

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
A			
	Abricot frais	10	5
	Ananas frais	10	5
B			
	Baie de sureau	10	5
	Banane	5	3
C			
	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
F			
	Figue de Barbarie (fruit exotique)	15	8
	Figue fraîche	5	3
	Fraise	15	8
	Framboise	15	8
	Fruit de la passion	10	5
G			
	Goyave	15	8
	Grenade	5	3
	Griotte	10	5
	Groseille à maquereau	15	8
	Groseille rouge	10	5
K			
	Kaki	5	3
	Kiwi	10	5
	Kumquat (fruits antillais)	10	5
L			
	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
M			
	Mangue	5	3
	Melon	15	8
	Mirabelle	5	3
	Mûre de jardin	10	5
	Mûre sauvage	20	10
	Myrtille	10	5
N			
	Nectarine/Brugnon	10	5
	Nèfle du Japon	10	5
O			
	Orange	10	5
P			
	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
R			
	Raisin blanc et noir	5	3
	Reine-Claude	10	5
	Rhubarbe	40	20
S			
	Sapotille (fruit antillais)	5	3
T			
	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 Derris (Lille)

Catherine Le Doussal (Caen)

Charlotte Garnier (Lyon)

Sabine Dewulf (Paris)

Audrey Foucart (Bruxelles)

Catherine Jouault (Angers)

Dominique Vincent (Strasbourg)

Katia Geraldès (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