

Liste des parts de glucides par ordre croissant

Les Fruits

1 part = 1 g de glucides

Quantités à peser pour		Fruits
1 part	1/2 part	
5	3	Banane Coing Figue fraîche Grenade Kaki Litchi Mangue Mirabelle Pomme cannelle (fruit antillais) Raisin blanc et noir Sapotille (fruit antillais)
10	5	Abricot frais Ananas frais Baie de sureau Cerise Clémentine, mandarine Compote pomme s/sucre "maison" et toutes marques du commerce Fruit de la passion Griotte Groseille rouge Kiwi Kumquat (fruits antillais) Mûre de jardin Myrtille Nectarine/Brugnon Nèfle du Japon Orange Papaye Pêche Poire Pomme Prune Reine-Claude Tangerine

Quantités à peser pour		Fruits
1 part	1/2 part	
15	8	Cassis Figue de Barbarie (fruit exotique) Fraise Framboise Goyave Groseille à maquereau Melon Pastèque Pamplemousse jaune et rose
20	10	Citron / citron lime Mûre sauvage
25	13	Carambole (fruit antillais)
40	20	Rhubarbe

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) 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)
Dominique **Vincent** (Paris)

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.