

# Guide du calcul des glucides pour la personne vivant avec le diabète

Méthode simplifiée





# **Guide du calcul des glucides pour la personne vivant avec le diabète**

Méthode simplifiée

## ÉDITION

### La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Le présent document peut être consulté et commandé en ligne à l'adresse :

**www.msss.gouv.qc.ca**, section **Publications**.

Il peut également être commandé à l'adresse

**diffusion@msss.gouv.qc.ca**

ou par la poste :

Ministère de la Santé et des Services sociaux

Direction des communications

Diffusion

1075, chemin Sainte-Foy, 2<sup>e</sup> étage

Québec (Québec) G1S 2M1

Dépôt légal - 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-550-98427-6 (version imprimée)

ISBN 978-2-550-98428-3 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2024

This publication is also available in English.

Diabète Québec a pour mission d'accompagner les personnes qui vivent avec le diabète pour l'amélioration de leur bien-être.

### Diabète Québec

3750, boul. Crémazie Est, bureau 500

Montréal (Québec) H2A 1B6

Site Internet : [diabete.qc.ca](http://diabete.qc.ca)

Courriel : [infodiabete@diabete.qc.ca](mailto:infodiabete@diabete.qc.ca)

Téléphone : 1 800 361-3504

Télécopieur : 514 259-9286

Ce document succède au *Guide d'alimentation pour la personne diabétique*.

Le système d'échanges est remplacé par le calcul des glucides afin de mieux répondre aux besoins de la population vivant avec le diabète.

Nous tenons à remercier toutes les personnes ayant participé à l'élaboration de cette nouvelle version du guide.



## Avant-propos

L'alimentation est essentielle au traitement du diabète pour l'atteinte et le maintien des valeurs cibles de glycémie, c'est-à-dire du taux de sucre dans le sang.

Ce guide a pour but d'aider les personnes vivant avec le diabète à calculer les glucides présents dans leur alimentation tout en respectant les principes d'une alimentation saine et équilibrée.

Deux méthodes de calcul des glucides existent : la simplifiée et l'avancée. La méthode simplifiée consiste à calculer les glucides de manière approximative, soit par portion d'aliments fournissant environ 15 g de glucides. La méthode avancée propose un calcul des glucides de façon précise afin d'ajuster les doses d'insuline en conséquence. Dans les pages qui suivent, la **méthode simplifiée est abordée**.

Ce guide s'adresse à la population générale vivant avec le diabète. Certaines recommandations pourraient ne pas s'appliquer à votre situation. Pour plus de détails, discutez avec votre équipe de professionnels et professionnelles de la santé, notamment votre diététiste-nutritionniste.





## Table des matières

<b>Quelques notions sur l'alimentation .....</b>	<b>1</b>
Rappels essentiels .....	1
Influence des nutriments sur la glycémie .....	3
Assiette équilibrée .....	4
<b>Bien comprendre le guide .....</b>	<b>5</b>
Les quantités de glucides et les portions d'aliments .....	5
<b>Étiquetage nutritionnel .....</b>	<b>6</b>
<b>Groupes alimentaires et symboles .....</b>	<b>8</b>
Groupes alimentaires .....	8
Symboles .....	8
<b>Féculents .....</b>	<b>9</b>
<b>Fruits .....</b>	<b>17</b>
<b>Légumes .....</b>	<b>23</b>
<b>Aliments protéinés .....</b>	<b>28</b>
<b>Autres aliments .....</b>	<b>36</b>
<b>Plats composés .....</b>	<b>48</b>

<b>Exemples de calcul des glucides .....</b>	<b>53</b>
<b>Bien s'hydrater .....</b>	<b>55</b>
<b>Alcool .....</b>	<b>56</b>
<b>Vos besoins en glucides .....</b>	<b>59</b>
<b>Vos aliments .....</b>	<b>60</b>
<b>Pour les professionnels et professionnelles de la santé .....</b>	<b>63</b>



## Quelques notions sur l'alimentation

**Avant de lire ce guide**, il est recommandé de prendre connaissance de la brochure [\*Coup d'œil sur l'alimentation de la personne vivant avec le diabète\*](#), également publiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Elle explique les principes de base de l'alimentation de la personne vivant avec le diabète.

### Rappels essentiels

#### ■ Les glucides

Bien qu'ils influencent directement la glycémie, les glucides sont la principale source d'énergie du corps et font partie d'une alimentation équilibrée. Ils ne doivent pas être éliminés de l'alimentation.

Les glucides sont présents dans les aliments sous forme de sucres, d'amidon et de fibres. Les sucres et l'amidon font augmenter la glycémie. Les fibres ne font pas augmenter la glycémie et contribuent à ce qu'elle s'élève de façon moins importante après les repas.

**Les fibres sont donc à privilégier.**

#### ■ Les matières grasses

Les matières grasses, aussi appelées lipides, sont divisées en deux grandes classes :

- ▶ Les matières grasses bénéfiques pour la santé du cœur. Elles incluent les gras monoinsaturés et polyinsaturés.
- ▶ Les matières grasses qui, lorsqu'elles sont consommées en grande quantité, peuvent nuire à la santé du cœur. Elles incluent les gras saturés et trans.

**Privilégiez les matières grasses bénéfiques pour la santé du cœur.**

## **Les protéines**

Les protéines ne font pas augmenter la glycémie. Elles aident également à une meilleure gestion du diabète puisqu'elles :

- ▶ favorisent la sensation de satiété ;
- ▶ contribuent à ce que la glycémie s'élève de façon moins importante après un repas ;
- ▶ aident à prévenir l'hypoglycémie chez les personnes qui en sont à risque.

**Ayez une source de protéines à chaque repas de la journée et aux collations.**

## **Le sel**

Le sel, aussi appelé sodium, contribue à l'augmentation de la pression artérielle et au développement des maladies du cœur et des reins s'il est consommé en grande quantité.

**Privilégiez les aliments contenant peu ou pas de sel ajouté.**

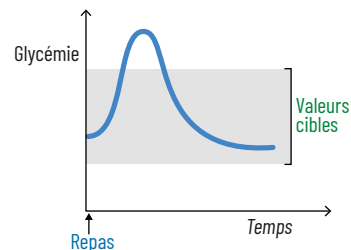
## Influence des nutriments sur la glycémie

Les fibres, les protéines et les matières grasses peuvent modifier l'effet des glucides sur la glycémie. Un repas composé principalement de glucides entraîne une augmentation rapide et importante de la glycémie.

Par exemple :

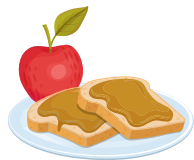


2 tranches de pain blanc (30 g de glucides)  
15 ml (1 c. à soupe) de confiture (15 g de glucides)  
**Total : 45 g de glucides**

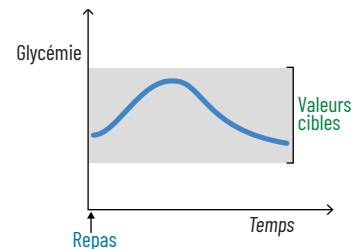


Un repas respectant les principes de l'assiette équilibrée composé d'aliments qui contiennent des glucides, des fibres, des protéines et des matières grasses entraîne une augmentation moins rapide et moins importante de la glycémie.

Par exemple :



2 tranches de pain à **grains entiers** (30 g de glucides)  
=> Source de **fibres**  
Beurre d'**arachide** naturel  
=> Source de **protéines** et de **matières grasses bénéfiques pour la santé du cœur**  
1 pomme moyenne avec la **pelure** (15 g de glucides)  
=> Source de **fibres**  
**Total : 45 g de glucides**

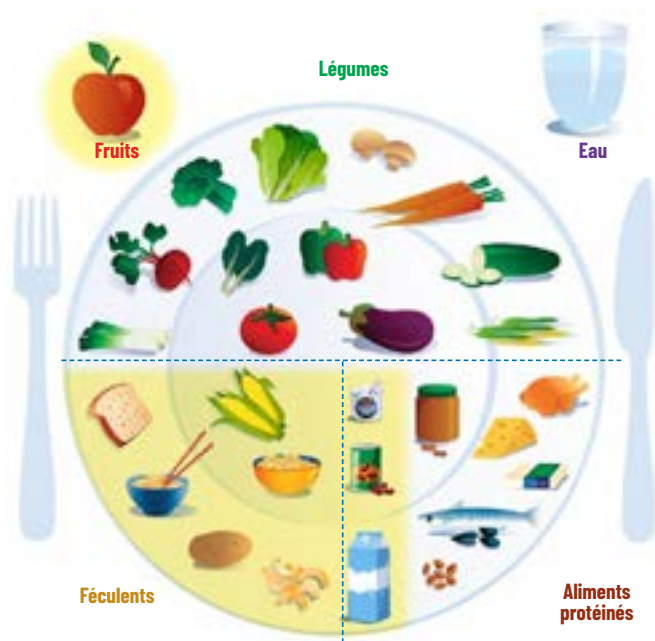


Ainsi, en respectant les principes de l'assiette équilibrée, vous vous assurez une répartition adéquate des nutriments et une meilleure gestion de la glycémie après les repas.

## Assiette équilibrée

L'assiette équilibrée est un outil qui vous aide à composer vos repas selon les principes d'une alimentation saine et équilibrée. Elle aide aussi à assurer une bonne répartition des glucides entre les repas.

Les aliments dans les sections jaunes sont des sources de glucides qui font augmenter la glycémie.



Cette image est tirée de la brochure [Coup d'œil sur l'alimentation de la personne vivant avec le diabète](#).

## Bien comprendre le guide

Pour un usage optimal, ce guide devrait être enseigné par une ou un diététiste-nutritionniste membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec.

Votre diététiste-nutritionniste vous aidera à estimer vos besoins en glucides. Un plan est disponible à la page 59.

### Les quantités de glucides et les portions d'aliments

Ce guide vous renseigne sur la quantité de glucides dans les aliments **les plus couramment** consommés. Il vous permet de faire des choix éclairés pour la gestion de votre glycémie.

La quantité de glucides est calculée selon une **moyenne** des produits disponibles sur le marché. **Pour obtenir une information précise, référez-vous plutôt au tableau de la valeur nutritive affiché sur l'emballage des aliments.**

À savoir :

- ▶ La quantité en glucides de chaque portion d'aliments est calculée **en soustrayant les fibres** du total des glucides.
- ▶ Certaines portions sont identifiées « Variable » lorsqu'il a été impossible d'établir une moyenne. Dans ce cas, référez-vous au tableau de la valeur nutritive affiché sur l'emballage des aliments.
- ▶ Dans le guide, les aliments sont séparés en « aliments avec glucides » et « aliments avec peu ou pas de glucides ». Dans la méthode simplifiée du calcul des glucides, on tient compte des glucides provenant des « aliments avec peu ou pas de glucides », **seulement** s'ils sont consommés en grande quantité ou que l'on souhaite faire un calcul précis des glucides.

Les aliments non présents dans le guide peuvent également faire partie d'une saine alimentation.

Pour une liste plus complète des valeurs nutritives des aliments, vous pouvez consulter en ligne le [\*Fichier canadien sur les éléments nutritifs\*](#) (FCÉN).

# Étiquetage nutritionnel

## Le tableau de la valeur nutritive

Il permet d'avoir une information **précise** sur les nutriments d'un aliment du commerce.

Pour connaître la **quantité de glucides** qui fait **augmenter la glycémie** :

1. Repérez la **portion de référence**.

- C'est la portion à partir de laquelle les valeurs du tableau sont calculées.
- Elle ne représente pas nécessairement la portion que vous allez manger.

2. Repérez la **quantité totale de glucides**, en grammes (g).

- Cette quantité inclut toutes les formes de glucides, soit les fibres, **les sucres** et l'amidon. La quantité d'amidon n'est pas mentionnée sur le tableau de la valeur nutritive.

3. Soustrayez les **fibres (g)** du total des glucides puisqu'elles ne font pas augmenter la glycémie.

**Les sucres** comprennent les sucres ajoutés et les sucres naturellement présents dans les aliments. Pour savoir d'où proviennent les sucres, référez-vous à la liste des ingrédients.

### Valeur nutritive

Pour 2 tranches (81 g)

**Calories 190**

% valeur quotidienne\*

**Lipides** 3 g 4 %  
saturés 0,4 g 2 %  
+ trans 0 g

**Glucides** 33 g  
Fibres 6 g 21 %  
Sucres 2 g 2 %

**Protéines** 11 g

**Cholestérol** 0 mg

**Sodium** 360 mg 16 %

Potassium 190 mg 4 %

Calcium 220 mg 17 %

Fer 2,1 mg 12 %

\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

Pour 2 tranches de pain :

**33 g de glucides totaux**

**- 6 g de fibres**

**= 27 g de glucides qui font  
augmenter la glycémie.**



## La liste des ingrédients

Elle indique tous les ingrédients contenus dans un aliment du commerce. Les ingrédients sont listés selon leur poids. L'ingrédient présent en plus grande quantité se trouve au début de la liste et celui présent en plus petite quantité, à la fin.

Exemple d'aliment : céréales à déjeuner avec fraises séchées.

**Ingrédients :** Avoine entière • sucre de canne • huile végétale • fraises déshydratées • saveurs naturelles.

Dans cet exemple, le sucre provient en plus grande quantité du sucre de canne (sucre ajouté) que des fraises déshydratées (sucre naturellement présent).

## Nouvelle réglementation sur les emballages

Depuis juillet 2022, un symbole a fait son apparition sur le devant des emballages des aliments du commerce pour identifier les aliments riches en gras saturés, en sucres ou en sodium. Ce symbole vise à aider les consommateurs à faire des choix plus éclairés à l'épicerie. L'industrie alimentaire a jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2026 pour effectuer ce changement.



# Groupes alimentaires et symboles

## Groupes alimentaires

Les aliments de ce guide sont classés en cinq groupes alimentaires :

**Les féculents, p. 9**

**Les fruits, p. 17**

**Les légumes, p. 23**

**Les aliments protéinés, p. 28**

**Les autres aliments, p. 36**

## Symboles



Sources de fibres



Riches en matières grasses bénéfiques pour la santé du cœur



Riches en matières grasses qui peuvent nuire à la santé du cœur



Riches en sel

## Féculents

Les **féculents** comprennent :

- ▶ Les grains et les produits céréaliers ;
- ▶ Certains légumes riches en glucides, aussi appelés légumes féculents.

Ils sont riches en **vitamines** et en **minéraux**. Privilégiez les grains entiers, les produits céréaliers à grains entiers et les légumes féculents avec la pelure puisqu'ils sont riches en **fibres** et ont une meilleure valeur nutritive.











Le groupe alimentaire **Féculents** est composé principalement d'aliments **avec glucides**.  
Chaque portion indiquée dans la liste contient **15 g** de glucides.




## GRAINS ET PRODUITS CÉRÉALIERS

### Céréales à déjeuner chaudes et froides






Les céréales à déjeuner qui contiennent de grandes quantités de sucre ajouté sont classées dans le groupe **Autres aliments**, page 36.










All Bran (Kellogg's <sup>MD</sup> )	
• buds 	80 ml (1/3 tasse)
• en flocons  et original 	125 ml (1/2 tasse)
Céréales de blé soufflé 	375 ml (1 1/2 tasse)
Cheerios multigrain  et original (General Mills <sup>MD</sup> ) 	125 ml (1/2 tasse)
Flocons de maïs de type Corn Flakes (Kellogg's <sup>MD</sup> )	125 ml (1/2 tasse)
Crème de blé	30 ml (2 c. à soupe)
Flocons d'avoine 	60 ml (1/4 tasse)
Riz soufflé de type Rice Krispies (Kellogg's <sup>MD</sup> )	125 ml (1/2 tasse)
Shredded Wheat (Post <sup>MD</sup> ) 	1 biscuit
Special K (Kellogg's <sup>MD</sup> )	125 ml (1/2 tasse)





### Craquelins

Au blé (Breton <sup>MD</sup> ) 	5 craquelins
Au blé et grains (Vinta <sup>MD</sup> )	4 craquelins
Au blé tissé (Triscuit <sup>MD</sup> ) 	5 craquelins
Biscottes Melba	4 biscottes
Biscuits soda réguliers 	7 craquelins
Minces au blé	12 craquelins
Pains bâtons au sésame (Grissol <sup>MD</sup> )	3 bâtonnets

### Farines, féculles, germes, semoules et sons













Farine	
• d'avoine 	60 ml (¼ tasse)
• de blé entier  , d'épeautre  , de sarrasin  , tout usage	45 ml (3 c. à soupe)
• d'orge  , de marante ( <i>arrow-root</i> ), de millet	30 ml (2 c. à soupe)
Fécule de maïs	30 ml (2 c. à soupe)
Germe de blé	80 ml (⅓ tasse)
Semoule blé ou de maïs	30 ml (2 c. à soupe)

Son	
• d'avoine 	80 ml (⅓ tasse)
• de blé 	180 ml (¾ tasse)
Tapioca	30 ml (2 c. à soupe)
<b>Grains et pâtes (cuits)</b>	
Amarante 	80 ml (⅓ tasse)
Boulgour 	125 ml (½ tasse)
Couscous de blé entier  ou régulier	80 ml (⅓ tasse)
Millet 	80 ml (⅓ tasse)
Nouilles aux œufs	80 ml (⅓ tasse)
Nouilles de konjac	Peu ou pas de glucides
Orge 	80 ml (⅓ tasse)
Pâtes alimentaires de blé entier  ou blanches (macaroni, spaghetti, etc.)	80 ml (⅓ tasse)
Quinoa 	125 ml (½ tasse)
Riz	80 ml (⅓ tasse)

Riz sauvage 	125 ml (½ tasse)
Sarrasin 	80 ml (⅓ tasse)
Sorgho 	80 ml (⅓ tasse)
Teff 	80 ml (⅓ tasse)
Vermicelles de riz	80 ml (⅓ tasse)


### Pains et autres produits de boulangerie

Arepas (pain au maïs) 	1 pain
Bagel de blé entier   ou blanc 	⅓ de bagel
Baguette 	1 morceau de 5 cm (2 po) de longueur
Challah (pain aux œufs) 	1 pain
Chapati (pain plat indien) 	1 pain
Coquille à tacos 	2 coquilles de 13 cm (5 po) de diamètre
Muffin anglais de blé entier  ou blanc	½ muffin anglais
Pain à hamburger 	½ pain

Pain à hot-dog 	½ pain
Pain aux raisins 	1 tranche
Pain de pomme de terre 	1 tranche
Pain Naan  	½ pain de 18 cm (7 po) de diamètre
Pain pita style libanais ou grec (gyro) de blé entier  ou blanc	½ pain de 18 cm (7 po) de diamètre
Pain de blé entier   ou blanc 	1 tranche
Pain de seigle	1 tranche
Pâte à pizza maison	1/8 d'une pâte de 23 cm (9 po) de diamètre
Pâte à tarte maison 	1/8 d'une pâte double (fond et dessus) de 23 cm (9 po) de diamètre
Petit pain à salade 	1 pain
Tortilla de blé ou de maïs 	½ tortilla de 18 cm (7 po) de diamètre



## LÉGUMES FÉCULENTS

Le symbole des fibres  s'applique à **tous** les légumes féculents, considérant qu'ils sont des sources de fibres.

Banane plantain cuite	¼ de banane
Châtaignes d'eau	
• crues	125 ml (½ tasse)
• cuites ou en conserve	250 ml (1 tasse)
Châtaignes ou marrons	
• cuits	60 ml (¼ tasse)
• séchés	30 ml (2 c. à soupe)
Citrouille en purée	375 ml (1½ tasse)
Courge cuite	
• hubbard et musquée ( <i>butternut</i> )	250 ml (1 tasse)
• poivrée	125 ml (½ tasse)
• spaghetti	500 ml (2 tasses)
Igname cuit	125 ml (½ tasse)
Lotus cuit	250 ml (1 tasse)



## Maïs

- en crème
- en épi
- en grains

80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) $\frac{1}{2}$  épi de 20 à 23 cm (8 à 9 po) de long125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse)

## Manioc cuit

80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse)

## Panaïs cuit

180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse)

## Patate douce cuite

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse)

## Pois verts

250 ml (1 tasse)

## Pomme de terre cuite

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse)

## Taro cuit

80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse)

## Topinambour cru


125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse)

## Fruits

Les **fruits** sont riches en **vitamines**, en **minéraux** et en **fibres**.

- ▶ Privilégiez les fruits frais ou surgelés. Les fruits surgelés sont aussi nutritifs que les fruits frais.
- ▶ Consommez les fruits entiers **avec la pelure** pour en tirer tous les bénéfices.
- ▶ Si vous choisissez des fruits en conserve, rincez-les à l'eau pour diminuer la quantité de sucre ajouté.

Les jus de fruits et les boissons aux fruits contiennent de grandes quantités de sucre et peu de fibres. Ils sont classés dans le groupe **Autres aliments**, page 36. Pour en savoir plus sur l'hydratation, consultez la section « Bien s'hydrater » à la page 55.

Le symbole des fibres  s'applique à **tous** les aliments de ce groupe considérant que tous les fruits avec leur pelure sont des sources de fibres.





Le groupe alimentaire **Fruits** est composé principalement d'aliments **avec glucides**.  
Chaque portion indiquée dans la liste contient **15 g** de glucides.

Abricots frais ou séchés	4
Ananas <ul style="list-style-type: none"> <li>• en conserve dans du jus</li> <li>• frais</li> </ul>	125 ml (½ tasse) en dés 2 tranches de 2 cm (1 po) d'épaisseur
Baies d'amélanchier	250 ml (1 tasse)
Banane	½ grosse banane ou 10 cm (4 po)
Bleuets	180 ml (¾ tasse)
Camerises	180 ml (¾ tasse)
Canneberges <ul style="list-style-type: none"> <li>• fraîches</li> <li>• séchées et sucrées</li> </ul>	500 ml (2 tasses) 30 ml (2 c. à soupe)
Cantaloup	250 ml (1 tasse) en dés
Caramboles (fruit étoile)	4
Cerises	15
Cerises de terre	25 ou 250 ml (1 tasse)



15 g

Chérimole ( <i>cherimoya</i> )	½ fruit
Clémentines	2
Compote de fruits sans sucre ajouté	1 unité ou 125 ml (½ tasse)
Corossol	125 ml (½ tasse) de pulpe
Dattes fraîches ou séchées	1 grosse ou 3 petites
Figues fraîches ou séchées	1 grosse ou 2 petites
Figues de Barbarie	2 ou 375 ml (1½ tasse)
Fraises	375 ml (1½ tasse)
Framboises	500 ml (2 tasses)
Fruit de la passion (grenadille)	6 ou 125 ml (½ tasse)
Fruit du dragon ( <i>pitahaya</i> )	1 petit
Goyaves	3
Grenade	125 ml (½ tasse) d'arilles
Groseilles	325 ml (1⅓ tasse)
Jacque ( <i>jackfruit</i> )	125 ml (½ tasse)
Kaki (plaquemine)	½ gros
Kiwis	2



Kumquats	8
Litchis	10
Longanes	30
Mangue	½ moyenne
Mandarine <ul style="list-style-type: none"> <li>• en conserve dans un sirop léger</li> <li>• fraîche</li> </ul>	80 ml (⅓ tasse) 1
Melon d'eau	325 ml (1⅓ tasse) en dés
Melon miel	250 ml (1 tasse) en dés
Mûres	500 ml (2 tasses)
Nectarine	1
Nèfles du Japon	15
Noix de coco fraîche	Peu ou pas de glucides
Orange	1
Pamplemousse blanc, rose ou rouge	1
Papaye	250 ml (1 tasse) en dés



Pêche	
• en conserve dans du jus	125 ml (½ tasse)
• fraîche	1
Poire	
• en conserve dans du jus	125 ml (½ tasse)
• fraîche	1
Poire asiatique	1
Pomelo	⅓ de fruit ou 180 ml (¾ tasse) en sections
Pomme	1 petite
Pomme cannelle ( <i>sweetsop</i> )	½
Pruneaux séchés	3
Prunes	2
Raisins	
• frais	15 gros
• secs	30 ml (2 c. à soupe)
Ramboutans	8
Rhubarbe	Peu ou pas de glucides

15 g



Salade de fruits	Variable
Sapote ( <i>mamey</i> )	¼ de fruit ou 60 g




# Légumes

Les **légumes** sont riches en **vitamines**, en **minéraux** et en **fibres**.

- ▶ Privilégiez les légumes frais ou surgelés. Les légumes surgelés sont aussi nutritifs que les légumes frais.
- ▶ Consommez les légumes entiers **avec la pelure** pour en tirer tous les bénéfices.
- ▶ Si vous choisissez des légumes en conserve, rincez-les à l'eau pour diminuer la quantité de sel ajouté pour la conservation.

Certains légumes, appelés **légumes féculents**, sont riches en glucides. Ils sont classés dans le groupe **Féculents**, page 9.

Le symbole des fibres  s'applique à tous les aliments de ce groupe considérant que **tous** les légumes avec leur pelure sont des sources de fibres.





Le groupe alimentaire **Légumes** est composé d'aliments **avec peu ou pas de glucides**.

Chaque portion indiquée dans la liste contient **5g** de glucides.

S'il n'y a pas de portion indiquée, l'aliment consommé en quantité habituelle contient **moins de 5 g** de glucides.

Algues séchées	
Amarante (feuilles)	
Artichaut	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• cœurs en conserve</li> <li>• frais</li> </ul>	80 ml (1/3 tasse) 1 entier
Asperge	
Aubergine	
Avocat	
Bette à carde	
Betterave	125 ml (1/2 tasse)
Bok choy	
Brocoli	
Carotte	125 ml (1/2 tasse)



5g

Champignons <ul style="list-style-type: none"><li>• blancs</li><li>• pleurotes</li><li>• portobellos</li></ul>	8 180 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)
Chayotte	
Céleri	
Céleri-rave	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)
Chou chinois ( <i>nappa</i> )	
Chou de Bruxelles	
Chou-fleur	
Chou frisé ( <i>kale</i> )	250 ml (1 tasse)
Chou-rave	
Chou vert ou rouge	
Cœurs de palmier en conserve	
Concombre	
Courgette (zucchini)	
Crosse de fougère (tête de violon)	180 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)



Échalotes (françaises)	45 ml (3 c. à soupe)
Endive	
Épinards	
Fenouil	
Fèves germées	250 ml (1 tasse)
Germes de luzerne ou de radis	
Haricots jaunes ou verts	250 ml (1 tasse)
Navet (rabiole)	180 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)
Oignons	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)
Oignons verts	
Okra ( <i>gombo</i> )	
Piments	
Poireau	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)
Pois mange-tout	
Poivrons variés	180 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)
Pousses de bambou	
Radis	




5 g

Radis blanc ( <i>daikon</i> )	
Rapini	
Rutabaga (navet jaune)	125 ml (½ tasse)
Salades (cresson, laitue, mâche, roquette, scarole, etc.)	
Tomate	1 régulière, 10 cerises ou 250 ml (1 tasse)

## Aliments protéinés

Les **aliments protéinés** sont riches en **protéines**, en **vitamines** et en **minéraux**.

### Quelques conseils

- ▶ Consommez plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale, comme les noix, les graines, les légumineuses, le tofu et les autres dérivés du soya.
- ▶ Intégrez à votre alimentation des poissons riches en matières grasses bénéfiques pour la santé du cœur  et issus de la pêche durable.
- ▶ Si vous consommez des aliments protéinés d'origine animale, choisissez ceux plus faibles en gras saturés, comme les laits et les yogourts à 2 % et moins de matières grasses, les fromages à 20 % et moins de matières grasses et les coupes de viandes maigres.

Le groupe alimentaire **Aliments protéinés** est composé d'aliments **avec glucides** et d'aliments **avec peu ou pas de glucides**.











## Aliments protéinés avec glucides

Chaque portion indiquée dans la liste contient **15 g** de glucides.

### SOURCE ANIMALE

#### Produits laitiers

Kéfir 3,25 % m.g.  , 2 % m.g. ou 1 % m.g.	Variable
Lait de vache <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3,25 % m.g. , 2 % m.g. , 1 % m.g. ou écrémé</li> <li>• en poudre entier  ou écrémé</li> </ul>	250 ml (1 tasse) 60 ml (¼ tasse)
Lait de chèvre 	325 ml (1⅓ tasse)
Lait de brebis 	250 ml (1 tasse)
Lait évaporé en conserve	125 ml (½ tasse)
Yogourt de chèvre 	Variable
Yogourt régulier ou grec aromatisé, à moins de 4 % de m.g. ou à 4 % et plus de m.g. 	125 ml (½ tasse) ou 100 g

## SOURCE VÉGÉTALE

## Dérivés du soya

Boisson de soya régulière ou aromatisée <i>Les autres boissons végétales contiennent peu de protéines et sont classées dans le groupe <b>Autres aliments</b>, page 36.</i>	Variable
Fèves de soya grillées nature	80 ml (⅓ tasse)
Substituts de yogourt au soya <i>Les autres substituts de yogourts végétaux contiennent peu de protéines et sont classés dans le groupe <b>Autres aliments</b>, page 36.</i>	125 ml (½ tasse)

## Légumineuses

Gourganes, lupins cuits	325 ml (1½ tasse)
Légumineuses cuites (haricots blancs, haricots de Lima, haricots noirs, haricots pinto, haricots rouges, lentilles, pois chiches)	125 ml (½ tasse)

## Autres

Seitan	Variable
--------	----------
























## Aliments protéinés avec peu ou pas glucides







Chaque portion indiquée dans la liste contient **5 g** de glucides. S'il n'y a pas de portion indiquée, l'aliment consommé en quantité habituelle contient **moins de 5 g** de glucides.

### SOURCE ANIMALE

#### Abats











Boudin  	
Cervelle d'agneau, de bœuf, de porc ou de veau	
Cœur d'agneau, de bœuf, de caribou, de dinde, de porc ou de veau	
Foie <ul style="list-style-type: none"> <li>d'agneau , de dinde ou de poulet</li> <li>de bœuf, de porc ou de veau</li> </ul>	100 g
Langue  de bœuf, de porc ou de veau	
<b>Poissons, fruits de mer et crustacés</b>	
Crustacés  (crabe des neiges, crevettes, homard)	

<p>Fruits de mer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• calmars , escargots, palourdes  ou poulpe </li> <li>• huîtres</li> <li>• moules cuites </li> <li>• pétoncles cuits </li> </ul>	<p>5 moyennes</p> <p>8 moyennes</p> <p>10 grosses</p>
Morue séchée 	
Poissons (aiglefin, doré, hareng  , maquereau  , morue, saumon  , sole, tilapia, thon rouge, truite  )	
Poissons en conserve  (sardines  , saumon  , thon dans l'huile  ou dans l'eau)	
Saumon fumé  	
<b>Produits laitiers</b>	
<p>Fromages frais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bocconcini, fêta  , mozzarella</li> <li>• cottage , 4 % m.g. , 2 % m.g. ou 1 % m.g.</li> <li>• ricotta régulière  ou faible en gras</li> </ul>	<p>80 ml</p> <p>80 ml</p>
Fromages  (bleu  , brie, camembert, cheddar  , de chèvre, gouda  , gruyère, havarti  , Monterey  , mozzarella  , marbré  , parmesan  , suisse)	

Fromage fondu en tranches  	2 tranches
Halloumi  	
Labneh 	125 ml (½ tasse)
Yogourt régulier ou grec nature, à moins de 4 % de m.g. ou à 4 % et plus de m.g. 	Variable

### Viandes, volailles et œufs

Les charcuteries contiennent de grandes quantités de matières grasses et de sel. Elles sont classées dans le groupe **Autres aliments**, page 36.

Agneau 	
Bœuf coupes maigres, coupes grasses  ou haché 	
Cheval	
Dinde avec peau  ou sans peau	
Gibiers (autruche, bernache, bison, canard, caribou, castor, chèvre, chevreuil, émeu, lapin, orignal, ours  , pintade, sanglier, wapiti)	
Œuf de poule  ou de caille	
Porc coupes maigres, coupes grasses  ou haché 	
Poulet avec peau  ou sans peau	
Veau 	


## SOURCE VÉGÉTALE

## Dérivés du soya

Boisson de soya non sucrée

Les autres boissons végétales contiennent peu de protéines et sont classées dans le groupe **Autres aliments**, page 36.

Fèves de soya vertes (édamames)

Protéine végétale texturée (PVT) 

Tempeh

Tofu

Tartinade de tofu

## Légumineuses

Houmous

60 ml (1/4 tasse)







## Noix et graines

Beurre de noix  (amande, arachide, cajou, noisette, pistache, sésame ou tahini, soya, tournesol)

30 ml (2 c. à soupe)

Farine d'amande (amande en poudre)

60 ml (1/4 tasse)

Graines   (chanvre, chia, citrouille, courge, lin, pignon ou noix de pin, sésame, tournesol)	
Noix  	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• d'amande, d'arachide, de Pili</li> <li>• de cajou</li> <li>• du Brésil, de Grenoble, de macadamia, noisettes ou pacanes</li> <li>• pistaches</li> </ul>	80 ml (⅓ tasse) 30 ml (2 c. à soupe) 60 ml (¼ tasse)
<b>Autres</b>	
Galette de protéines végétales de type galette de viande 	
Saucisse végétale 	1 saucisse
Végépâté	50 g

## Autres aliments

Cette section contient les **autres aliments** couramment trouvés dans le commerce.

Ce sont, pour la plupart, des aliments **hautement transformés**.

Les aliments hautement transformés affichent une liste d'ingrédients longue et compliquée.

Ils sont souvent riches en gras saturés, en sucre et en sel, en plus de contenir des additifs alimentaires.


Si vous en consommez, faites-le avec modération.

Certains desserts sont classés dans la section **Plats composés**, page 48.








Le groupe **Autres aliments** est composé d'aliments **avec glucides** et d'aliments **avec peu ou pas de glucides**.























## Autres aliments avec glucides




Chaque portion indiquée dans la liste contient  de glucides.

### Aliments

Barre de crème glacé 	Variable
Barre de lait glacé au fudge	1 unité ou 60 ml (¼ tasse)
Beigne 	½ beigne ou 30 g
Biscuits <ul style="list-style-type: none"> <li>à la mélasse, feuille d'érable </li> <li>à l'avoine, aux pépites de chocolat , recouvert de chocolat  ou type sandwich </li> <li>à thé ou sec</li> </ul>	1 2 4
Bonbons durs	3 à 4 bonbons ou 15 g
Caramels mous 	3 caramels ou 20 g









<p>Céréales à déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoine croquante (General Mills<sup>MD</sup>) , Croque-nature (Quaker<sup>MD</sup>)  , Muslix (Kellogg's<sup>MD</sup>) , Shreeddies (Post<sup>MD</sup>) , Square à l'avoine (Quaker<sup>MD</sup>)  ou Square au maïs (Quaker<sup>MD</sup>)  </li> <li>• Cherrios au miel (General Mills<sup>MD</sup>) , Frosted Flakes (Kellogg's<sup>MD</sup>), Kashi<sup>MD</sup> original , ou Raisin Bran (Kellogg's<sup>MD</sup>) </li> <li>• Mini Wheat (Kellogg's<sup>MD</sup>) </li> </ul>	<p>80 ml (1/3 tasse)</p> <p>125 ml (1/2 tasse)</p> <p>8 biscuits</p>
<p>Chocolat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• au lait  ou blanc </li> <li>• noir (70 % cacao) </li> </ul>	<p>25 g</p> <p>45 g</p>
<p>Cornet à crème glacée sucré ou gaufre</p>	<p>1 unité ou 20 g</p>
<p>Crème glacée </p>	<p>Variable</p>
<p>Chocolatine </p>	<p>1/2</p>
<p>Croissant </p>	<p>1/2</p>
<p>Croustilles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saveurs variées  </li> <li>• de maïs style restaurant</li> </ul>	<p>15</p> <p>6</p>




Frites	10 régulières
Gaufre surgelée 	1
Gélatine aromatisée (ex. : Jello <sup>MD</sup> )	125 ml (½ tasse)
Guimauves <ul style="list-style-type: none"> <li>• géantes</li> <li>• mini</li> <li>• régulières</li> </ul>	1 35 guimauves ou 20 g 3
Gruau instantané aromatisé	½ sachet
Jujubes	Variable
Lait glacé	125 ml (½ tasse)
Pouding <ul style="list-style-type: none"> <li>• au riz ou au tapioca</li> <li>• au soya</li> <li>• laitier</li> </ul>	80 ml (⅓ tasse) 1 unité ou 125 g 60 ml (¼ tasse)
Sorbet	80 ml (⅓ tasse)
Substitut de yogourt à l'avoine, à l'amande  ou au lait de coco 	Variable
Sucette glacée (ex. : Popsicle <sup>MD</sup> )	1 unité ou 60 ml (¼ tasse)


Tofu dessert	1 unité ou 150 g
Yogourt glacé	Variable
Yogourt à boire	Variable




### Condiments et produits à tartiner

Confiture régulière <i>Pour la tartinade de fruits de type confiture légère, voir tartinade de fruits, page 46.</i>	15 ml (1 c. à soupe)
Cornichons sucrés	Variable
Gelée de fruits régulière	15 ml (1 c. à soupe)
Ketchup	60 ml (¼ tasse)
Marmelade régulière	15 ml (1 c. à soupe)
Mélasse	15 ml (1 c. à soupe)
Miel	15 ml (1 c. à soupe)
Sauce <ul style="list-style-type: none"> <li>aigre-douce, aux canneberges, aux cerises, aux prunes ou soya sucrée (à sushi) </li> <li>aux arachides , barbecue , à bifteck , hoisin  ou teriyaki </li> <li>chili  ou cocktail </li> </ul>	30 ml (2 c. à soupe)  Variable  60 ml (¼ tasse)
Sirop de maïs, de table, d'érable	15 ml (1 c. à soupe)

Sucre <ul style="list-style-type: none"> <li>à glacer</li> <li>blanc, brun (cassonade), de canne ou d'érable</li> </ul>	30 ml (2 c. à soupe) 4 sachets ou 15 ml (1 c. à soupe)
Tartinade <ul style="list-style-type: none"> <li>au caramel ou au beurre d'érable</li> <li>au chocolat et noisettes </li> </ul>	15 ml (1 c. à soupe) 20 ml (4 c. à thé)
Tire d'érable	15 ml (1 c. à soupe)

### Boissons

Boisson végétale régulière ou aromatisée (à la noix de coco  , d'amande, d'avoine, de noix de cajou ou de riz)	Variable
Boisson pour sportifs (ex. : Gatorade <sup>MD</sup> )	250 ml (1 tasse)
Boisson énergisante (ex. : Redbull <sup>MD</sup> )	125 ml (½ tasse)
Boisson gazeuse régulière <ul style="list-style-type: none"> <li>au gingembre, soda tonique</li> <li>saveurs variées</li> </ul>	180 ml (¾ tasse) 125 ml (½ tasse)
Boisson, cocktail ou punch aux fruits	125 ml (½ tasse)
Chocolat chaud en poudre	Variable
















Eau de coco prête à boire	325 ml (1⅓ tasse)
Jus ou nectar de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• fruits</li> <li>• pruneaux ou raisins</li> </ul>	125 ml (½ tasse) 80 ml (⅓ tasse)
Jus de palourde et tomate 	325 ml (1⅓ tasse)
Jus de légumes ou de tomates, faible en sel ou régulier 	375 ml (1½ tasse)
Kombucha	Variable
Lait au chocolat 3,25 % m.g.  , 2 % m.g. ou 1 % m.g.	125 ml (½ tasse)
Limonade	125 ml (½ tasse)
Smoothie	Variable
Thé glacé <ul style="list-style-type: none"> <li>• en poudre</li> <li>• prêt à boire</li> </ul>	15 ml (1 c. à soupe) 180 ml (¾ tasse)



















## Autres aliments avec peu ou pas de glucides

Chaque portion indiquée dans la liste contient **5 g** de glucides.









S'il n'y a pas de portion indiquée, l'aliment consommé en quantité habituelle contient **moins de 5 g** de glucides.














### Aliments

Bacon de porc   ou de dinde 	
Cacao en poudre	
Cornet à crème glacée non sucré	1 unité ou 20 g
Crème 10 % m.g., 15 % m.g., 18 % m.g., 20 % m.g.  , 32 % m.g.  , 35 % m.g.  ou fouettée 	
Crème sure 1 % m.g. (sans gras), 5 % m.g. (légère), 14 % m.g.  ou 18 % m.g. 	
Cretons  	
Fromage à la crème régulier  , léger  ou sans gras	60 ml (¼ tasse)
Fromage fondu à tartiner 	30 ml (2 c. à soupe)
Garniture fouettée (ex. : Cool Whip <sup>MD</sup> ) 	80 ml (⅓ tasse)
Gélatine neutre	

Gomme à mâcher régulière	2 morceaux
Gras de canard 	
Jambon d'épaule (picnic) 	
Noix de coco séchée <ul style="list-style-type: none"> <li>• non sucrée </li> <li>• sucrée </li> </ul>	60 ml (¼ tasse) 30 ml (2 c. à soupe)
Nouilles de konjac	
Pâté de foie  	
Prosciutto 	
Saucisses   <ul style="list-style-type: none"> <li>• de bœuf, de porc ou fumées (hot-dog)</li> <li>• de Toulouse, italiennes, mergez ou polonaises</li> </ul>	2 saucisses ou 100 g
Saucisson  	
Sirop de table non additionné de sucre (ex. : ED Smith <sup>MD</sup> )	30 ml (2 c. à soupe)
Viandes froides  (bologne  , capicollo, jambon, mortadelle  , pepperoni  , poitrine de dinde ou de poulet, salami, simili-poulet  )	
Viande fumée montréalaise (smoked meat)  	1 sachet ou 175 g

### Assaisonnements, condiments et produits à tartiner







Ail frais ou en poudre	
Beurre 	
Câpres	
Citron (jus ou zeste)	
Cornichons à l'aneth 	
Coulis de vinaigre balsamique	15 ml (1 c. à soupe)
Épices variées (peuvent contenir du sel)	
Extrait de vanille, d'amande, de banane, de caramel, etc.	
Fines herbes variées, fraîches et séchées (peuvent contenir du sel)	
Gingembre frais ou en poudre	
Huiles  (amandes, arachides, avocat, caméline, canola, carthame, lin, maïs, noisettes, noix, olive, pépins de raisin, sésame, soya, tournesol)	
Huiles tropicales  (noix de coco, palme, palmiste)	
Lait de noix de coco régulier  ou léger 	
Lime (jus ou zeste)	
Margarine 	
Mayonnaise  ou sauce style mayonnaise	

Mélange laitier pour cuisson ou pour café à 5 % m.g.	
Miso 	
Moutarde sèche ou préparée	
Oignon en poudre	
Olives vertes  ou noires	
Piment en poudre ou frais	
Poivre	
Pulvérisateur antiadhésif	
Raifort	
Relish	15 ml (1 c. à soupe)
Saindoux ou graisse végétale 	
Sauces (à la viande, aux piments  , brune, de poisson  , hollandaise  , piri-iri  , salsa  , soya  , sriracha  , tartare ou Worcestershire  )	
Sels  (de table, d'ail, de céleri, d'oignon, de mer)	
Shortening 	
Tartinade de fruits de type confiture légère	15 ml (1 c. à soupe)
Vinaigre	



Vinaigrette régulière commerciale 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>césar, fromage bleu , grecque, italienne ou ranch </li> <li>française, mille îles ou salade de choux</li> </ul>	30 ml (2 c. à soupe)
Wasabi	

### Boissons

Aromatisant d'eau	
Boissons végétales non sucrées (à la noix de coco  , d'amande, de cajou)	
Bouillon <ul style="list-style-type: none"> <li>de bœuf ou de poulet régulier , réduit en sel  ou sans sel</li> <li>de légumes régulier , réduit en sel  ou sans sel</li> </ul>	310 ml (1¼ tasse)
Café nature	
Colorant à café en poudre ou liquide	
Consommé 	
Eau de source gazéifiée	
Thé et tisane nature	

## Plats composés















Cette section contient les plats composés contenant des glucides les plus couramment cuisinés à la maison ou trouvés dans le commerce.








Pour chaque plat, la quantité de glucides est indiquée pour une portion de référence. La quantité que vous consommez peut être plus grande ou plus petite que celle-ci. Il vous faudra ajuster la quantité de glucides en conséquence.










Considérant la variété des recettes et des plats du commerce, les quantités de glucides sont des moyennes et pourraient ne pas refléter ce que vous mangez.





Les valeurs nutritives des versions maison des plats composés ont été calculées en utilisant des ingrédients peu transformés et contenant peu ou pas de sel ajouté.



ALIMENTS	Portion	Quantité de glucides
<b>Plats principaux du commerce  ou maison</b>		
Casserole de pâtes (spaghetti sauce à la viande, macaroni au fromage maison  , macaroni chinois  , macaroni à la viande et aux tomates  , etc.)	250 ml (1 tasse)	40-45 g
Chili au bœuf  , chili végétarien  , mijoté de lentilles  , mijoté de lentilles et légumes 	250 ml (1 tasse)	25 g
Crêpes de lentilles ou de haricots rouges ( <i>dosa, pesattu</i> )	2 crêpes de 23 cm (9 po) de diamètre	20 g
Empanada au poulet	1 unité ou 58 g	20 g
Enchilada au bœuf et au fromage 	1 unité ou 192 g	25 g
Lasagne à la viande  , lasagne aux légumes	Morceau de 10 cm x 10 cm (4 po) ou 250 g	35 g
Macaroni au fromage type Kraft	250 ml (1 tasse)	55 g
Mijoté de haricots noirs et de viande (ex. : <i>feijoada</i> ) 	250 ml (1 tasse) ou 225 g	15 g
Mijoté de viande, de légumes et de légumes féculents	250 ml (1 tasse)	15-30 g
Pâté à la viande de 20 cm (8 po) de diamètre 	1/6 à 1/3 de pâté ou 180 g	25 g
Pâté au poulet de 20 cm (8 po) de diamètre 	1/6 à 1/3 de pâté ou 180 g	35 g
Pâté au saumon de 20 cm (8 po) de diamètre 	1/6 à 1/3 de pâté ou 180 g	40 g

Pâté chinois à la viande  ou végétarien	Morceau de 7 cm (3 po) x 10 cm (4 po) ou 250 g	30 g
Quiche lorraine de 20 cm (8 po) de diamètre 	1/3 de quiche ou 180 g	35 g
Ravioli chinois (dumpling) à la viande, volaille ou fruit de mer	6 raviolis ou 220 g	20 g
Riz et haricots	250 ml (1 tasse)	45 g
<b>Salades du commerce  ou maison</b>		
Salades de pâtes et légumes	125 ml (1/2 tasse)	15 g
Salade de couscous, salade de quinoa et fèves	125 ml (1/2 tasse)	20 g
Salade de légumineuses et légumes 	125 ml (1/2 tasse)	10 g
<b>Soupes du commerce  ou maison</b>		
Crème de champignons, crème de tomates	250 ml (1 tasse)	15 g
Crème de courge	250 ml (1 tasse)	20 g
Crème de légumes	250 ml (1 tasse)	10 g
Soupe aux légumes	250 ml (1 tasse)	5 g
Soupe aux légumes et pâtes, soupe au bœuf et aux légumes	250 ml (1 tasse)	15 g
Soupe aux lentilles  , soupe aux pois 	250 ml (1 tasse)	20 g

Soupe minestrone 	250 ml (1 tasse)	20 g
Soupe au poulet et nouilles	250 ml (1 tasse)	10 g
<b>Déjeuners</b>		
Fèves au lard  , fèves au sirop d'érable 	125 ml (½ tasse)	25 g
Crêpe mince	18 cm (7 po) de diamètre ou 60 ml de pâte	15 g
Pain doré avec lait 2 % m.g. et margarine	1 tranche	15 g
<b>Desserts</b>		
Muffin aux bleuets		
• du commerce 	1 muffin de 100 g	50 g
• maison	1 muffin de 100 g	30 g
Muffin au chocolat, muffin aux pépites de chocolat		
• du commerce 	1 muffin de 100 g	50 g
• maison 	1 muffin de 100 g	35 g
Muffin au son et raisins secs du commerce  ou maison 	1 muffin ou 100 g	40 g
Gâteau maison avec glaçage 	Variable	Variable
Riz sucré	125 ml (½ tasse)	40 g

Tarte au citron et meringue de 23 cm (9 po) de diamètre 	$\frac{1}{8}$ à $\frac{1}{6}$ de tarte ou 100 g	50 g
Tarte au sucre de 23 cm (9 po) de diamètre 	$\frac{1}{8}$ à $\frac{1}{6}$ de tarte ou 100 g	50 g
Tarte aux fruits de 23 cm (9 po) de diamètre 	$\frac{1}{8}$ à $\frac{1}{6}$ de tarte ou 100 g	40 g
Tarte aux pacanes de 23 cm (9 po) de diamètre 	$\frac{1}{8}$ à $\frac{1}{6}$ de tarte ou 100 g	55 g

## Exemples de calcul des glucides

### Exemple 1: Saumon teriyaki accompagné d'orge et de légumes grillés



ALIMENT	Groupe alimentaire du guide	Quantité de glucides
Saumon	Aliment protéiné avec peu ou pas de glucides	0 g
30 ml (2 c. à soupe) de sauce teriyaki du commerce	Autre aliment avec glucides en quantité variable. Voir le tableau de la valeur nutritive ci-contre	15 g
75 ml (½ tasse) d'orge cuit	Féculent	15 g
125 ml (½ tasse) de patates douces en cubes cuites	Légume féculent	15 g
Brocoli cuit	Légume	0 g
Huile pour la cuisson, épices et fines herbes	Autre aliment contenant peu ou pas de glucides	0 g
Total		45 g

     = Aliments sources de glucides

Les quantités indiquées dans ces repas le sont à titre indicatif seulement et ne correspondent pas nécessairement à la quantité dont vous avez besoin.

#### Valeur nutritive

pour 2 c. à soupe (30 mL)

**Calories 60**

% valeur  
quotidienne\*

**Lipides** 0 g 0 %  
saturés 0 g  
+ trans 0 g 0 %

**Glucides** 15 g  
Fibres 0 g 0 %  
Sucres 12 g 12 %

**Protéines** 0.5 g

**Cholestérol** 0 mg

**Sodium** 590 mg 25 %

Potassium 75 mg 2 %

Calcium 0 mg 0 %

Fer 0 mg 0 %

\*5% ou moins c'est peu,  
15% ou plus c'est beaucoup

## Exemple 2 : Yogourt garni de framboises et d'amandes

ALIMENT	Groupe alimentaire du guide	Quantité de glucides
125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille à 2 % m.g. ou moins	Aliment protéiné avec glucides	15 g
Amandes	Aliment protéiné avec peu ou pas de glucides	0 g
125 ml (½ tasse) de framboises	Fruit	5 g
Total		20 g



### Détail du calcul pour les framboises :

Dans le groupe alimentaire **Fruits**, p. 19, la portion de framboises donnant 15 g de glucides est 375 ml (1½ tasse). Combien de glucides trouve-t-on alors dans 125 ml (½ tasse) de framboises ?

Le calcul :

$125 \times 15 \div 375 = 5$  g de glucides

125 ml de framboises = 5 g de glucides

Quantité aliment		Quantité glucides
375 ml de framboises	$\div$	15 g de glucides
125 ml de framboises	$\times$	?? g de glucides



## Bien s'hydrater

### ■ L'eau est la boisson idéale pour s'hydrater.

L'eau gazéifiée, les eaux aromatisées maison, les tisanes, les thés et les cafés non sucrés sont aussi des choix intéressants.

### ■ Les jus

Les jus contiennent des vitamines et des minéraux, mais **peu ou pas de fibres**. De plus, les jus de fruits, même ceux 100 % purs et sans sucre ajouté, fournissent de grandes quantités de **sucre**. Quant aux jus de légumes, ils fournissent de grandes quantités de **sel**.

Si vous buvez du jus :

- ▶ Choisissez du jus de fruits 100 % pur et du jus de légumes faible en sel.
- ▶ Prenez-en en petite quantité (par exemple, 125 ml, soit ½ tasse) et au cours du repas, afin de réduire son effet sur votre glycémie.

### ■ Les autres boissons

Les boissons gazeuses, les boissons aux fruits, les cafés ou les thés aromatisés et le chocolat chaud contiennent de grandes quantités de sucre ajouté, peu ou pas de vitamines et minéraux et pas de fibres. Si vous en consommez, faites-le avec modération.

## Alcool

La consommation d'alcool peut faire :

- ▶ Augmenter la glycémie si la boisson contient beaucoup de glucides ;
- ▶ Diminuer la glycémie et **entraîner une hypoglycémie**, c'est-à-dire une baisse du taux de sucre dans le sang sous les valeurs cibles, surtout si l'alcool est pris sans avoir mangé.

Les personnes traitées avec de l'insuline ou des médicaments de la classe des sécrétagogues de l'insuline\* sont **plus à risque** d'hypoglycémie.

Voici des conseils si vous buvez de l'alcool :

- ▶ Faites-le toujours en mangeant.
- ▶ Alternez avec des boissons non sucrées et sans alcool.
- ▶ Prenez de petites quantités à la fois et réduisez les occasions où vous consommez.
- ▶ Vérifiez auprès de votre médecin si l'alcool est contre-indiqué dans votre situation.

**Si vous êtes à risque d'hypoglycémie**, prenez également les précautions suivantes :

- ▶ Mesurez votre glycémie plus souvent durant les 24 heures qui suivent. N'oubliez pas de le faire au coucher.
- ▶ Prenez une collation contenant des glucides et des protéines avant de vous coucher, au besoin.
- ▶ Gardez une réserve de sucre à absorption rapide à portée de la main.
- ▶ Portez une identification médicale et informez votre entourage que vous vivez avec le diabète.

---

\* Sécrétagogues de l'insuline : gliclazide (Diamicon<sup>MD</sup> et Diamicon MR<sup>MD</sup>), glimépiride (Amaryl<sup>MD</sup>), glyburide (Diabeta<sup>MD</sup>), répaglinide (GlucoNorm<sup>MD</sup>).

## Contenu moyen en glucides de quelques boissons alcoolisées

La quantité de chaque boisson correspond à une consommation d'alcool standard.

Boissons alcoolisées	Quantité	Glucides
Bière (5 % alcool)	1 bouteille (341 ml)	12 g
Bière légère (4 % alcool)	1 bouteille (341 ml)	5 g
Bière sans alcool (0,5 % d'alcool)	1 bouteille (341 ml)	10-20 g
Cidre (6 % d'alcool)	280 ml (10 oz)	17 g
Cherry brandy	45 ml (1,5 oz)	15 g
Digestif (crème de menthe, liqueur de café, etc.)	45 ml (1,5 oz)	20 g
Spiritueux (cognac, gin, rhum, vodka, whisky, etc.)	45 ml (1,5 oz)	0 g
Vin blanc, rouge ou rosé sec (12 % d'alcool)	140 ml (5 oz)	2 g
Vin fortifié (porto, sherry, etc.)	85 ml (3 oz)	10 g
Vin mousseux, champagne	140 ml (5 oz)	2 g

Si vous êtes à risque d'hypoglycémie, il n'est habituellement **pas nécessaire** de tenir compte des glucides contenus dans les boissons alcoolisées. Discutez-en avec votre diététiste-nutritionniste ou votre équipe de professionnels et professionnelles de la santé.

## Substituts du sucre

Bien que les substituts du sucre, aussi appelés édulcorants ou succédanés de sucre, semblent intéressants pour diminuer la quantité de sucre dans votre alimentation, ils ne sont pas essentiels ni une solution pour la gestion de la glycémie.

Les substituts du sucre sont présents dans de nombreux aliments hautement transformés. Ils entretiennent le goût pour les aliments sucrés. Certaines études suggèrent qu'ils pourraient avoir des effets néfastes sur la santé, tels que perturber la flore intestinale. Pour ces raisons, **il est préférable de vous en tenir à de petites quantités, à l'occasion, et de plutôt vous habituer à manger moins sucré.**

Les aliments qui contiennent des substituts du sucre et qui fournissent peu ou pas de glucides sont nombreux dans le commerce. **Ils n'ont donc pas été listés dans ce guide.**

Il existe deux catégories de substituts du sucre approuvés au Canada :

- ▶ Les substituts du sucre non énergétiques, comme l'aspartame, le sucralose et les cyclamates. Ils ne contiennent aucune calorie et **ne font pas augmenter la glycémie** ;
- ▶ Les substituts du sucre énergétiques, aussi appelés sucres-alcool ou polyols, comme le sorbitol ou le xylitol. Ces substituts **pourraient faire légèrement augmenter votre glycémie**. Vous pouvez évaluer cet effet en mesurant votre glycémie plus souvent lorsque vous en consommez. S'ils sont consommés en trop grande quantité, soit plus de 10 g par jour, les sucres-alcool peuvent entraîner des malaises intestinaux comme des flatulences et de la diarrhée.

## Vos besoins en glucides

La plupart des adultes ont besoin de 45 à 75 grammes (g) de glucides par repas et de 15 à 30 g de glucides par collation, si nécessaire. Votre diététiste-nutritionniste peut vous aider à estimer vos besoins.

Vos repas :

\_\_\_\_\_ g de glucides au déjeuner

\_\_\_\_\_ g de glucides au dîner

\_\_\_\_\_ g de glucides au souper

Vos collations, si nécessaire :

\_\_\_\_\_ g de glucides à la collation du matin

\_\_\_\_\_ g de glucides à la collation de l'après-midi

\_\_\_\_\_ g de glucides à la collation de la soirée

## Vos aliments

Cette section vous permet d'inscrire la quantité de glucides des aliments et des plats composés que vous consommez régulièrement et qui ne sont pas présents dans ce guide.

Nom de l'aliment	Portion	Quantité de glucides







## Pour les professionnels et professionnelles de la santé

Une annexe destinée aux professionnels et professionnelles de la santé explique les critères qui ont été utilisés pour déterminer les portions et les symboles. Elle est disponible pour consultation ou pour téléchargement sur le site Publications du MSSS, à la page du [Guide du calcul des glucides pour la personne vivant avec le diabète](#).





