Comment varier les glucides dans mon alimentation

Manger équilibré, c’est varier son alimentation. C’est également diversifier les apports en glucides, en quantité suffisante et en fonction du moment. Les glucides ne sont pas interdits aux personnes diabétiques mais il est préférable d’apprendre à les consommer (quantité, association) et à les différencier afin de mieux les choisir, pour conserver une glycémie équilibrée.

Les glucides dans les aliments

Les glucides sont présents dans différents groupes d'aliments. On différencie :

- les glucides complexes, présents dans les aliments amidonnés comme les féculents : céréales (riz, blé, maïs, seigle, avoine…) et produits céréaliers (pain, pâtes, polenta, biscottes, semoule…); légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs…), tubercules (pomme de terre, patate douce, manioc,…).
- les glucides simples, présents dans : les fruits frais et secs ainsi que leurs dérivés (jus, compotes…), les légumes, les laitages et, bien sûr, en quantité importante dans les sucreries et boissons sucrées.

Les glucides complexes sont digérés plus lentement par l’organisme et donc, fournissent une énergie durable. Ils sont le « carburant » de l’organisme. Les glucides simples sont digérés plus rapidement par l’organisme. Les produits sucrés sont une source de plaisir mais contiennent, en particulier, beaucoup de sucres simples ayant un impact sur la glycémie : il ne faut donc pas en abuser pour maintenir une glycémie équilibrée.

Estimer la quantité de glucides dans les aliments

Les glucides doivent représenter entre 50 et 55 % de l’apport énergétique total assuré par l’alimentation quotidienne. Cet apport varie en fonction de l’âge, du sexe, du mode de vie (activité physique)…

Il faut donc apprendre à estimer la quantité de glucides fournie par les aliments afin d’apporter la quantité nécessaire à notre corps (trop peu = risque d’hypoglycémie ; trop = risque d’hyperglycémie). Votre diététicien (ou votre médecin) peut vous aider à définir la quantité de glucides dont vous avez besoin quotidiennement.

Un équivalent glucidique est une portion d’aliment apportant 20 g de glucides

PAINS ET ÉQUIVALENTS	
Pains	Tous les pains contiennent environ la même quantité de glucides • 40 g de pain blanc : 1/6 de baguette, 1/10 de pain bâtard • 40 g de pain de mie : 2 petites tranches ou 1 grande • 40 g de pain de campagne • 40 g de pain au son • Il est toutefois préférable d’opter pour des pains dont la teneur en fibres est importante (pain de tradition, pain bis, de campagne, complet, au son…) et de limiter les pains de mie et le pain blanc;

Produits de viennoiseries	• 1 croissant • 1 pain au lait industriel nature • 40 g de pain viennois nature • 1 brioche ou 2 tranches de brioche prédécoupées
Biscottes ou équivalents	• 3 biscottes • 1 tranche et demie de pain grillé • 4 Cracottes • 2 Wasa • 3 petits pains grillés • 2 toasts ronds briochés
Céréales	• 25 g de corn flakes • 30 g de muesli (attention aux muesli au “chocolat” ou “fruits secs”, plus sucrés) • 30g de flocons d’avoine • 30g de céréales allégés • 45 g de céréales enrichis en fibres
FÉCULENTS ET ÉQUIVALENTS	
100 g de féculents cuits	• 2 pommes de terre de la taille d’un œuf • 2 cuillères à soupe de purée maison ou 3 de purée reconstituée • 4 cuillères à soupe de riz • 4 cuillères à soupe de pâtes • 3 cuillères à soupe de blé • 100 g d’igname • 4 cuillères à soupe de maïs • 5 cuillères à soupe de légumes secs • 100 g de quinoa • 50 g de marrons ou châtaignes • 50 g de frites • 40 g de chips
FRUITS ET ÉQUIVALENTS	
Fruits frais	• 1 pomme (environ 150 g), 1 poire, 1 pêche, 1 brugnon, 1 orange, 2 mandarines, 3 clémentines, 3 grosses prunes, 2 kiwis, 3 gros abricots, 250 g de baies rouges, melon, fraises, pastèque, pamplemousse blanc, 1 à 2 figues fraîches, 1 grenade, 15 grains de raisin, 15 cerises, 1 petite banane ou ½ grosse, 10 à 12 lychees, 1/2 mangue moyenne • 1 verre de jus de fruit (100 %) ou une briquette de 20 cl
Fruits au sirop/ compote	• 80 à 100 g de fruits au sirop • 100 g de compote sucrée • 200 g de compote sans sucre ajouté

Fruits secs	• 1 à 2 figues sèches • 3 pruneaux • 4 abricots secs • 3 dattes • 15 raisins secs
PRODUITS LAITIERS ET DÉRIVÉS	
Produits laitiers	• 1 yaourt aromatisé ou aux fruits • 1 mousse au chocolat industrielle : environ 100 g • 1 café liégeois • 150 g de yaourt à boire • 20 cl de lait chocolaté • 1 fromage blanc aux fruits sucrés
Glaces	• 2 boules de glace : 80 g • 2 boules de sorbet : 80 g
BISCUITS ET GATEAUX	
	• 3 petits-beurre • 4 boudoirs • 30 g de quatre-quarts • 4 gaufrettes fourrées • 10 langues de chat • 1 crêpe confiture ou chocolat (1 cuillère à café) • 1 petite gaufre nature • 40 g de far breton • 1 tranche et demie de pain d’épice • 2 cookies nature ou 1 cookies chocolat

Téléchargez nos guides dans votre espace personnel :