

Le petit guide

des glucides

Les glucides sont le principal carburant d'une alimentation équilibrée. Ils doivent donc être présents, y compris en cas de diabète de type 2. Le tout est d'adapter les quantités aux besoins, car les glucides ont une influence sur le taux de sucre dans le sang.

Les aliments à privilégier sont ceux qui apportent des nutriments supplémentaires comme des fibres, des vitamines et des minéraux.

Le sucre qui circule dans le sang arrive des aliments et boissons contenant des glucides, qu'ils soient sucrés ou non ! Cependant, tous ne font pas monter la glycémie de la même façon, et n'ont pas le même intérêt.

Les sources de glucides à privilégier sont¹ :



Les céréales complètes

min. 125 g par jour



Les légumineuses

au moins une fois par semaine



Les fruits et les légumes

250 g par jour*

min. 300 g par jour



Les produits laitiers sans sucres ajoutés

250 à 500 ml de lait ou équivalent laitier par jour

* Soit 2 fruits de la taille d'une balle de tennis.

Fruits et légumes

Teneur en glucides



9g

200 g d'haricots princesse



14,1g

1 pomme (125 g)



14,8g

1 poignée de raisins secs (25 g)



25,5g

1 banane (130 g)

Aucun fruit n'est interdit pour les personnes diabétiques. Certains contiennent plus de glucides, il suffit d'adapter sa portion.

Produits laitiers



7,5g

1 yaourt maigre nature (125 g)



21,2g

1 yaourt maigre aux fruits sucré (125 g)

Féculents

Teneur en glucides



18,2 g

3 galettes de riz
(22,5 g)



49,4 g

2 pistolets
(90 g)



51,2 g

3 tranches d'un petit
pain complet (105 g)



53,8 g

3 tranches d'un petit
pain blanc (105 g)

*Détrompez-vous:
3 tranches de pain
complet contiennent
plus de glucides
que 2 pistolets
mais ils livrent aussi
d'autres nutriments
essentiels pour la
santé, c'est pourquoi
le pain complet est à
privilégier.*



26,2 g

Pommes de terre
cuites (200 g)



37,5 g

Riz, pâtes ou semoule
(125 g, poids cuit)



80,8 g

Spaghetti
bolognaise (400 g)



95,7 g

1 portion de frites
(250 g)

Produits sucrés

Teneur en glucides

La consommation de produits sucrés est à limiter. Ils n'apportent pas de nutriments essentiels mais bien des sucres, des graisses et/ou des calories. Adaptez la portion et la fréquence de consommation.



0

Boisson light/zero
sans sucres (200 ml)



18,4 g

Jus d'orange (200 ml)



21,5 g

Boisson type cola (200 ml)



11,1 g

20 g de chocolat
au lait



23,3 g

1 couque au beurre (60 g)



52,6 g

1 gaufre de Liège (95 g)



0

1 c-à-s d'édulcorant



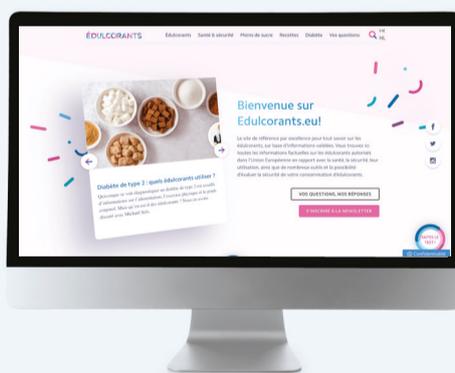
15 g

1 c-à-soupe de sucre
en poudre (15 g)



26,1 g

1 c-à-s de miel (27 g)



Retrouvez toutes les informations validées sur

ÉDULCORANTS.eu

Référence : Internubel

¹ Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations alimentaires pour la population belge, 2019.

Avec la collaboration
l'Association du diabète



**ASSOCIATION
DU DIABÈTE**
DIABÉTIQUES & SOIGNANTS,
PARTENAIRES