



DES GLUCIDES DANS VOS ASSIETTES



*“La variété est l’épice de la vie,
celle qui lui donne toute sa saveur”*

William Cowper



Ce jeu de carte est un outil thérapeutique du patient diabétique traité par multi injection d'insuline ou pompe à insuline.

Cet outil visuel est une aide au calcul rapide du nombre de glucides dans les repas.

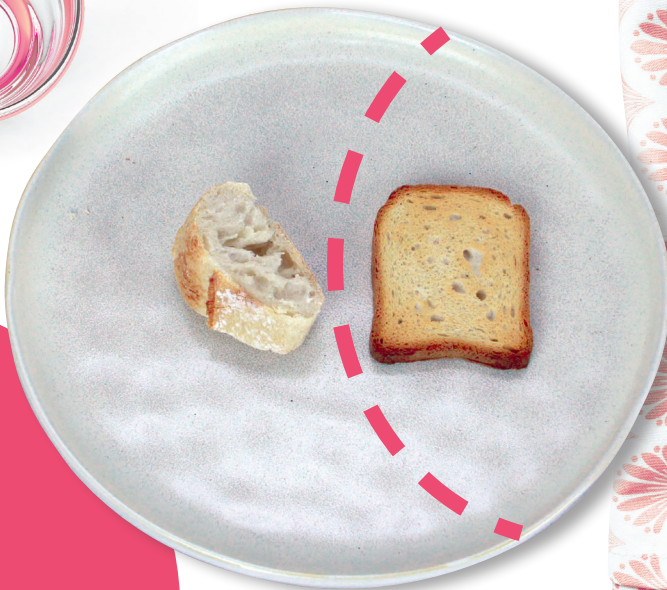
Ce jeu contient également une carte indiquant pour chaque photos, la quantité en grammes de la portion.

Légende:

X1  = 1 cuillère à soupe d'aliment cuit

le chiffre indiqué au verso de la carte

= la quantité de glucides en gramme contenue dans l'aliment



10



20



35



50



25



40



50



75



30



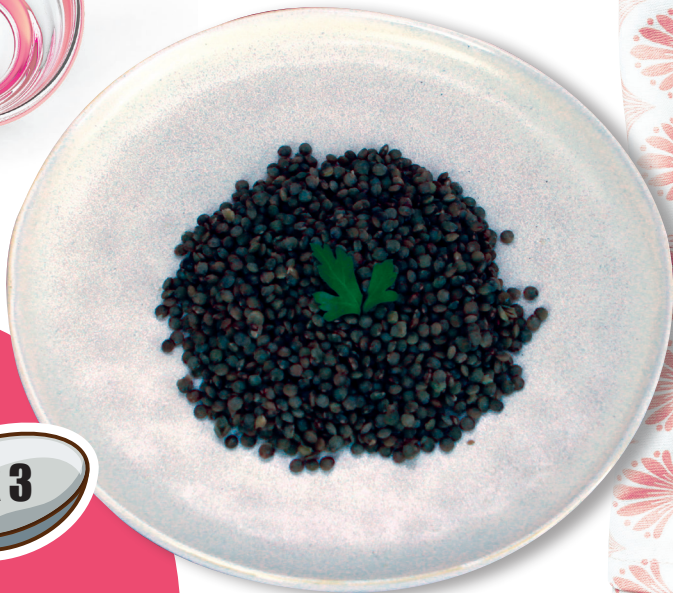
50



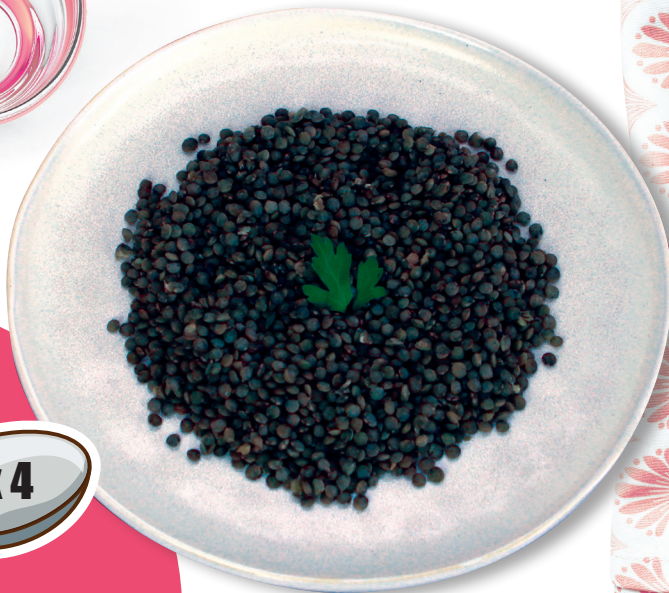
65



95



10



20



25



40



25



35



50



70



20



25



40



50



20



25



40



50



15



20



25



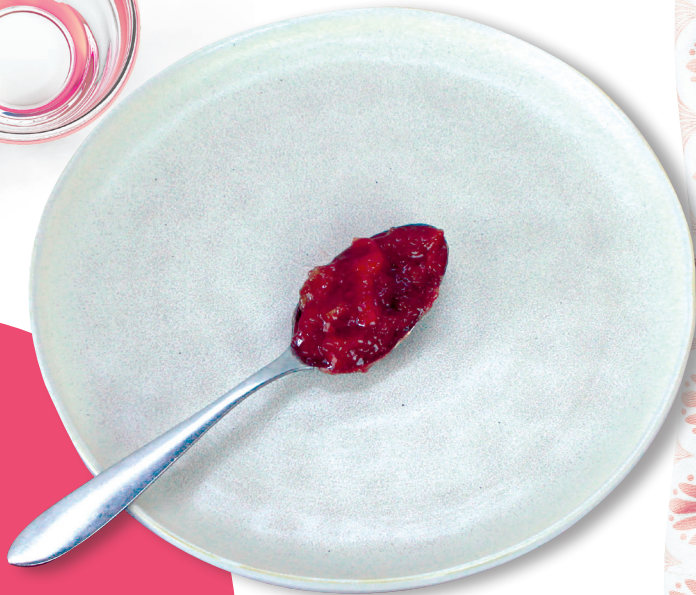
35



20



30



15



10



Tableau: poids des aliments du set de table

Pain	15g	35g	60g	85g
Biscotte	10g	25g	45g	65g
Pâtes	100g	150g	200g	300g
Riz	100g	150g	200g	300g
Lentilles	100g	150g	200g	300g
Semoule	100g	150g	200g	300g
Pommes de terre	100g	150g	200g	300g
Purée	150g	200g	300g	400g
Fruit	110g	165g	220g	300g
Produit sucré	2 carrés de chocolat	1 cuil. à soupe de confiture	2 cookies	1 Paris-Brest

Pour en savoir plus :



Les aliments à 0g de glucides : Viandes, poissons, œufs, légumes, produits laitiers, fruits à coque

Outils complémentaires :

- **Glucidose de SATIM**



- **GluciChek (Roche Diabetes Care France)**

<https://www.accu-chek.fr/produits/application/gluci-chek>

Outil réalisé par Noémie MIANOWSKI élève en
2ème année d'un BUT Diététique et Nutrition et
l'équipe SATIM

Source :
Table Ciqual de l'ANSES
<https://ciqual.anses.fr/>

www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : contact@satimsante.fr

58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans