



# FICHE TECHNIQUE

## LES EQUIVALENCES GLUCIDIQUES EN FECULENTS

1 portion de glucides = 10 gr de glucides     
 2 portions de glucides = 20 gr de glucides     
 3 portions de glucides = 30 gr de glucides     
 4 portions de glucides = 40 gr de glucides

	10 gr de glucides	20 gr de glucides	30 gr de glucides	40 gr de glucides
<b>pommes de terre, pâtes, riz, maïs, blé*</b>	<b>50g poids cuit</b>	<b>100g poids cuit</b>	<b>150g poids cuit</b>	<b>200g poids cuit</b>
* Cuisson traditionnelle				
<b>purée, lentilles et haricots secs en conserve...</b>	<b>75g poids cuit</b>	<b>150g poids cuit</b>	<b>230g poids cuit</b>	<b>300g poids cuit</b>
<b>riz, pâtes, semoule de couscous, flocons de pomme de terre, tapioca, muesli sans sucre ajouté, farine</b>	<b>15g poids cru</b>	<b>30g poids cru</b>	<b>45g poids cru</b>	<b>60g poids cru</b>
<b>frites</b>	<b>30g</b>	<b>60g</b>	<b>90g</b>	<b>120g</b>
<b>pain</b>	<b>20g</b>	<b>40g</b>	<b>60g</b>	<b>80g</b>
<b>Biscottes ou crêpes s/sucre</b>	<b>1 à 2 unités</b>	<b>3 unités</b>	<b>4 à 5 unités</b>	<b>6 unités</b>