

Teneur en glucides des aliments

Description	Impérial	Métrique
Pain et autres produits céréaliers		
Bagel (10 cm ou 4 po diam.) [0.52]	1	89 g
Bâtonnets de pain secs (19 x 2 cm ou 7 x 1 po) [0.70]	2 bâtonnets	20 g
Biscotte Melba [0.70]	4	20 g
Boulghour, cuit [0.16]	1/2 tasse	125 ml
Chapelure, sèche [0.68]	1/4 tasse	50 ml
Coquilles à taco (13 cm ou 5 po diam.) [0.54]	1	15 g
Couscous [0.22]	1/2 tasse	125 ml
Croustilles de maïs [0.50]	6 à 12 = 1 oz	30 g
Croûtons [0.69]	1/2 tasse	125 ml
Farine de blé, à grains entiers [0.60]	1 tasse	250 ml
Farine tout usage, à gâteau et à pain [0.66]	2 c. à t.	45 ml
Farine tout usage, à gâteau et à pain [0.66]	1 tasse	250 ml
Flocons d'avoine [0.56]	1/2 tasse	125 ml
Matzos [0.82]	1	28 g
Millet, cuit [0.20]	1/2 tasse	125 ml
Muffin anglais [0.48]	1	55 g
Nouilles aux œufs, de froment (somen), cuites [0.22]	1/2 tasse	125 ml
Nouilles chinoises, chow mein, de sarrasin (soba), cru [0.54]	1/2 tasse	125 ml
Orge perlé, cuit [0.26]	1/2 tasse	125 ml
Pain [0.44]	1 tranche ou 1 oz	1 tranche ou 30 g
Pain à hot dog ou à hamburger [0.51]	1 pain	43 g
Pain à sous-marin [0.22]	1	

Description	Impérial	Métrique
Pain et autres produits céréaliers		
Pain blanc, réduit en calories [0.35]	2 tranches	25 g
Pain de maïs, cubes (5 cm ou 2 po) [0.46]	1	90 g
Pain pita (16 cm ou 6 po diam.) [0.53]	1/2 pain	
Pâtes, cuites [0.27]	1/2 tasse	125 ml
Petit pain, nature [0.46]	1	30 g
Riz blanc à grains longs, cuit [0.28]	1 tasse	250 ml
Riz blanc, instantané, préparé [0.21]	1 tasse	250 ml
Riz brun à grains longs, à l'étuvée, cuit [0.22]	1 tasse	250 ml
Semoule de maïs (sèche) [0.73]	3 c. à t.	45 ml
Son de blé [0.20]	1/2 tasse	125 ml
Tapioca perlé, non cuit [0.88]	3 c. à t.	45 ml
Tortilla de blé (18 cm ou 6 po diam.) [0.51]	1	35 g
Tortilla de maïs (18 cm ou 6 po diam.) [0.44]	1	25 g
Produits de boulangerie		
Beigne à la gelée [0.39]	1	85 g
Beigne glacé [0.46]	1	57 g
Beigne nature [0.47]	1	47 g
Biscuit à la mélasse [0.73]	1	15 g
Biscuit à la poudre à pâte [0.47]	1	60 g
Biscuit au gingembre [0.71]	3	20 g
Biscuit aux brisures de chocolat [0.63]	1	15 g
Biscuit fourré à la crème [0.75]	2	20 g
Biscuit graham, carré (6 cm ou 2 1/2 po) [0.71]	3	20 g
Biscuit nature, sec ou sablé [0.63]	3	30 g

Brioche ou danoise [0.46]	1	70 g
Carré au chocolat, sans glaçage (5 x 5 cm ou 2 x 2 po) [0.50]	1	40 g
Crêpe (10 cm ou 4 po diam.) [0.44]	1	36 g
Crêpe avec beurre et sirop (17 cm ou 6 po diam.) [0.39]	1	77 g
Croissant [0.42]	1 moyen	60 g
Croustade aux pommes [0.42]	1/4 tasse	50 ml
Croûte de tarte ordinaire [0.48]	1 croûte	
Gâteau au fromage [0.23]	1/6 gâteau	80 g
Gâteau Boston [0.41]	1/6 gâteau	92 g
Gâteau danois [0.54]	1/8 gâteau	
Gâteau des anges, commercial [0.54]	1/12 gâteau	28 g
Gâteau, avec glaçage [0.59]	1/12 gâteau	70 g
Gâteau, sans glaçage [0.55]	1/12 gâteau	75 g
Gaufre (10 cm ou 4 po) [0.36]	1	40 g
Gaufrette à la vanille [0.75]	5	
Grand-père [0.20]	1	
Muffin aux bleuets [0.44]	1	71 g
Muffin aux bleuets Tim Hortons	1	
Muffin aux raisins et au son Tim Hortons	1	
Pain aux bananes (11 x 6 x 1,5 cm ou 4 x 2 1/2 x 1/2 po) [0.55]		1 tranche
Pain aux raisins [0.48]	1 tranche	25 g
Petit gâteau avec glaçage [0.67]	1 petit	
Pouding au pain avec raisins secs [0.25]	1/2 tasse	125 ml
Tarte à la citrouille ou à la crème pâtissière [0.25]	1/6 tarte	
Tarte au citron avec meringue [0.46]	1/6 tarte	
Tarte aux fruits à 2 croûtes [0.40]	1/8 tarte	
Tarte aux pacanes [0.54]	1/6 tarte	

Description	Impérial	Métrique
Céréales à déjeuner		
Céréales au son [0.47]	1/2 tasse	125 ml
Cherrios, General Mills ^{MC} [0.67]	1 tasse	250 ml
Corn Flakes, Kellogg's ^{MC} [0.85]	1 tasse	250 ml
Crème de blé, original, Nabisco ^{MC} [0.06]	1 tasse	250 ml
Céréale givrée de sucre [0.89]	1 tasse	250 ml
Granola avec raisins, faible en gras, Kellogg's ^{MC} [0.71]	1/4 tasse	50 ml
Gruau à gros flocons d'avoine [0.12]	1 tasse	250 ml
Gruau instantané, original, Quaker ^{MC} [0.10]	1 sachet	186 g
Gruau instantané, pommes et cannelle, Quaker ^{MC} [0.13]	1 sachet	186 g
Mini-Wheats, givrage original, Kellogg's ^{MC} [0.74]	1/2 tasse	125 ml
Raisin Bran, Kellogg's ^{MC} [0.68]	1/2 tasse	125 ml
Red River, Robin Hood ^{MC} [0.11]	1 tasse	250 ml
Rice Krispies, Kellogg's ^{MC} [0.83]	1 tasse	250 ml
Céréale soufflée [0.69]	1 tasse	250 ml
Céréale chaude, maïs, cuite [0.12]	1/2 tasse	125 ml
Shredded Wheat, Post ^{MC} [0.68]	1 tasse	2 biscuits
Shreddies, Post ^{MC} [0.71]	1/2 tasse	125 ml
Son d'avoine, cuit [0.10]	1 tasse	250 ml
Special K, Kellogg's ^{MC} [0.75]	1 tasse	250 ml
Weetabix ^{MC} [0.69]	2 biscuits	

Légumineuses, noix et graines		
Fèves au lard, en conserve, avec porc [0.15]	1 tasse	250 ml
Fèves au lard, en conserve, nature [0.13]	1 tasse	250 ml
Graines de tournesol [0.15]	1/2 tasse	125 ml
Haricots à œil noir [0.14]	1/2 tasse	125 ml
Haricots blancs, bouillis [0.15]	1/2 tasse	125 ml
Haricots de Lima [0.18]	1/2 tasse	125 ml
Haricots pinto [0.17]	1/2 tasse	125 ml
Haricots rouges, bouillis [0.17]	1/2 tasse	125 ml
Hummus [0.32]	1/2 tasse	125 ml
Lentilles, cuites [0.16]	1/2 tasse	125 ml
Noisettes ou avelines [0.16]	1/2 tasse	125 ml
Noix (amandes, noix de coco (non sucrée), noix mélangées, pacanes, pistaches, noix de Grenoble) [0.17]	1/2 tasse	
Noix de cajou [0.33]	1/2 tasse	125 ml
Noix de coco, sucrée [0.42]	1/2 tasse	125 ml
Noix du Brésil, graines de lin, noix macadamia, pignons, graines de citrouille et de sésame	1/2 tasse	ou 125 ml
Pois cassés, bouillis [0.18]	1/2 tasse	125 ml
Pois chiches (garbanzo) [0.19]	1/2 tasse	125 ml
Soya, sec, bouilli [0.04]	1 tasse	250 ml
Légumes		
Artichaut, bouilli, égoutté [0.07]	1 moyen	125 g
Asperges, bouillies, égouttées [0.03]	13 pointes	195 g
Aubergine, cuite [0.04]	1 tasse	250 ml
Betteraves, bouillies ou crues [0.08]	1/2 tasse	125 ml
Betteraves, marinées, en conserve [0.15]	1/2 tasse	125ml
Brocoli, bouilli ou cru [0.03]	5 bouquets	155 g
Carottes, bouillies [0.05]	1/2 tasse	125 ml

Description	Impérial	Métrique
Légumes		
Carottes, crues [0.08]	1 tasse ou 8 petites carottes	90 g
Céleri [0.02]	1 tasse	250 ml
Champignons [0.03]	1 tasse bouillis ou 8 moyens crus ou 250 ml	
Chou vert frisé, bouilli (Kale) [0.03]	1 tasse	250 ml
Chou, bouilli [0.04]	1 tasse	250 ml
Choucroute, en conserve [0.02]	1 tasse	250 ml
Chou-fleur, bouilli [0.03]	1 tasse	250 ml
Choux de Bruxelles, bouillis ou crus [0.05]	4 choux	84 g
Citrouille, en conserve [0.06]	1/2 tasse	125 ml
Concombre [0.02]	1 tasse	250 ml
Courge d'été, toutes variétés, bouillie [0.02]	1 tasse	250 ml
Courge d'hiver (poivrée, musquée), cuite [0.06]	1/2 tasse	125 ml
Courgette, crue, tranchée [0.01]	1 tasse	
Haricots (verts, jaunes, italiens), bouillis [0.04]	1 tasse	250 ml
Haricots mungo, germés, sautés à la chinoise [0.12]	1 tasse	250 ml
Jus de tomates ou de légumes, tomates en conserve [0.04]	1 tasse	250 ml
Laitue (Boston, iceberg, romaine), épinards [0.02]	1 tasse	250 ml
Macédoine, en conserve ou congelée [0.10]	1/2 tasse	125 ml
Maïs en épi [0.21]	1 épi (7-9 po)	20 cm
Maïs sucré, en crème, en conserve [0.17]	1/2 tasse	125 ml
Maïs sucré, en grains, en conserve [0.18]	1/2 tasse	125 ml
Navet, bouilli, en purée [0.02]	1/2 tasse	125 ml
Oignons verts, crus [0.06]	1 tasse	250 ml
Oignons, crus [0.07]	1 tasse	250 ml
Oignons, cuits [0.08]	1/2 tasse	125 ml

Panais, bouilli [0.16]	1/2 tasse	125 ml
Patate douce, cuite (12 cm ou 4 po long.) [0.22]	1	115g
Plantain [0.29]	1/2 tasse	125 ml
Poireaux, bouillis [0.05]	1 tasse	250 ml
Pois verts, pois mange-tout, bouillis ou crus [0.06]	1/2 tasse	125 ml
Poivrons (toutes les variétés) [0.06]	1 poivron	164 g
Pomme de terre, cuite ou bouillie [0.20]	1 moyenne	156 g
Pommes de terre, dauphinoise (scallop) [0.12]	1/2 tasse	125 ml
Pommes de terre, en purée [0.17]	1/2 tasse	125 ml
Pommes de terre, frites [0.28]	10 frites	50 g
Pommes de terre, frites coupe julienne [0.40]	20-25 frites	50 g
Pommes de terre, rissolées [0.22]	1/2 tasse	125 ml
Radis [0.02]	10	
Rutabaga, bouilli [0.09]	1/2 tasse	125 ml
Salade de chou avec vinaigrette [0.13]	1/2 cup	125 ml
Sauce tomate [0.05]	1/2 tasse	125 ml
Tomate, crue [0.03]	1	123 g
Fruits		
Abricots, en conserve, dans un sirop léger [0.15]	1/2 tasse	125 ml
Abricots, frais [0.09]	3 entiers	
Abricots, séchés [0.52]	8 moitiés	
Ananas, en conserve, dans l'eau [0.08]	1/2 tasse	125 ml
Ananas, en conserve, dans leur jus [0.15]	1/2 tasse	125 ml
Ananas, frais [0.11]	1 tranche : 1 x 4 po	1 tranche : 2 x 9 cm
Avocat [0.09]	1	
Banane [0.22]	1 moyenne	
Bleuets, frais [0.12]	1/2 tasse	125 ml

Description	Impérial	Métrique
Fruits		
Cantaloup, frais [0.07]	1/4 cantaloup, petit	135 g
Cerises sucrées, fraîches [0.15]	10	
Cerises, en conserve, dans un sirop épais [0.22]	1/2 tasse	125 ml
Châtaignes d'eau, crues -	1 tasse	250 ml
Châtaignes d'eau, cuites ou en jus -	1/2 tasse	125 ml
Citron [0.07]	1 moyen	58 g
Cocktail aux canneberges -	1/2 tasse	125 ml
Cocktail aux canneberges, réduit en calories -	3/4 tasse	185 ml
Compote de pommes, non sucrée [0.11]	1/2 tasse	125 ml
Dattes [0.65]	3	
Figues [0.16]	2	
Fraises entières [0.05]	10 fraises moyennes	120 g
Framboises [0.08]	1/2 tasse	125 ml
Gelée de canneberges [0.38]	1/4 tasse	50 ml
Gros pamplemousse (9,5 cm ou 3,7 po diam.) [0.07]	une moitié	
Jus d'ananas -	1/2 tasse	125 ml
Jus de pamplemousse -	1/2 tasse	125 ml
Jus de pruneaux -	1/4 tasse	50 ml
Jus de raisin -	1/4 tasse	50 ml
Jus d'orange -	1/2 tasse	125 ml
Jus ou cidre de pommes -	1/2 tasse	125 ml
Kiwi [0.11]	1 moyen	76 g
Lime [0.09]	1 moyenne	67 g
Mangue [0.15]	1 moyenne	207 g
Melon au miel [0.09]	1/10	129 g

Melon d'eau, tranché [0.07]	1/2 tranche (1 x 10 po ou 2,5 x 25 cm diam.)	
Mûres, fraîches [0.08]	1/2 tasse	125 ml
Nectarine [0.10]	1	136 g
Orange [0.10]	1	131 g
Papaye [0.08]	1	311 g
Pêche [0.09]	1	87 g
Pêches, en conserve, dans leur jus [0.11]	1/2 tasse	125 ml
Poire [0.12]	1	
Poires, en conserve, dans leur jus [0.12]	1/2 tasse	125 ml
Pomme crue, avec pelure (7 cm ou 3 po diam.) [0.13]	1	
Prune [0.12]	1	
Pruneaux, séchés [0.56]	2	
Prunes, en conserve, dans un sirop [0.23]	1/2 tasse	125 ml
Raisins [0.16]	1/2 tasse ou 10	125 ml
Raisins secs [0.75]	2 c. à t.	30 ml
Salade de fruits, en conserve, dans du jus [0.11]	1/2 tasse	125 ml
Salade de fruits, en conserve, dans un sirop léger [0.14]	1/2 tasse	125 ml
Tangerine (mandarine) [0.10]	1	84 g
Tangerines (mandarines), en conserve, dans un sirop [0.16]	1/2 tasse	125 ml

Description	Impérial	Métrique
Mets composés		
Burrito au bœuf [0.26]	1	
Chili avec haricots [0.09]	1 tasse	250 ml
Croquettes de poulet, panées [0.15]	6	
Filet de poisson, enrobé de pâte ou de chapelure [0.16]	1	90 g
Lasagne (7 x 10 cm ou 3 x 4 po) [0.12]	1	
Macaroni au fromage (Kraft Dinner ^{MC}) [0.22]	1 tasse	250 ml
Nachos au fromage [0.32]	6 à 8	
Nouilles et thon en casserole -	1 tasse	250 ml
Pizza à croûte mince (25 cm ou 10 po diam.) [0.25]	1/4 pizza	
Pizza au fromage, à la viande et aux légumes [0.27]	1/8 de tranche moyenne	70 g
Saucisse sur bâtonnet (Pogo) [0.32]	1	175 g
Soupe aux légumes -	1 tasse	250 ml
Soupe aux nouilles -	1 tasse	250 ml
Soupe consistante -	1 tasse	250 ml
Soupe en crème -	1 tasse	250 ml
Spaghetti à la sauce tomate, en conserve [0.14]	1 tasse	250 ml
Spaghetti aux boulettes de viande [0.08]	1 tasse	250 ml
Taco [0.16]	1 petit	170 g
Tourtière (20 cm ou 8 po diam.) [0.24]	1/6 tourtière	
Produits laitiers et substituts		
Boisson au yogourt -		200 ml
Boisson de soya, aromatisée -	1 tasse	250 ml
Boisson de soya, nature -	1 tasse	250 ml
Lait au chocolat -	1 tasse	250 ml

Lait de chèvre -	1 tasse	250 ml
Lait de riz -	1 tasse	250 ml
Lait écrémé, 1 %, 2 %, entier ou babeurre -	1 tasse	250 ml
Lait en poudre écrémé [0.53]	1/2 tasse	125 ml
Lait évaporé -	1/2 tasse	125 ml
Lait malté -	1 tasse	250 ml
Pouding ordinaire (avec lait faible en gras) [0.20]	1/2 tasse	250 ml
Pouding sans sucre (avec lait faible en gras) -	1/2 tasse	125 ml
Yogourt, faible en gras, nature [0.06]	3/4 tasse	175 g
Yogourt, faible en gras, sucré artificiellement [0.08]	3/4 tasse	175 g
Collations et sucreries		
Bonbon dur [1]	1	
Bonbons à la gélatine (jellybeans) [0.93]	10	
Bretzels, durs [0.80]	12	
Caramel au beurre (toffee) [0.67]	1 morceau	
Caramels [0.78]	4	
Cassonnade [1]	1 c. à t.	15 ml
Cassonnade tassée [0.97]	1 tasse	250 ml
Cerises au marasquin [0.20]	5	
Confiture ou gelée, ordinaire [0.12]	1 c. à t.	15 ml
Confiture ou gelée, sans sucre -	1 c. à t.	15 ml
Craquelins au fromage [0.58]	5	
Craquelins Ritz ^{MC} [0.58]	5	
Craquelins salés [0.75]	4	
Crème glacée [0.23]	1/2 tasse	125 ml
Crème glacée, sans sucre avec aspartame -	1/2 tasse	125 ml
Crème glacée, sans sucre avec sucre d'alcool -	1/2 tasse	125 ml

Description	Impérial	Métrique
Collations et sucreries		
Croustilles ou tortillas (nature ou aromatisées) [0.58]	10	
Fudge [0.82]	1 morceau	17 g
Galettes de riz (4 po diam.) -	2	
Gélatine, Jell-O ^{MC} , ordinaire [0.14]	1/2 tasse	125 ml
Maïs grillé, nature [0.72]	10 grains	
Maïs soufflé, nature, avec beurre ou faible en gras [0.88]	3 tasses	750 ml
Miel [0.86]	1 c. à t.	15 ml
Noix et fruits séchés [0.45]	1/2 tasse	125 ml
Sirop léger -	3 c. à t.	45 ml
Sirop ordinaire -	1 c. à t.	15 ml
Sorbet -	1/2 tasse	125 ml
Sucettes glacées (popsicles) [0.19]	1	
Sucre à glacer [1]	1 tasse	250 ml
Sucre blanc granulé [1]	1 c. à t.	15 ml
Sucre blanc granulé [1]	1 tasse	250 ml

Condiments, ingrédients de cuisson et sauces		
Brisures de chocolat, mi-sucré [0.63]	1/2 tasse	125 ml
Cerises confites [0.87]	1/2 tasse	125 ml
Chocolat, non sucré [0.26]	1 carré	
Ketchup aux tomates -	1 c. à t.	15 ml
Olives -	10	
Relish sucrée -	1 c. à t.	15 ml
Sauce blanche -	1 tasse	250 ml
Références :		
* Valeur nutritive de quelques aliments usuels. Santé Canada. 2002		
* Fichier canadien sur les éléments nutritifs :		
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index_f.html		
* Site Web du United State Department of Agriculture : http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/		
* Guide des valeurs nutritives Tim Hortons. Septembre 2005		
* Étiquetage alimentaire sur emballages alimentaires		

g glucides	
45	
15	
15	
10	
20	
5	
15	
15	
10	
75	
20	
100	
30	
25	
20	
25	
20	
15	
20	
15	
20	
50	

g glucides	
10	
15	
15	
20	
15	
60	
35	
45	
20	
5	
25	
20	
10	
35	
30	
25	
10	
30	
15	
10	
15	
15	
20	

30	
20	
15	
30	
25	
25	
85	
20	
40	
30	
15	
60	
40	
15	
15	
5	
35	
50	
60	
35	
10	
30	
35	
30	
50	
60	
60	

g glucides	
15	
20	
25	
15	
30	
20	
20	
15	
25	
20	
20	
20	
25	
10	
15	
30	
20	
20	
20	
25	

40	
35	
10	
10	
15	
15	
15	
15	
10	
15	
5	
10	
15	
20	
trace	
10	
15	
10	
10	
5	
5	
5	
20	
5	
5	

g glucides	
5	
trace	
5	
5	
5	
5	
5	
5	
5	
10	
trace	
5	
5	
trace	
5	
10	
10	
trace	
10	
25	
25	
20	
15	
5	
5	
5	

10	
25	
15	
5	
5	
10	
30	
15	
20	
15	
30	
20	
trace	
15	
10	
20	
5	
15	
15	
20	
10	
20	
10	
15	
25	
10	

g glucides	
10	
10	
30	
5	
5	
5	
20	
5	
15	
15	
20	
5	
5	
30	
10	
20	
10	
10	
10	
15	
15	
10	
5	
30	
10	

15	
5	
15	
15	
25	
10	
15	
20	
15	
20	
10	
10	
30	
10	
15	
15	
20	
10	
20	

g glucides	
30	
25	
15	
15	
25	
50	
35	
30	
30	
20	
20	
10	
10	
15	
15	
35	
20	
25	
20	
30	
30	
15	
25	

10	
25	
15	
20	
15	
30	
30	
15	
10	
15	
5	
25	
5	
10	
25	
10	
225	
5	
15	
5	
10	
10	
10	
20	
15	
10	

g glucides	
10	
15	
15	
15	
10	
20	
20	
35	
10	
15	
20	
15	
125	
15	
210	

