

Liste des parts de glucides par ordre alphabétique

1 part = 1 g de glucide

Il est recommandé de varier le plus possible les légumes pour atténuer les effets de calculs.

Quantité à peser pour		LÉGUMES CRUS	LÉGUMES CUITS
1 part	1/2 part		
5	3	Ail cru Cœur de palmier cru Fève pelée crue Maïs en grains cru (surgelé) Maïs épis cru	Ail cuit Echalote cuite Maïs épis cuit Panais cuit Tomate en concentré Topinambour cuit
10	5	Betterave rouge crue Echalote crue Haricot beurre plat cru Panais cru Pâtisson cru Petits pois crus Raifort cru Salsifis cru Topinambour cru	Butternut cuit Maïs en grains cuit (conservé) Persil cuit Petits pois cuits Salsifis cuit
15	8	Artichaut cru Carotte crue Feuille de vigne crue Oignon cru Piment cru Pissenlit cru Pois gourmands crus Poivron rouge cru	Artichaut cuit Aubergine cuite Betterave rouge cuite Courge cuite Fève cuite Oignon cuit Piment cuit Poireau cuit Poivron rouge cuit Radis rose cuit

Quantité à peser pour		LÉGUMES CRUS	LÉGUMES CUITS
1 part	1/2 part		
20	10	Céleri rave cru Chou de Bruxelles cru Chou rouge cru Choucroute crue Citrouille crue Haricot beurre cru Haricot vert plat cru Navet cru Poireau cru Poivron jaune cru Rutabaga cru	Carotte cuite Céleri rave cuit Chou rave cuit Endive cuite Haricot beurre cuit Haricot vert plat cuit Pois gourmands cuits Potimarron cuit Potiron cuit Salade scarole cuite
25	13	Butternut cru Chou blanc cru Courge crue Gombo (ou okra) cru Haricot vert cru Potiron cru	Chou rouge cuit Citrouille cuite Fenouil cuit Navet cuit Pâtisson cuit Poivron vert cuit Rutabaga cuit Tomate en coulis
30	15	Chou rave cru Chou vert cru Christophine ou chayote crue Persil cru Poivron vert cru Potimarron cru Radis noir cru Salade trévisse crue Soja (germe) cru (haricot mungo)	Chou de Bruxelles cuit Chou vert cuit Cœur de palmier cuit Pissenlit cuit Salade pourpier cuite
35	18	Aubergine crue Céleri branche cru Chou romanesco cru Fenouil cru Girolle crue Pousse de bambou crue Tomate cerise crue	Brocoli cuit Chou blanc cuit Chou romanesco cuit Concombre cuit Haricot vert cuit Salade chicorée rouge cuite Soja (germe) cuit (conservé) Tomate cerise cuite Tomate cuite

Quantité à peser pour		LÉGUMES CRUS	LÉGUMES CUIITS
1 part	1/2 part		
40	20	Chou-fleur cru Tomate crue	Céleri branche cuit Salade iceberg cuite
45	23	Asperge crue Avocat cru Brocoli cru Courgette crue Salade iceberg crue Salade mâche crue	Christophine ou chayote cuite Salade trévisse cuite
50	25	Cornichon cru Endive crue Olive noire Salade chicoré rouge crue Salade roquette crue	Bette ou carde cuite Chou-fleur cuit Cornichon (conserves) Gombo ou okra cuit
55	28	Champignon de Paris cru Chou de Chine cru Cresson cru Olive verte	Asperge cuite Choucroute (conserves) Feuille de vigne cuite Pousse de bambou cuite (conserves)
60	30	Radis rose cru	Courgette cuite
65	33	Civette ou cive crue Concombre cru	
75	38	Epinard cru Ortie crue Salade laitue crue	Epinard cuit
85	43	Salade laitue romaine crue	Cresson cuit
100	50	Salade pourpier crue	
135	68		Chou de Chine cuit
140	70	Oseille crue	
145	73	Bette ou carde crue	Champignon de Paris cuit

Quantité à peser pour		LÉGUMES CRUS	LÉGUMES CUIITS
1 part	1/2 part		
170	85		Ortie cuite
300	150		Oseille cuite
335	168	Salade scarole crue	
Absence de valeurs		Tomate en concentré cru	Avocat cuit
		Tomate en coulis cru	Cive ou civette cuite
			Girolle cuite
			Haricot beurre plat cuit
			Olive noire cuite
			Olive verte cuite
			Poivron jaune cuit
			Radis noir cuit
			Raifort cuit
			Salade laitue cuite
			Salade laitue romaine cuite
			Salade mâche cuite
			Salade roquette cuite

Parts obtenues à partir du calcul des médianes des teneurs glucidiques des sources de données suivantes :

(Les données pour les tables en ligne ont été consultées au 1er semestre 2019)

- Table française CIQUAL
- Table allemande SFK (Souci - Fachmann - Kraut), version papier - 8ème édition
- Table canadienne FCEN (Fichier Canadien des Eléments Nutritifs)
- Table belge NUBEL Asbl, version papier, 6ème édition
- Table danoise Food data (frida.fooddata.dk), version 4, 2019, National Food Institute, Technical University of Denmark
- Table américaine USDA (United States Department of Agriculture)

Diététiciens remerciés pour ce travail collaboratif :

Florence **Belleton** (Venissieux)
Aline **Dernis** (Lille)
Sabine **Dewulf** (Paris)

Jérôme **Dornègue** (Venissieux)
Catherine **Le Doussal** (Caen)
Audrey **Foucart** (Bruxelles)

Laurent **François** (Paris)
Charlotte **Garnier** (Lyon)
Catherine **Jouault** (Angers)

Marion **Lagarrigue** (Toulouse)
Corentin **Naud** (Lyon)
Dominique **Vincent** (Strasbourg)

Katia **Geraldes** (Paris) pour sa contribution à la mise à jour 2021

Les diététiciens membres de la Société Française pour l'étude des Erreurs Innées du Métabolisme (S.F.E.I.M.)
Les diététiciens affiliés à la filière nationale des Maladies rares héréditaires du Métabolisme G2M.



www.sfeim.org



www.filiere-g2m.fr