

# ressources pour le calcul des glucides



- Faites votre possible pour tenir compte de chaque source de glucides de vos repas. Avec l'habitude, votre estimation se rapprochera suffisamment de la quantité réelle. Si vous commencez à calculer vos glucides, n'ayez crainte : à la longue, vous aurez plus de facilité et intégrerez les calculs à votre routine. N'oubliez pas : le calcul des glucides n'est qu'une *approximation*, alors ne visez pas la perfection. Aucun livre, aucune appli, aucun site Web ne fournit la réponse parfaite. Le calcul (ou estimation!) des glucides est un art plutôt qu'une science. Personne n'est un expert. Vérifiez votre glycémie. Souvent. C'est la seule façon de s'assurer qu'une estimation des glucides est correcte. Vérifiez avant le repas et deux heures après pour savoir si votre estimation était précise.
- Apprenez de vos erreurs – si un calcul de glucides est mauvais, souvenez-vous-en pour qu'il soit plus précis la prochaine fois.
- Discutez avec votre éducateur en diabète des aliments difficiles à évaluer, tels les mets à haute teneur en gras et glucides (pizza, lasagne, repas rapides), les fèves, les légumineuses et les mets riches en protéines.

## 1| livres

- *Calorie King; Calorie, Fat & Carbohydrate Counter*, 2012 (en anglais).
- Santé Canada. *Valeur nutritive de quelques aliments usuels* (livret). PDF offert en ligne et auprès de Santé Canada : 613 954-5995 ou publications@hc-sc.gc.ca.
- Netzer, Corinne. *The Complete Book of Food Counts: The Book That Counts It All*, 9<sup>e</sup> éd., 2011 (en anglais).
- Scheiner, Gary. *The Ultimate Guide to Accurate Carb Counting: Featuring the Tools and Techniques Used by the Experts*, 2006 (en anglais).

## 2| sites Web

Renseignez-vous – cherchez en ligne les renseignements nutritionnels publiés par vos restaurants préférés. Beaucoup d'entre eux indiquent ces renseignements en ligne ou les présentent dans un livret qu'on vous remet sur place.

- Diabetes Source : [www.DiabetesSource.ca](http://www.DiabetesSource.ca)
- Calorie King : [www.calorieking.com](http://www.calorieking.com)
- ProfilAN des Diététistes du Canada : [www.eatracker.ca](http://www.eatracker.ca)
- Aliments Choix du Président : [www.presidentschoice.ca/LCLOnline](http://www.presidentschoice.ca/LCLOnline)

## 3| applis de téléphone intelligent

iPhone

- My Fitness Pal Gratuite
- Compteur de calories CalorieKing (anglais) Gratuite
- Lose It! (anglais) Gratuite

Android

- GPS diabète Gratuite
- My Fitness Pal Gratuite
- Lose It! (anglais) Gratuite

BlackBerry

- My Fitness Pal Gratuite
- Compteur de calories FatSecret Gratuite
- Fast Food Calorie Counter (anglais) 4,99 \$

## 4| balances de cuisine

Pesez vos aliments sur une balance de cuisine pour connaître leur poids, mais aussi leur contenu précis en glucides. Une balance indique les calories, les glucides, le gras et les protéines pour chaque aliment de sa base de données. Les balances Salter sont les plus utilisées (70-100 \$, vendues par plusieurs détaillants en ligne).