

Liste des parts de glucides par ordre alphabétique

1 part = 1 g de glucides

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

Légumes	crus		cuits	
	1 part	1/2 part	1 part	1/2 part
A				
Ail	5	3	5	3
Artichaut	15	8	15	8
Asperge	45	23	55	28
Aubergine	35	18	15	8
Avocat	45	23	-	-
B				
Bette ou cardo	145	73	50	25
Betterave rouge	10	5	15	8
Brocoli	45	23	35	18
Butternut	25	13	10	5
C				
Carotte	15	8	20	10
Céleri branche	35	18	40	20
Céleri rave	20	10	20	10
Champignon de Paris	55	28	145	73
Chou blanc	25	13	35	18
Chou de Bruxelles	20	10	30	15
Chou de Chine	55	28	135	68
Chou rave	30	15	20	10
Chou romanesco	35	18	35	18
Chou rouge	20	10	25	13
Chou vert	30	15	30	15
Choucroute	20	10	55	28
Chou-fleur	40	20	50	25
Christophine ou chayote	30	15	45	23
Citrouille	20	10	25	13
Civette ou cive	65	33	-	-
Cœur de palmier	5	3	30	15
Concombre	65	33	35	18
Cornichon	50	25	50	25
Courge	25	13	15	8
Courgette	45	23	60	30
Cresson	55	28	85	43
E				
Echalote	10	5	5	3
Endive	50	25	20	10
Epinard	75	38	75	28
F				
Fenouil	35	18	25	13
Feuille de vigne	15	8	55	28
Fève pelée	5	3	15	8

Liste des parts de glucides par ordre alphabétique

1 part = 1 g de glucides

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

Légumes	crus		cuits	
	1 part	1/2 part	1 part	1/2 part
G				
Girolle	35	18	-	-
Gombo (ou okra) (légume antillais)	25	13	50	25
H				
Haricot beurre	20	10	20	10
Haricot beurre plat	10	5	-	-
Haricot vert	25	13	35	18
Haricot vert plat	20	10	20	10
M				
Maïs doux (grains)	5	3	10	5
Maïs épis	5	3	5	3
N				
Navet	20	10	25	13
O				
Oignon	15	8	15	8
Olive noire	50	25	-	-
Olive verte	55	28	-	-
Ortie	75	38	170	85
Oseille	140	70	300	150
P				
Panais	10	5	5	3
Pâtisson	10	5	25	13
Persil	30	15	10	5
Petits pois	10	5	10	5
Piment	15	8	15	8
Pissenlit	15	8	30	15
Poireau	20	10	15	8
Pois gourmands	15	8	20	10
Poivron jaune	20	10	-	-
Poivron rouge	15	8	15	8
Poivron vert	30	15	25	13
Potimarron	30	15	20	10
Potiron	25	13	20	10
Pousse de bambou	35	18	55	28
R				
Radis noir	30	15	-	-
Radis rose	60	30	15	8
Raifort	10	5	-	-
Rutabaga	20	10	25	13

Liste des parts de glucides par ordre alphabétique

1 part = 1 g de glucides

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

	Légumes		crus		cuits	
	1 part	1/2 part	1 part	1/2 part	1 part	1/2 part
S						
Salade chicorée rouge	50	25	35	18		
Salade iceberg	45	23	40	20		
Salade laitue	75	38	-	-		
Salade laitue romaine	85	43	-	-		
Salade mâche	45	23	-	-		
Salade pourpier	100	50	30	15		
Salade roquette	50	25	-	-		
Salade scarole	335	168	20	10		
Salade trévisé	30	15	45	23		
Salsifis	10	5	10	5		
Soja (germe), haricot mungo	30	15	35	18		
T						
Tomate cerise	35	18	35	18		
Tomate	40	20	35	18		
Tomate en concentré	-	-	5	3		
Tomate en coulis	-	-	25	13		
Topinambour	10	5	5	3		

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)

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)

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