

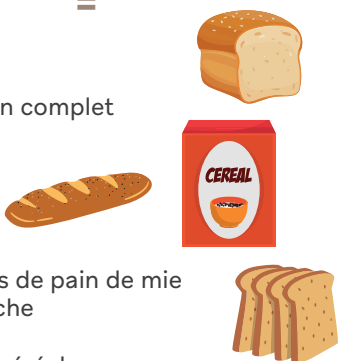
Glucides Equivalences

Céréales & Légumineuses **HFLC**

40 g de pain blanc, complet, seigle

=

- 1/6 de baguette
- 2 tranches de pain complet
- 4 biscottes
- 2 petits grillés
- 2 petites tranches de pain de mie ou 1 grande tranche
- 30 g (1/2 bol) de céréales : (pétales de blé complet, flocons d'avoine, muesli, corn flakes sans sucres).
- 1 croissant ou 1 brioche



100g de féculents (poids cuit)

=

- 2 petites pommes de terre
- 150g de purée (3 c.à.s) ou 30 g de flocons
- 80g de pommes de terre sautées
- 50g de frites ou de chips
- 100g de pâtes cuites (3 c.à.s) (30g de pâtes crues)
- 100 g de riz cuit (3 c.à.s) (30 g de riz cru)
- 100 g de semoule, de polenta ou de boulgour cuit (3 c.à.s) (30 g crus)



150 g de légumes farineux (poids cuit)

=

- 5 c.à.s. de petits pois
- 5 c.à.s. de flageolets



20g
de glucides
sont apportés par :

30 g de farine

=

- 3 c.à.s. de farine
- 40 g de pâte à tarte
- Soit :
- 1/8ème de tarte, de quiche
- 1/4 de pizza



100 g de légumes secs (poids cuit)

=

- 3 c.à.s de lentilles cuites (35g crus)
- 3 c.à.s. de pois chiches, fèves et pois cassés (35 g crus)
- 3 c.à.s. de haricots blancs ou rouges cuits (35g crus)

