, commercial	0,45
Craquelins:		Noix : de Grenoble	0,07
biscuits soda	0,75	mélangées, rôties à sec	0,07
Graham	0,71	pacanes, rôties à sec	0,04
Chips: tortilla	0,56	pistaches, avec écailles	0,22
		de cajous, rôties à sec	0,3

Adapté par Evelyne Pytka dtp, ead de:

-John Walsh; *Pumping Insulin*, 4th edition. 2006. Torrey Pines Press, San Diego CA

-Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2009; <http://webprod.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/language-langage.do?url=t.search.recherche&lang=fra>

-USDA Agricultural Research Services 2010 <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>

Traduit par N. Roberge, C.

Porraccio Dt.P, N. Andraos Dt.P.