



DÉJEUNER	COLLATION DU MATIN	DÎNER	COLLATION DE L'APRÈS-MIDI	SOUPER	COLLATION
_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grammes de glucides	Grammes de glucides	Grammes de glucides	Grammes de glucides	Grammes de glucides	Grammes de glucides
Rapports INSULINE:GLUCIDES Déjeuner = 1 u: _____g Dîner = 1 u: _____g Souper = 1 u: _____g					

1 PORTION = 15 GRAMMES DE GLUCIDES

PAINS	QUANTITÉ	CÉRÉALES/ LÉGUMES RICHES EN FÉCULENTS	QUANTITÉ	FRUITS ET JUS	QUANTITÉ
Pain	1 tranche	Pomme de terre	1/2 moyenne	Clémentine	2 moyennes
Bagel (grand)	1/4	Pois	1 tasse	Dattes	2 moyennes
Chapati/paratha (15 cm)	1	Panais	1 tasse	Fruits secs	1/4 tasse
Croissant	1 petit	Pommes de terre (frites)	10 moyennes	Figues séchées	3
Muffin anglais	1/2	Pommes de terre (purée)	1/2 tasse	Raisins	15
Pain à hamburger/hot-dog	1/2	Quinoa <i>cuit</i>	1/2 tasse	Pamplemousse	1 petit
Petit pain <i>Kaiser</i>	1/2	Riz blanc, basmati ou brun, <i>cuit</i>	1/3 tasse	Goyave	3
Pain naan (15 cm)	1/4	Patate douce	1/3 tasse	Jus sans ajout de sucre	1/2 tasse
Pain pita (15 cm)	1/2	Tapioca, <i>cuit</i>	3 cuillères à soupe	Kiwi	2 moyens
Petit pain mollet nature	1	Courges d'hiver	1 tasse	Mangue	1/2 moyenne
Pancake (10 cm)	1 moyen	Igname	1/2 tasse	Melon (cantaloup ou pastèque)	1 tasse
CÉRÉALES	QUANTITÉ	COLLATIONS	QUANTITÉ	Orange	1 moyenne
Céréales riches en fibre (type All Bran)	1/2 tasse	Biscottes Melba nature	4 rectangles	Papaye en dés	1 tasse
Céréales cuites (gruau)	3/4 tasse	Biscottes	2 morceaux	Pêche	1 grande
Céréales en flocons sans ajout de sucre	1/2 tasse	Craquelins (biscuit salé)	7	Grenade	1/2 grande
Céréales au miel et aux noix	2/3 tasse	Craquelins (type Triscuits)	5	Prunes	2 moyennes
Flocons de maïs	1/2 tasse	PÂTES	QUANTITÉ	Poire	1 moyenne
Granola	1/4 tasse	Tous les types, <i>cuites</i>	1/2 tasse	Ananas	3/4 tasse
Riz croustillant	2/3 tasse	HARICOTS/LENTILLES	QUANTITÉ	Raisins secs	2 cuillères à soupe
Blé filanté	1 biscuit	Tous les haricots et toutes les lentilles	1/2 tasse	Tangerine	2 moyennes
CÉRÉALES/ LÉGUMES RICHES EN FÉCULENTS	QUANTITÉ	Hummus	2/3 tasse	Tangelo	1 moyen
Orge, <i>cuite</i>	1/2 tasse	FRUITS ET JUS	QUANTITÉ	LAIT ET SUBSTITUTS	QUANTITÉ
Boulgour, <i>cuit</i>	1/2 tasse	Pomme	1 moyenne	Babeurre	1 tasse
Sarrasin, <i>cuit</i>	1/2 tasse	Compote de pommes, sans ajout de sucre	1/2	Yogourt glacé sans gras	1/2 tasse
Betterave	1 1/2 tasse	Abricot	8 demis	Lait (1 %, 2 % ou 3,25 %)	1 tasse
Carotte	1 tasse	Baies (mûres, fraises ou framboises)	2 tasses	Lait concentré en conserve	1/2 tasse
Épi de maïs	1/2 épi	Bleuets	1 tasse	Lait écrémé en poudre	2 cuillères à soupe
Couscous, <i>cuit</i>	1/2 tasse	Banane	1/2 moyenne	Lait au chocolat	1/2 tasse
Plantain, <i>cuit</i>	1/3 tasse	Cerises	15	Lait de soya non aromatisé	1 tasse



LAIT ET SUBSTITUTS	QUANTITÉ	AUTRES ALIMENTS	QUANTITÉ	MES ALIMENTS	QUANTITÉ
Lait de soya aromatisé	1/2 tasse	Barre tendre	1 barre		
Yogourt de soya aromatisé	1/3 tasse	Miel, sucre ou sucre à glacer	3 cuillères à thé		
Yogourt nature faible en gras	3/4 tasse	<i>Jelly Beans</i>	5		
Yogourt faible en gras avec édulcorants artificiels	1 tasse	Gelée dessert ordinaire	1/3 tasse		
AUTRES ALIMENTS	QUANTITÉ	Réglisse	1 petite		
Biscuits à l'arrow-root	3	Sirop d'érable	3 cuillères à thé		
Biscuits secs au gingembre	3	Muffin	1/2 petit		
Biscuit à la farine d'avoine	1				
Cola ordinaire	1/3 tasse				