

Facteurs glucidiques de quelques aliments

Breuvages		Produits céréaliers			
Boissons gazeuses régulières	0,10	Bagel	0,51	Pain, blanc	0,52
Lait au chocolat	0,10	Bâtonnets de pain	0,65	blé entier	0,39
Lait de poule	0,14	Chapelures	0,67	français	0,49
Lait	0,05	Farine de blé, tout usage	0,73	italien	0,47
Punch aux fruits	0,13	Fécule de maïs	0,90	pita, blanc	0,54
Céréales, froides		Kasha (grau de sarrasin)	0,17	pita, blé entier	0,48
		Matza	0,81	seigle	0,43
		Mélange à crêpes avec babeurre:		Riz, à grains longs ou courts cuits	0,26
		non-préparé	0,69	sauvage	0,20
		préparé	0,42	Pâtes alimentaires : nature	0,26
		Muffin anglais	0,43	Avec sauce tomate	0,15
		Muffins, commerciaux	0,45	Tortellini, au fromage	0,30
		Pain Doré	0,29	Tortillas de maïs	0,40
				Tortillas de blé	0,52
Boissons alcoolisées					
Bière: sans alcool	0,13				
légère	0,01				
régulière	0,03				
Liqueurs	0,45				
Vin: liquoreux	0,14				

Céréales chaudes, cuites à l'eau	
Gruau d'avoine, minute	0,10
Crème de blé, rapide	0,10
Plats cuisinés	
Burrito, boeuf	0,20
Lasagne, sans viande	0,16
avec viande	0,12
Macaroni fromage	0,22
Pâté au poulet	0,24
Poutine	0,20
Pâté chinois	0,12
Pizza, fromage, croûte mince	0,27
Ragoût au boeuf	0,06
Salade de chou	0,11
Salade de patates	0,12

Fruits			
Ananas: frais, en dés	0,20	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	Mûres, crues	0,04
avec pelure	0,15	Orange, sans pelure	0,10
Bleuets, cru	0,12	navel, avec pelure	0,07
Canneberges: crues	0,08	Pamplemousse, sans pelure	0,07
sauce, sucrées	0,38	avec pelure	0,04
sèche, sucrées	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	0,10
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		Légumes et légumineuses			
Ananas: en boîte	0,14	Artichaut, coeurs	0,06	Fèves de soya	0,04
Abricot, nectar	0,14	Asperge	0,02	Fèves noirs, rouges,	0,13
Canneberges, cocktail au	0,14	Aubergine, cuite	0,06	blancs	0,19
Carotte	0,08	Avocat	0,02	pinto	0,17
Citron, frais	0,09	Bambou, pousses	0,02	garbanzos (pois chiches)	0,23
Limonade, congelée	0,10	Betteraves bouillies	0,06	Haricots verts	0,05
Orange: tous variétés, non-sucré	0,10	Brocoli	0,05	Laitue, romaine	0,01
Pamplemousse, frais:	0,09	Carotte, crue	0,06	iceberg	0,02
Pamplemousse, congelé:	0,10	cuite	0,06	Lentilles	0,16
avec orange	0,10	Céleri	0,01	Maïs, grains, en conserve	0,16
Pamplemousse: en boîte, non-sucré	0,12	Champignons, crus	0,02	épi de maïs, bouilli	0,09
Papaye	0,12	Chou, cru	0,04	sucré, en crème	0,17
Cidre	0,14	cuit	0,03	Navet	0,03
Prune	0,16	chinois, cru	0,02	Oignon, cru	0,07
Raisin: congelé	0,13	chinois, cuit	0,02	Panais, bouilli	0,14
en bouteille	0,15	de Bruxelles, cuits	0,04	Patates douces, bouillies, sans pelure	0,24
Tomate	0,04	Chou-fleur, cru	0,04	Pommes de terre, au four, chair	
V-8	0,04	Chou-fleur, cuit	0,01	et pelure	0,19
		Choucroute	0,02	bouillies, sans pelure	0,19
		Citrouille, en conserve	0,05	rissolées	0,26
		Concombre	0,01	frites	0,28
		Courge d'été, cuite	0,03	Piment vert, cru, sans grains	0,03
		Courge d'hiver, cuite	0,07	rouge, cru, sans grains	0,05
		Épinard	0,01	Pois verts	0,10
		Fèves de limas, bouillis	0,18	Radis	0,02
		Fèves germées	0,06	Tomates, tranchées; cerises	0,03
				entière	0,02

Sauces, condiments et vinaigrettes		Sucreries			
Bacon, en miettes, simili	0,16	Beigne, nature	0,48	Crème glacée	
Cornichons sucrés	0,31	Beigne glacé	0,46	nature	0,27
Ketchup	0,24	Biscuit: animaux	0,72	cornet, seulement (gaufrette/gâteau)	0,76
Relish sucrée	0,34	aux pépites	0,70	Gâteau des anges	0,57
Sauce		aux pépites, gourmet	0,61	aux fruits	0,58
aigre-douce	0,25	aux figues	0,66	éponge	0,61
BBQ	0,12	au gingembre	0,75	Miel	0,82
Sauce chili	0,14	avoine et raisins	0,66	Pain aux bananes	0,53
soya	0,07	Bonbons: caramel	0,76	Sauce au chocolat, consistance claire	0,63
tomate	0,06	fudge, chocolat avec noix	0,65	Sorbet	0,27
à steak	0,14	durs	0,98	Tartes: pommes	0,32
tartare	0,08	jelly beans	0,84	bleuets	0,34
Salsa mexicaine	0,05	suçons	0,99	cerises	0,39
Tomate, pâte de	0,14	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	Chips: tortilla	0,56	Noix : de Grenoble	0,07
Arachides, rôtis à sec	0,14	Croustilles de pomme de terre	0,50	mélangées, rôties à sec	0,07
Beurre d'arachides	0,14	Graines de tournesol	0,13	pacanes, rôties à sec	0,04
Bananes, croustilles de	0,51	Guimauves	0,81	pistaches, avec écailles	0,22
Bretzels	0,77	Maïs soufflé, micro-onde, faible en gras	0,59	de cajous, rôties à sec	0,30
Craquelins		Muffin, commercial	0,45		
Biscuit soda	0,75				
Graham	0,71				

Adapté de Facteurs de glucides pour divers aliments, Hôpital de Montréal pour enfants, 2013

Auteur

Evelyn Pytko Dt.P. ÉAD:

Références

-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-language.do?url=t_search_recherche&lang=fra

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

Traduction

N. Roberge,

C. Porraccio Dt.P.,

N. Andraos Dt.P.