

Table de composition des aliments

Vous trouverez ci-dessous une table de composition des aliments, prêts à être consommés, portant sur les glucides et les lipides.

1 Glucides (= Sucres)

La colonne **G** contient la quantité de glucides présents dans la part d'aliment correspondante.

Pour une même quantité de glucides, l'effet sur la glycémie varie d'un aliment à l'autre. Par exemple, 10 grammes de glucides consommés sous forme de 40 grammes de pommes de terre feront plus monter la glycémie que 10 grammes de glucides apportés par 40 grammes de lentilles.

On parle d'**Index Glycémique** et cette notion va progressivement remplacer celle des équivalences en glucides (aliments équivalents glucidiques) car raisonner sur l'effet hyperglycémiant des aliments est beaucoup utile que raisonner sur les quantités de glucides contenues dans les aliments.

L'Index Glycémique est indiqué dans la colonne **IG** :

0 = aliments ne contenant pas de sucre

A = index glycémique très faible (aliment très peu hyperglycémiant)

B = index glycémique faible (aliment peu hyperglycémiant)

C = index glycémique moyen (aliment moyennement hyperglycémiant)

D = index glycémique fort (aliment très hyperglycémiant)

Remarques :

- Ces index glycémiques ne concernent que les aliments consommés seuls.
- Lorsque ces aliments sont associés à d'autres aliments au cours d'un repas, leur pouvoir hyperglycémiant varie. De plus, il est également un peu différent selon les personnes, selon les modes de cuisson, selon le degré de maturation des fruits...
- Ces indications sont donc données à titre indicatif, et il est nécessaire que vous fassiez votre propre expérience, et que grâce à l'autosurveillance glycémique, vous jugiez de l'influence de tel ou tel aliment sur votre propre glycémie : comparaison de la glycémie avant le repas avec la glycémie une heure et demie après le repas. Cela s'appelle valider les choix alimentaires par l'autosurveillance glycémique.

2 Lipides (= Graisses)

La colonne **L** contient la quantité de lipides présents dans la part d'aliment correspondante.

Les aliments contiennent des graisses à prédominance saturée ou insaturée.

La nature des graisses est indiquée dans la colonne **N** :

S = graisses à prédominance saturée
 I = graisses à prédominance insaturée

Les graisses insaturées sont indispensables au fonctionnement de l'organisme, et bien plus bénéfiques que les graisses saturées. Il faut donc privilégier les graisses insaturées (aliments d'origine végétale et poissons) par rapport aux graisses saturées (aliments d'origine animale), tout en se rappelant que tout aliment gras doit être consommé avec une grande modération.

3 Attention

La présence de graisses a pour conséquence de ralentir la digestion, et donc de diminuer l'index glycémique, mais **ce serait une profonde erreur que de privilégier les aliments dont le faible index glycémique est la conséquence de la présence de graisses**. Ainsi, par exemple, la quiche lorraine a un index glycémique faible mais ceci est lié à la présence de lard, de même un croissant a un index glycémique plus faible que le même poids de pain en raison de la présence d'une quantité importante de graisses.

Ce serait également un profonde erreur que d'ajouter de la graisse dans un repas pour en diminuer l'index glycémique.

Rappelez-vous que les **éléments les plus intéressants pour abaisser l'index glycémique** d'un repas sont :

- la **nature des glucides** (exemple : les légumes secs se digèrent plus lentement que les pommes de terre),
- la **présence de fibres** dans l'aliment (légumes secs, pain complet, pains enrichis en fibres...) ou dans le repas (intérêt des crudités, des légumes verts cuits chauds...) **et de protéines** (viande non grasse, poisson...)

Bon appétit !

Féculents - Légumes secs	Poids	G	IG	L	N
Blé cuit : 2 c à soupe	50 g	10 g	B	0 g	
Cannelloni : 4	150 g	20 g	B	7 g	S

Cassoulet (haricots + sauce) : 1 part	150 g	20 g	A	5 g	S
Chips : 1 vingtaine	20 g	10 g	D	7 g	S
Crêpe : 2 petites ou 1 grande	100 g	20 g	B	8 g	S
Fèves : 3 c à soupe rases	70 g	10 g	A	0 g	
Flageolets cuits : 3 c à soupe rases	70 g	10 g	A	0 g	
Frites : 1 dizaine (petites)	25 g	10 g	D	4 g	S
Gratin dauphinois : 4 c à soupe	150 g	20 g	D	20 g	S
Hachis parmentier : 3 c à soupe	200 g	20 g	D	12 g	S
Haricots blancs cuits : 2 c à s rases	50 g	10 g	A	0 g	
Haricots rouges cuits : 2 c à s rases	50 g	10 g	A	0 g	
Lasagnes : 2 c à soupe	150 g	20 g	B	7 g	S
Lentilles cuites : 3 c à soupe rases	70 g	10 g	A	0 g	
Maïs : 3 c à soupe	50 g	10 g	B	1 g	I
Marrons «chauds»	50 g	22 g	C	1 g	I
Marrons en purée	50 g	10 g	C	1 g	I
Crème de marrons vanillée	50 g	30 g	D	1 g	I
Pâtes cuites : 2 c à soupe rases	50 g	10 g	B	0 g	
Pizza : 1/4 ou 1 petite	100 g	25 g	B	8 g	S
Pois cassés cuits : 2 c à soupe	40 g	10 g	A	0 g	
Pois chiches cuits : 2 c à soupe	40 g	10 g	A	0 g	
Pomme de terre : 1 taille d'un oeuf	50 g	10 g	D	0 g	

Purée de pomme de terre : 1 c à soupe	60 g	10 g D	1 g S
Flocons de purée de p.d.t. : 2 c à soupe	13 g	10 g D	1 g S
Quiche : 1/4 ou 1 petite	115 g	20 g B	15 g S
Raviolis : 8	100 g	10 g B	3 g S
Riz cuit : 2 c à soupe	50 g	10 g C	0 g
Semoule cuite : 2 c à soupe	50 g	10 g B	0 g

Légumes	Poids	G	IG	L	N
Artichaut : 1 gros	100 g	10 g B	0 g		
Betteraves rouges : 4 c à soupe	100 g	10 g C	0 g		
Carotte crue : 1 moyenne	130 g	10 g B	0 g		
Carotte cuite : 1 moyenne	130 g	10 g D	0 g		
Choucroute garnie : 1/2 assiette	200 g	10 g B	22 g S		
Choux de Bruxelles : 5 à 7	100 g	10 g B	0 g		
Citrouille	160 g	10 g C	0 g		
Cœur de palmier : 2	120 g	10 g B	0 g		
Germes de soja : 1/2 assiette	200 g	10 g B	3 g I		
Légumes verts : 1/2 assiette	200 g	10 g B	0 g		
Macédoine de légumes : 4 c à soupe	100 g	10 g B	0 g		
Maïs : 3 c à soupe	50 g	10 g B	1 g I		
Navet : 1 gros	200 g	10 g B	0 g		
Oignon : 1 moyen	130 g	10 g B	0 g		

Petits pois : 4 c à soupe	80 g	10 g C	0 g
Pissenlit	170 g	10 g B	0 g
Poivron rouge	170 g	10 g B	0 g
Potage : 1 sachet	14 g	10 g B	1 g S
Potage : 1 brique	300 ml	15 g B	4 g S
Potimarron	160 g	10 g C	0 g
Potiron	160 g	10 g C	0 g
Radis noir	90 g	10 g B	0 g
Salsifis : 2 c à soupe	180 g	10 g B	0 g
Topinambour	100 g	10 g B	0 g

- En ce qui concerne leur contenu en glucides, les légumes en contiennent moins de 5 % sauf le maïs (20 %), les petits pois extra fins appertisés (13 %), le radis noir (11 %), le topinambour (10 %), les petits pois surgelés (9 %), les betteraves rouges (8 %), les cœurs de palmier (8 %), les oignons (7 %), les carottes (7 %), le potiron et le potimarron (6 %), les pissenlits (6 %), les poivrons rouges (6 %) et les salsifis (5 %).
- Mais en ce qui concerne leur index glycémique, les légumes crus font toujours moins monter la glycémie que les légumes cuits, certains légumes cuits ont un fort index glycémique, et certains légumes ne peuvent que se manger cuits.
- En pratique, il est surtout utile de retenir que n'importe quel légume associé à n'importe quel féculent, dérivé de la farine, ou fruit, abaisse l'index glycémique du repas, c'est-à-dire atténue la montée de glycémie suite au repas, sauf le maïs, les carottes cuites et les petits pois extra fin qui font la transition avec les féculents et qu'il est conseillé d'associer à d'autres légumes.
- Et le choix est très vaste : haricots verts, haricots beurre, épinards, brocolis, choux verts, choux rouges, choux-fleurs, choux de Bruxelles, bettes, salsifis, tomates, aubergines, courgettes, ratatouille, petits pois, artichauts, asperges, endives, fenouil, poireaux, navets, champignons, carottes râpées, céleris, concombres, radis, germes de soja, cornichons ... la plupart pouvant être consommés crus et cuits.
- La présence de légumes dans un repas conduit aussi assez souvent à manger moins de féculents ou de dérivés de la farine, ce qui contribue aussi à un moindre effet hyperglycémiant du repas.

Farineux - Céréales	Poids	G	IG	L	N
Biscotte : 1 + 1/2	13 g	10 g D	0 g		
Biscuits apéritif : 10	20 g	10 g B	6 g S		
Bouchée à la reine garnie : 1	180 g	35 g C	30 g S		

Corn-Flakes, Pop-Corn : 4 c à soupe	13 g	10 g	D	0 g
Croissant : 1	50 g	25 g	C	12 g S
Croque monsieur : 1	140 g	40 g	C	17 g S
Farine : 1 c à soupe rase	13 g	10 g	B	0 g
Flocons d'avoine : 4 c à soupe rases	13 g	10 g	B	0 g
Friand à la viande : 1	90 g	25 g	C	7 g S
Hot Dog : 1	130 g	40 g	C	19 g S
Maïs : 3 c à soupe	50 g	10 g	B	1 g I
Maïzena : 1 c à soupe rase	13 g	10 g	B	0 g
Pain : 1 tranche	20 g	10 g	D	0 g
Pain grillé : 1/2 tranche	13 g	10 g	D	0 g
Pâte brisée surgelée : 1/4 bloc	100 g	45 g	C	20 g S
Pâte feuilletée surgelée : 1/4 bloc	100 g	40 g	B	25 g S
Petit pain au chocolat : 1	70 g	30 g	C	15 g S
Petit pain aux raisins : 1	80 g	40 g	C	10 g S
Petits beurres : 2	13 g	10 g	C	2 g S

Produits sucrés	Poids	G	IG	L	N
Barre chocolatée : 1	60 g	35 g	B	15 g	S
Boisson édulcorée : 1 verre	200 ml	2 g	A	0 g	
Bonbons : 2	10 g	10 g	C	0 g	
Chocolat : 4 carrés	20 g	12 g	B	7 g	S

Coca-Cola : 1 petite bouteille 330 ml	35 g	D	0 g
Confiture : 1 c à café	15 g	10 g	D 0 g
Glace : 2 boules	80 g	20 g	B 5 g S
Limonade : 1 verre	200 ml	20 g	D 0 g
Miel : 1 c à café	12 g	10 g	D 0 g
Sorbet : 2 boules	80 g	20 g	B 0 g

Fruits	Poids	G	IG	L	N
Abricots : 4 moyens	160 g	20 g	B	0 g	
Amandes : 2 petites poignées	120 g	20 g	A	65 g	I
Ananas : 1/8	160 g	20 g	B	0 g	
Avocat : 1/2	100 g	5 g	A	20 g	I
Banane : 1/2 ou 1 petite	100 g	20 g	C	0 g	
Brugnon : 1 gros	130 g	20 g	B	0 g	
Cacahuètes : 1 poignée	80 g	20 g	A	30 g	I
Cerises : 20	130 g	20 g	B	0 g	
Citrons : 2	250 g	20 g	B	0 g	
Dattes : 3	25 g	20 g	B	0 g	
Figues fraîches : 2	120 g	20 g	B	0 g	
Figues sèches : 2	25 g	20 g	B	0 g	
Fraises : 20 à 25	260 g	20 g	B	0 g	
Framboises : 8 c à soupe	230 g	20 g	B	0 g	
Groseilles : 8 c à soupe	230 g	20 g	B	0 g	

Kiwis : 2	130 g	20 g B	0 g
Mandarines : 3 grosses	200 g	20 g B	0 g
Mangue : 1/2	125 g	20 g B	0 g
Melon : 1/2 ou 1 petit	300 g	20 g B	0 g
Mirabelles : 8	130 g	20 g B	0 g
Mûres : 25 à 30 (8 c à soupe)	150 g	20 g B	0 g
Noisettes : 2 petites poignées	130 g	20 g A	80 g I
Noix : 2 petites poignées	130 g	20 g A	80 g I
Orange : 1	180 g	20 g B	0 g
Pamplemousse : 1	180 g	20 g B	0 g
Papaye : 1/2	125 g	20 g B	0 g
Pastèque : 1/10	300 g	20 g B	0 g
Pêche : 1	150 g	20 g B	0 g
Pistaches : 2 petites poignées	105 g	20 g A	55 g I
Poire : 1	150 g	20 g B	0 g
Pomme : 1	150 g	20 g B	0 g
Pruneaux : 3 à 4	25 g	20 g B	0 g
Prunes : 3 à 4	130 g	20 g B	0 g
Raisin : 20 petits grains	100 g	20 g C	0 g
Reine-Claude : 4 à 5	110 g	20 g B	0 g
Rhubarbe : 3 bâtons	300 g	10 g B	0 g

La teneur en sucre des fruits, et leur index glycémique, sont variables selon leur degré de maturité. Schématiquement, à degré de maturité optimal, le raisin et la banane ont le plus fort index glycémique, suivis par les «fruits à noyau» (mirabelle, quetsche, prune, cerise, pêche, abricot), les «fruits à pépin» (oranges, poires, pommes), les «baies rouges» (fraise, framboise, groseille, mûre, myrtille) et les «fruits contenant beaucoup d'eau» (melon, pastèque).

Produits laitiers	Poids	G	IG	L	N
Brie : 1 portion	40 g	0 g	0	10 g	S
Camembert : 1/6	40 g	0 g	0	10 g	S
Chèvre : 1 portion	40 g	5 g	A	10 g	S
Flan sans sucre (poudre) : 2 c à café	6 g	5 g	B	0 g	
Fromage blanc 0 % MG : 3 c à soupe	150 g	5 g	B	0 g	
Fromage blanc 20 % MG : 3 c à soupe	150 g	5 g	B	5 g	S
Fromage blanc 40 % MG : 3 c à soupe	150 g	5 g	B	11 g	S
Gruyère : 1 petite portion	40 g	0 g	0	12 g	S
Lait condensé : 1/2 bol	100 ml	10 g	C	8 g	S
Lait demi-écrémé : 1 bol	200 ml	10 g	C	4 g	S
Lait écrémé : 1 bol	200 ml	10 g	C	0 g	
Lait écrémé (poudre) : 2 c à s rases	10 g	10 g	C	0 g	
Lait entier : 1 bol	200 ml	10 g	C	8 g	S
Lait gélifié	100 g	20 g	C	5 g	S
Mousse au chocolat : 1	50 g	12 g	B	4 g	S
Petits suisses 40 % MG : 2	60 g	2 g	B	6 g	S
Roquefort : 1 portion	40 g	0 g	0	15 g	S
Yaourt 0 % MG : 1	125 g	5 g	B	0 g	

Yaourt aromatisé : 1	125 g	17 g C	2 g S
Yaourt au lait entier : 1	125 g	5 g B	4 g S
Yaourt aux fruits maigre édulcoré : 1	125 g	8 g B	0 g
Yaourt nature : 1	125 g	5 g B	1 g S

Viandes - Poissons - œufs	Poids	G	IG	L	N
Agneau côtelette : 1 part	100 g	0 g	0	25 g	S
Agneau gigot : 1 part	100 g	0 g	0	6 g	S
Bœuf : 1 part	100 g	0 g	0	20 g	S
Cheval : 1 part	100 g	1 g	0	3 g	S
Crabe : 1 part	100 g	0 g	0	2 g	I
Foie : 1 part	100 g	0 g	0	5 g	S
Jambon : 1 tranche	80 g	0 g	0	10 g	S
Lapin : 1 part	100 g	0 g	0	8 g	S
Mouton : 1 part	100 g	0 g	0	25 g	S
Œufs : 2	150 g	0 g	0	12 g	S
Pâté : 1 fine tranche	50 g	0 g	0	20 g	S
Poisson croquettes : 2	100 g	20 g A		6 g	I
Poisson gras : 1 part	150 g	0 g	0	12 g	I
Poisson maigre : 1 part	150 g	0 g	0	2 g	I
Porc côte : 1 part	100 g	0 g	0	25 g	S
Porc filet : 1 part	100 g	0 g	0	12 g	S

Saucisson sec : 5 rondelles	50 g	0 g	0	25 g	S
Veau : 1 part	100 g	0 g	0	7 g	S
Volaille : 1 part	100 g	0 g	0	7 g	S

Schématiquement, le poisson est moins gras que les viandes blanches, qui sont elles-mêmes moins grasses que les viandes rouges. Et parmi les viandes rouges, ce sont le porc (viande la plus consommée en France) et le mouton qui sont les plus grasses.

Matières grasses	Poids	G	IG	L	N
Beurre : 1 c à soupe rase	12 g	0 g	0	10 g	S
Beurre allégé : 1 c à soupe rase	12 g	0 g	0	5 g	S
Crème fraîche : 1 c à soupe	30 g	0 g	0	10 g	S
Crème fraîche allégée : 1 c à soupe	30 g	0 g	0	5 g	S
Huile tournesol : 1 c à soupe	10 g	0 g	0	10 g	I
Margarine tournesol : 1 c à soupe rase	12 g	0 g	0	10 g	I
Mayonnaise : 1 c à soupe rase	10 g	0 g	0	8 g	I
Mayonnaise allégée : 1 c à soupe rase	10 g	0 g	0	4 g	I
Vinaigrette allégée : 1 c à soupe	10 g	0 g	0	5 g	

A propos des index glycémiques de cette table de composition des aliments

L'index glycémique est une notion fondamentale, mais la réalisation de tableaux détaillés et chiffrés, et surtout leur utilisation, ne sont pas sans poser un certain nombre de difficultés.

• En effet :

- Dans certaines tables le produit de référence, qui fournit la valeur 100, est le glucose, tandis que dans d'autres c'est le saccharose (sucre de cuisine) ou encore le «pain blanc», ce qui fait qu'il est difficile de

comparer les index issus de tables n'utilisant pas le même produit de référence. De plus, le «pain blanc» utilisé dans certaines études n'a probablement pas la même composition, et donc le niveau 100 qu'il est censé définir n'est sans doute pas le même dans les études qui l'utilisent comme référence.

- Un même aliment a priori simple à définir, comme «une pomme» par exemple, n'aura pas obligatoirement le même index glycémique dans deux tables utilisant pourtant le même produit de référence, car l'aliment n'a en fait pas été le même (il existe une multitude de variétés de pommes).

- L'index glycémique dépend de la maturité du produit (une pomme «normale» aura un index glycémique plus faible qu'une pomme ayant «particulièrement bien profité du soleil»).

- L'index glycémique dépend de la façon dont le produit a été préparé (l'index glycémique de la carotte cuite est beaucoup plus important que celui de la carotte crue).

- Enfin, et surtout, l'index glycémique d'un aliment n'est valable que pour cet aliment mangé seul, or il n'arrive que très peu souvent qu'un aliment soit mangé seul, et l'index glycémique d'un repas ne peut pas être déduit des index glycémiques des aliments le constituant. Par contre, l'association d'un aliment à fort index glycémique à d'autres aliments ayant un faible index glycémique atténuera l'effet hyperglycémiant de l'aliment à fort index glycémique, mais sans que l'on puisse facilement prédire précisément dans quelle proportion.

• A cela s'ajoutent les éléments méthodologiques suivants :

- Pour établir les tables, on étudie l'effet d'un aliment chez un certain nombre de personnes, mais les résultats obtenus chez une vingtaine de personnes ne sont pas obligatoirement le reflet exact de ce qui serait obtenu par la même étude portant sur mille personnes (problème habituel de la représentativité de l'échantillon dans l'établissement de statistiques).

- Les tables établies dans différents pays sont basées sur les aliments disponibles dans ces pays, or ces aliments, surtout lorsqu'ils sont composites (pain, pâtes, plats cuisinés...) ne sont absolument pas identiques : la baguette «parisienne», la miche de pain blanc allemande de 3 kg, et le «pain» consommé aux USA sont tous les trois du «pain blanc», mais ces produits ne sont pas les mêmes.

- Enfin, les tables en langue étrangère posent souvent des problèmes d'identification précise des aliments (certains aliments composites existent dans certains pays et pas dans d'autres, ou n'ont pas la même composition).

• Autrement dit :

- L'index glycémique est une notion fondamentale, mais on peut difficilement se baser sur des chiffres extrêmement précis, de 0 à 100 % par exemple, car la fiabilité des chiffres disponibles est relative.

- D'autre part, on voit mal comment il serait possible d'augmenter la fiabilité des chiffres, hormis en établissant des tables pour chaque personne avec ses aliments habituels, mais ces chiffres ne seraient de toute façon valables que pour les aliments mangés seuls.

- Pour ces différentes raisons la table de composition des aliments ci-dessus comporte une classification par groupes, de A à D, pour l'index glycémique des aliments contenant des glucides.

- Il existe cependant un moyen simple, lorsque le diabète n'est pas instable, pour savoir si l'index glycémique global d'un repas est satisfaisant : Il suffit de mesurer la glycémie capillaire avant le repas, et une heure trente après le repas. Si la différence glycémique est inférieure à 0,60 g/l, c'est que la composition du repas était satisfaisante. Cela s'appelle valider les choix alimentaires par l'autosurveillance glycémique.

Le seul moyen de vérifier que l'on ne se trompe pas dans le choix de ses aliments, est de vérifier sa glycémie avant le repas et une heure trente après le repas, et d'en tirer les conclusions qui s'imposent :

- **Si la différence glycémique est correcte, c'est qu'on ne s'est pas trompé dans le choix des aliments**
- **Si la différence glycémique n'est pas correcte, il faut trouver où est l'erreur pour éviter de la refaire**

Par contre, rien ne vous indiquera si votre repas contenait trop de graisses. C'est à vous d'y faire attention à chaque repas.

Obtenir de «bonnes glycémies» ne suffit pas ...

Il faut aussi faire attention au contenu en graisses des repas