



Décompte de glucides pour vos recettes

Vous pouvez facilement calculer les glucides de vos recettes préférées. Si vous trouvez votre recette sur internet ou dans un livre de recettes, les valeurs nutritives par portions peuvent être accessibles (Ricardo, Coup de Pouce, Cuisine futée, etc.).

Pour les recettes ne possédant pas cette information nutritionnelle, suivez ces étapes pour calculer la quantité de glucide par portion.

Étape 1 : Calculer les glucides totaux de la recette

Pour trouver la quantité de glucides de vos ingrédients, vous pouvez utiliser les outils suivants : les étiquettes nutritionnelles, la liste offerte sur la page suivante ou toute autre référence valable. Additionnez la quantité de glucides de chaque ingrédient pour calculer la quantité de glucides de votre recette.

Exemple : Muffins aux bananes (recette fictive)

Ingrédients	Quantité	Glucides (g)
<i>Farine, blé entier</i>	<i>2 tasses (2 x 250ml)</i>	<i>152</i>
<i>Sucre, blanc</i>	<i>1 tasse (250ml)</i>	<i>200</i>
<i>Lait 2% M.G.</i>	<i>1 tasse (250ml)</i>	<i>12</i>
<i>Huile de Canola</i>	<i>½ tasse (125ml)</i>	<i>0</i>
<i>Œuf</i>	<i>1</i>	<i>0</i>
<i>Bananes, grandes</i>	<i>2</i>	<i>~60</i>
<i>Poudre à pâte</i>	<i>1 c. à thé (5ml)</i>	<i>0</i>
Recette totale :		424g



Étape 2 : Calculer les glucides dans chaque portion

Divisez votre recette en portions égales (ex : 12 muffins), avant ou après la cuisson.

Divisez la quantité totale de glucides de votre recette (ex : 424g) par le nombre de portions produites.

Exemple: 424g glucides ÷ 12 muffins = ~ 35g de glucides par muffin.



Valeur nutritive d'ingrédients utilisée en cuisson

Aliment	Quantité	Glucides (g)
Abricots, séchés	125 mL	35
Avoine, flocons crus	250 mL	54
Beurre d'arachides, crémeux, sucré	125 mL	18
Cacao, non sucré	15 mL (125 mL)	1 (10)
Canneberges, séchées, sucrées	125mL	48
Caramel, brisures	250mL	150
Carottes, râpées	250 mL	7
Cerises, sûres, crues, avec noyaux	250 mL	11
Chapelure de biscuit Graham	125 mL	33
Chocolat brisures, mi-sucrés	250 mL	102
Chocolat, à cuire, noir, non-sucré	30 g (1 carré)	4
Citrouille, cuite	250 mL	12
Compote de pomme, non-sucrée	250 mL	27
Confiture, régulière	125 mL	115
Dattes, dénoyautées, hachées	125mL	60
Farine de blé, entier	250 mL	76
Farine, tout usage	250 mL	92
Fécule de maïs	15 mL	9
Framboises	250 mL	8
Guimauves, mini	250mL	42
Lait (0%, 1%, 2%, 3,25% M.G.)	250 mL	12
Lait concentré, sucré	250 mL	183
Lait de beurre (babeurre) (1% m.g.)	250 mL	12
Lait évaporé, entier, non dilué	250 mL	33
Mélasse	125 mL	133
Miel	125 mL	125
Noix de coco, séchée, non-sucrée	250 mL	6
Noix Grenoble, hachées	250 mL	5
Œuf	1	0
Pomme, en morceaux	250 mL	14
Poudre à pâte / bicarbonate de soude	5mL	0
Raisins secs, sultana, bien tassé	125 mL	56
Sirop de maïs	125mL	125
Sirop d'érable	125mL	125
Son d'avoine	125 mL	28
Son de blé	125 mL	3
Sucre, à glacer, en poudre	250 mL	120
Sucre, blanc non-tamisé	250 mL	200
Sucre, cassonade, bien tassé	250 mL	215
Vanille, extrait	15 mL	0
Légende : 125 ml = ½ tasse 250 ml = 1 tasse		