Facteurs de glucides pour divers aliments

Breuvages		Produits céréaliers	
Liqueur (boissons gazeuzes)	0,10	Bagel	0,51
Lait au chocolat	0,10	Bâtonnets de pain	0,65
Lait de poule	0,14	Chapelures	0,67
Lait	0,05	Farine de blé, tout usage	0,73
Punch aux fruits	0,13	Fécule de maïs	0,90
		Kasha (gruau de sarrazin)	0,17
Boissons alcoolisées		Matza	0,81
Bière: dés alcoolisés	0,13	Mélange à crêpes avec babeurre:	
légère	0,01	non-préparé,	0,69
régulière	0,03	préparé	0,42
Liqueurs	0,45	Muffin anglais	0,43
Vin: liquoreux	0,14	Muffins, commerciaux	0,45
		Pain Doré	0,29
Céréales, froides		Pain, blanc	0,52
All Bran	0,42	blé entier	0,39
Cheerios, régulier	0,64	français	0,49
Corn Flakes	0,84	italien	0,47
Granola, Croque nature	0,68	pita, blanc	0,54
Grapenuts	0,70	pita, blé entier	0,48
Raisin Bran	0,68	siègle	0,43
Rice Krispies	0,85	Riz, à grains longs ou courts cuits	0,26
Shredded Wheat	0,69	sauvage	0,20
Spécial K	0,74	Pâtes alimentaires : nature	0,26
		Avec sauce tomates	0,15
		Tortellini, au fromage	0,30
		Tortillas de maïs	0,40
		Tortillas de blé	0,52
Céréales chaudes, cuites à l'eau			
Gruau d'avoine, minute	0,10	Crème de blé, rapide	0,10
Plats cuisinés			
Burrito, boeuf	0,24	Pâté chinois	0,12
Lasagne, sans viande	0,16	Pizza, fromage, croute mince	0,27
avec viande	0,12	Ragoût au boeuf	0,06
Macaroni fromage	0,22	Salade de chou	0,11
Pâté au poulet	0,24	Salade de patates	0,12
Poutine	0.20		

Facteurs de glucides pour divers aliments

Fruits			
Ananas: frais, en dés	0,11	Kiwi	0,11
en boîte avec eau	0,08	Limette	0,08
en boîte avec jus	0,15	Mangue, en dés ou tranché	0,15
Abricots: frais	0,09	Melon d'eau, sans pelure	0,07
en boîte avec sirop léger	0,15	Melon miel, sans pelure	0,08
Séchés, non-cuits	0,55	sans noyau	0,09
Banane, sans pelure	0,21	Mûre, crue	0,04
avec pelure	0,15	Orange, sans pelure	0,10
Bluets, cru	0,12	navel, avec pelure	0,07
Canneberge: crues	0,08	Pamplemousse, sans pelure	0,07
sauce, sucrée	0,38	avec pelure	0,04
sèche, sucrée	0,77	Papaye, sans pelure et graines	0,08
Cantaloup, sans pelure	0,08	Pêche, fraîche, entière	0,07
avec pelure, sans graines	0,06	en boîte avec jus	0,1
Cerises fraîches, sucrées, entières	0,15	en boîte avec eau	0,05
fraîches, surettes, entières	0,10	Poire, entière	0,12
en boîte avec eau	0,10	en boîte avec jus	0,11
maraschino	0,39	Pomme, sans coeur	0,13
Citron	0,07	Pomme, entière	0,11
Cocktail de fruits, dans l'eau	0,08	Prunes fraiches, entières	0,11
Compote de pomme, non-sucrée	0,10	séchées	0,56
Datte sèche et dénoyautée	0,68	Raisins, sans pépins	0,17
Figue fraîche	0,16	Raisins, avec pépins	0,15
Figue sèche	0,54	Raisins secs	0,77
Fraises	0,05	Tangerine/clémentine, sans pelure	0,12
Framboises	0,06	entières, avec pelure	0,09
Jus			
Ananas: en boîte	0,14	Pamplemousse. en boîte, non-sucré	0,09
Abricot, nectar	0,14	Papaye	0,12
Canneberges, cocktail au	0,14	Pomme: jus	0,12
Carotte	0,08	cidre	0,14
Citron, frais	0,09	Prune	0,16
Limonade, congelée	0,10	Raisin: congelé	0,13
Orange: touts variétés, non-sucré	0,10	en bouteille	0,15
Pamplemousse, frais:	0,09	Tomate	0,04
Pamplemousse, congelé:	0,10	V-8	0,04
avec orange	0,10		

Facteurs de glucides pour divers aliments

Légumes et légumineuses			
Artichaut, coeurs	0,06	Fèves de soya	0,04
Asperge	0,02	Fèves noirs, rouges,	0,13
Aubergine, cuite	0,06	blancs	0,19
Avocat	0,02	pinto,	0,17
Bambou, pousses	0,02	garbanzos (pois chiches)	0,23
Betteraves bouillies	0,06	Haricots verts	0,05
Brocoli	0,05	Laitue, romaine	0,01
Carotte, crue	0,06	iceberg	0,02
Carotte, cuite	0,06	Lentilles	0,16
Céleri	0,01	Maïs, grains, en conserve	0,16
Champignons, crus	0,02	épi de maïs, bouilli	0,09
Chou, cru	0,04	sucré, en crème	0,17
cuit	0,03	Navet	0,03
chinois, cru	0,02	Oignon, cru	0,07
chinois, cuit	0,02	Panais, bouilli	0,14
de Bruxelles, cuits	0,04		
Chou-fleur, cru	0,04	Patates douces, bouillies, sans pelure	0,24
Chou-fleur, cuit	0,01	Pommes de terre, au four, chair	
Choucroute	0,02	et pelure	0,19
Citrouille, en conserve	0,05	bouillies, sans pelure	0,19
Concombre	0,01	rissolées	0,26
Courge d'été, cuite	0,03	frites	0,28
Courge d'hiver, cuite	0,07	Piment vert, cru, sans grains	0,03
Épinard	0,01	rouge, cru, sans grains	0,05
Fèves de limas, bouillis	0,18	Pois verts	0,10
Fèves germées	0,06	Radis	0,02
		Tomates, tranchées; cerises	0,03
		entière	0,02
Sauces, condiments et vinaigrettes			
Bacon, en miettes, simili	0.16	Sauce chili	0.14
Cornichons sucrés	0,31	soya	0.07
Ketchup	0.24	tomate	0.06
Relish sucrée	0.34	à steak	0.14
Sauce,		tartare	0.08
aigre-douce	0,25	Salsa mexicaine	0.05
BBQ	0.12	Tomate, pâte de	0.14

Facteurs de glucides pour divers aliments

Sucreries			
Beigne, nature	0,48	Crème glacée	
Beigne glacé	0,46	nature	0,27
Biscuit: animaux	0,72	cornet, seulement (gaufrette/gâteau)	0,76
aux pépites	0,70	Gâteau des anges	0,57
aux pépites, gourmet	0,61	aux fruits	0,58
aux figues	0,66	éponge	0,61
au gingembre	0,75	Miel	0,82
avoine et raisins	0,66	Pain aux bananes	0,53
Bonbons: caramel	0,76	Sauce au chocolat, consistance claire	0,63
fudge, chocolat avec noix	0,65	Sorbet	0,27
durs	0,98	Tartes: pommes	0,32
jelly beans	0,84	bleuets	0,34
suçons	0,99	cerises	0,39
Brioche danoise, au fromage	0,36	citron meringue	0,46
au fruit	0,46	aux pacanes	0,54
Brownie	0,62	à la citrouille	0,25
Confiture	0,68		
Collations			
Amandes,rôties à sec,non-blanchies	0,07	Croustilles de pomme de terre	0,5
Arachides, rôtis à sec	0,14	Graines de tournesol	0,13
Beurre d'arachides	0,14	Guimauves	0,81
Bananes, croustilles de	0,51	Maïs soufflé, micro-onde, faible en gras	0,59
Bretzels	0,77	Muffin, commercial	0,45
Craquelins:		Noix : de Grenoble	0,07
biscuits soda	0,75	mélangées, rôties à sec	0,07
Graham	0,71	pacanes, rôties à sec	0,04
Chips: tortilla	0,56	pistaches, avec écailles	0,22
		de cajous, rôties à sec	0,3

Adapté par Evelyne Pytka dtp, ead de:
-John Walsh; Pumping Insulin, 4th edition. 2006. Torrey Pines Press, San Diego CA
-Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2009; http://webprod.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/language-langage.do?url=t.search.recherche&lang=fra
-USDA Agricultural Research Services 2010 http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/
Traduit par N. Roberge, C. Porraccio
Dt.P, N. Andraos Dt.P.