

Liste des parts de glucides par ordre alphabétique

Les Fruits

1 part = 1 g de glucides

	Fruits	Quantité à peser pour	
		1 part	1/2 part
<b>A</b>			
	Abricot frais	10	5
	Ananas frais	10	5
<b>B</b>			
	Baie de sureau	10	5
	Banane	5	3
<b>C</b>			
	Carambole (fruit antillais)	25	13
	Cassis	15	8
	Cerise	10	5
	Citron / Citron lime	20	10
	Clémentine, mandarine	10	5
	Coing	5	3
	Compote pomme s/sucre "maison" et toutes variétés du commerce	10	5
<b>F</b>			
	Figue de Barbarie (fruit exotique)	15	8
	Figue fraîche	5	3
	Fraise	15	8
	Framboise	15	8
	Fruit de la passion	10	5
<b>G</b>			
	Goyave	15	8
	Grenade	5	3
	Griotte	10	5
	Groseille à maquereau	15	8
	Groseille rouge	10	5
<b>K</b>			
	Kaki	5	3
	Kiwi	10	5
	Kumquat (fruits antillais)	10	5
<b>L</b>			
	Litchi	5	3

# Liste des parts de glucides par ordre alphabétique

## Les Fruits

1 part = 1 g de glucides

	Fruits	Quantité à peser pour	
		1 part	1/2 part
<b>M</b>			
	Mangue	5	3
	Melon	15	8
	Mirabelle	5	3
	Mûre de jardin	10	5
	Mûre sauvage	20	10
	Myrtille	10	5
<b>N</b>			
	Nectarine/Brugnon	10	5
	Nèfle du Japon	10	5
<b>O</b>			
	Orange	10	5
<b>P</b>			
	Pamplemousse jaune et rose	15	8
	Papaye	10	5
	Pastèque	15	8
	Pêche	10	5
	Poire	10	5
	Pomme	10	5
	Pomme cannelle (fruit antillais)	5	3
	Prune	10	5
<b>R</b>			
	Raisin blanc et noir	5	3
	Reine-Claude	10	5
	Rhubarbe	40	20
<b>S</b>			
	Sapotille (fruit antillais)	5	3
<b>T</b>			
	Tangerine	10	5

### 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 Éléments 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)

Jérôme **Dornègue** (Venissieux)

Laurent **François** (Paris)

Aline **Dernis** (Lille)

Catherine **Le Doussal** (Caen)

Charlotte **Garnier** (Lyon)

Sabine **Dewulf** (Paris)

Audrey **Foucart** (Bruxelles)

Catherine **Jouault** (Angers)

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