

FICHE 1

Pain : 1 Part de 30g de glucides = 1 case

6 morceaux de sucre



	<p>¼ de baguette (60g)</p>	<p>60g de pain blanc</p> <p>2 à 3 tranches</p>
<p>60g de pain complet, de son céréales...</p> <p>2 à 3 petites tranches</p>	<p>Biscottes</p> <p>4</p>	<p>Cracottes</p> <p>6</p>
<p>Céréales non sucrées</p> <p>40g</p>	<p>Pain de mie nature ou complet</p> <p>2 grandes tranches</p>	<p>Pain grillé suédois</p> <p>3</p>
<p>Pain au lait</p> <p>1 si boulangerie 2 si industriels</p>	<p>Crêpes</p> <p>2</p>	<p>Croissant de boulangerie</p> <p>1</p>

LISTE NON EXHAUSTIVE DES LEGUMES DITS "VERTS" PERMIS A VOLONTE
























- Asperges
- Artichauts
- Aubergines
- Bettes (côtes et feuilles)
- Betteraves rouges
- Carottes
- Céleri branche
- Céleri rave
- Champignons
- Choux verts, choux rouges...
- Chou-fleur
- **Choux de Bruxelles et brocolis**
- Concombres
- Cornichons
- Courgettes
- Epinards
- Endives
- Fenouils
- Fonds d'artichauts
- Gombo
- Haricots verts, haricots beurre, haricots plats
- Navets
- Oignon, ail, échalote
- Petits pois extra fins
- Poireaux
- Poivrons
- Potirons
- Radis
- **Raifort** (ou radis noir)
- Salades (laitue, scarole, mâche, frisée, batavia, cresson, pissenlit...)
- Salsifis
- Tomates

FICHE 2

Fruit moyen : 1 part de 20g de glucides = 1 case

4 morceaux de sucre



		1 Pomme 	1 Poire 
1 Pamplemousse 	1 Orange 	3 Clémentines ou 2 Mandarines 	
1 Pêche 	3 ou 4 Abricots frais ou secs 	2 Kiwis 	
250g de fraises 	250g de baies (mûres, framboise...) 	3 ou 4 Prunes ou pruneaux 	
1 Petite banane 	10 à 15 Grains de raisin frais ou secs 	10 à 15 Cerises 	
½ Melon 	200g Pastèque (1 tranche) 	¼ Ananas 	
10 Mirabelles 	2 Figes fraîches ou sèches 	3 Dattes 	
150g de fruits frais en salade sans sucre ajouté 	1 pot de compote sucrée (100g) 	1 petit verre de jus de fruits s/s ajouté Occasionnellement cours des repas 	

FICHE 3










Féculents : 1 Part de 30g de glucides = 1 case

<p>6 morceaux de sucre</p> 	<p>200g de légumes secs cuits : lentilles, pois chiches, haricots secs...</p>  <p style="text-align: center;">8</p>	<p>4 pommes de terre de la taille d'1 œuf ou 200g de purée</p>  <p style="text-align: center;">4</p>
<p>200g de maïs cuit</p>  <p style="text-align: center;">6</p>	<p>200g de patate douce</p> 	<p>¼ de baguette (60g)</p> 
<p>100g de riz cuit</p>  <p style="text-align: center;">4</p>	<p>100g de semoule cuite ou blé</p>  <p style="text-align: center;">4</p>	<p>100g de pâtes cuites</p>  <p style="text-align: center;">4</p>
<p>1 nan ou chapati</p> 	<p>100g de banane plantain (1) ou d'igname</p> 	<p>100g de manioc</p> 
<p>ATTENTION</p> <p>Les aliments suivants contiennent de grandes quantités de graisses qui sont souvent de mauvaise qualité.</p> <p>A consommer occasionnellement : 1 fois par semaine</p>		
<p>Hamburger</p> <p style="text-align: center;">1</p> 	<p>¼ tarte salée maison (150g) 1 tarte salée individuelle (150g)</p> 	<p>¼ de grande pizza (100g)</p> 
<p>Nems</p>  <p style="text-align: center;">3</p>	<p>100g de Frites</p>  <p style="text-align: center;">20</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>













= nombre de cuillère à soupe d'aliment cuit

Produits sucrés : 1 Part de 20g de glucides = 1 case

<p><i>4 morceaux de sucre</i></p> 	<p>2 boules de glaces</p> 	<p>1/3 de tablette de 100g de chocolat à croquer</p> 
<p>4 Petits Beurre</p> 	<p>1 Crème dessert</p> 	<p>1 petit flan pâtissier</p> 
<p>2 cookies (2×20g)</p> 	<p>1 yaourt aromatisé ou aux fruits</p> 	<p>Barre type « Grany » (32g)</p> 

1 Part de 30g de glucides = 1 case


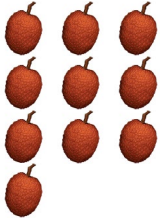













<p><i>6 morceaux de sucre</i></p> 	<p>1 cône glacé</p> 	<p>3 boules de glaces</p> 
<p>3 cookies (3×20g)</p> 	<p>4 biscuits chocolatés</p> 	<p>1 pain au chocolat</p> 
<p>1 éclair ou 1 religieuse</p> 	<p>1 Barre chocolatée</p>  <p> Certaines marques sont plus sucrées</p>	<p>1 petite tarte aux fruits</p> 

ATTENTION

Certains de ces aliments contiennent de grandes quantités de graisses qui sont souvent de mauvaise qualité. La fréquence de consommation de ces aliments doit donc être raisonnable et non quotidienne afin d'*éviter une prise de poids trop importante.*

FRUITS EXOTIQUES

Fruit moyen : 1 part de 20g de glucides = 1 case

<p><i>4 morceaux de sucre</i></p> 	<p>10 Litchis</p> 	<p>½ Kaki</p> 
<p>1 Grenade</p> 	<p>2 à 3 Fruits de la passion</p> 	<p>1/3 Noix de coco</p> 
<p>1 Figue de barbarie</p> 	<p>2 Goyaves</p> 	<p>5 Caramboles</p> 
<p>1 Mangoustan</p> 	<p>1/12 Corossol</p> 	<p>1 à 2 Sapotilles</p> 
<p>250g Papaye</p> 	<p>Uniquement au cours des repas à la place du fruit</p>	
<p>1 jus de fruit s/sucre ajouté</p> 	<p>100g de compote de fruits exotiques s/sucre ajouté</p> 	

Equivalences lipidiques : 1 case = 10g de lipides
Objectif : 8 cases / jour soit environ 80g lipides

 <p>1 petite plaquette de beurre (10g)</p>	 <p>1 cuillère à soupe d'huile (olive, tournesol, colza...)</p>	 <p>1 cuillère à soupe de crème fraîche à 30% MG</p>
 <p>Une vingtaine d'olives</p>	 <p>Petite portion de frites (75g)</p>	 <p>Petit paquet de chips individuel (30g)</p>
 <p>1 cheeseburger</p>	 <p>¼ pizza (100g)</p>	 <p>Une dizaine de cacahuètes</p>
 <p>1 viennoiserie</p>	 <p>10 « petits-beurre »</p>	 <p>2 gros carrés de chocolat</p>
 <p>5 à 6 tranches de saucisson sec (30g)</p>	 <p>1 chipolata ou merguez</p>	 <p>6 tranches de jambon blanc</p>
 <p>1 steak haché 10% MG</p>	 <p>1 petite cotelette agneau</p>	 <p>6 à 8 escalopes de poulet (600g)</p>
 <p>1 pavé de saumon (100g)</p>	 <p>2 oeufs</p>	 <p>1 poisson pané (100g)</p>
 <p>1 tartelette aux fruits</p>	 <p>½ avocat</p>	 <p>30g fromage</p>
 <p>1 barre chocolatée</p>	 <p>1 entremet ou crème dessert</p>	 <p>2 boules de crème glacée</p>