

L'un des aspects les plus difficiles du calcul des glucides est l'incertitude associée à la consommation de repas-minute. Heureusement, la plupart des chaînes de restauration rapide facilitent les choses en affichant les valeurs nutritionnelles de leur menu en magasin et en ligne. Si vous avez besoin de manger sur le pouce, voici un guide rapide de plats courants pour vous aider à gérer votre apport en glucides.

McDonald's	Glucides (g)	Fibres (g)	Calories	Lipides (g)
Sandwich Big Mac	45	3	520	28
10 morceaux de Poulet McCroquettes	26	0	410	23
Frites, petit format	31	3	240	11
Sandwich Œuf McMuffin	29	2	290	11
Sandwich Junior au poulet	36	2	370	20
Wrap-éclair au poulet	30	3	290	13

<http://www1.mcdonalds.ca/NutritionCalculator/NutritionFactsFR.pdf>

Tim Hortons	Glucides (g)	Fibres (g)	Calories	Lipides (g)
Muffin anglais, œuf et fromage	30	1	270	10
Bagel avec fromage à la crème	60	2	430	16
Muffin aux bleuets	54	11	330	2
Café, petit (2 crèmes, 2 sucres)	18	0	140	7
Cappuccino glacé, petit (crème)	33	0	250	11
Bagel BLT	65	3	500	17

<https://www.timhortons.com/ca/fr/pdf/TH-Nutrition-Guide-CF-2013-FINAL.pdf>

Subway (sandwich de 6 po)	Glucides (g)	Fibres (g)	Calories	Lipides (g)
Thon	38	2	450	25
Boulettes de viande marinara	48	4	430	18
Végé-délice	39	5	200	2
Dinde	40	5	250	3
Steak et fromage	39	2	340	10

<https://www.subway.com/fr-CA/MenuNutrition/Nutrition>

Sushis	Glucides (g)	Fibres (g)	Calories	Lipides (g)
Sushis à l'avocat (6 morceaux)	28	6	140	6
Sushis californiens (6 morceaux)	38	6	255	7
Sushis au thon épicé (6 morceaux)	26	4	290	11
Sushis aux crevettes tempura (6 morceaux)	64	5	508	21
Edamames (125 ml)	9	5	100	3
Salade d'algues (57 g)	10	1	70	4

<https://www.sushifaq.com/sushi-health/calories-in-sushi/> (en anglais seulement)

Pizza Pizza (pointe de pizza au comptoir)	Glucides (g)	Fibres (g)	Calories	Lipides (g)
Pepperoni	79	4	650	23
Végétarienne	77	11	560	16
Fromage	78	3	580	17

<https://www.pizzapizza.ca/fr/renseignements-nutritionnels/>

Thai Express	Glucides (g)	Fibres (g)	Calories	Lipides (g)
Nouilles Pad Thaï au poulet général	103	10	690	30
Pad Thaï au tofu	100	10	870	37
Poulet au cari vert sur riz	67	5	675	26
Rouleau printanier aux légumes (1 rouleau)	38	1	180	1,5
Salade de mangue (227 g)	34	2	130	0
Minisoupe Tom Yum	23	1	160	1

<https://thaiexpress.ca/wp-content/uploads/2018/03/INFO-NUTRITION-FR.pdf>

Manchu Wok	Glucides (g)	Fibres (g)	Calories	Lipides (g)
Poulet à l'orange	45	0	420	22
Poulet grillé à l'orientale	20	0	210	7
Porc aigre-doux	35	0	350	20
Riz vapeur	84	0	370	0
Nouilles de Shanghai	56	3	410	14
Pâté impérial aux légumes (1 pâté)	20	1	150	6
Légumes mélangés	11	3	140	10

https://manchuwok.com/wp-content/themes/manchuwok/assets/img/Manchu_Nutritional_Canada.pdf
(en anglais seulement)



CONSEILS PRATIQUES | Repas riches en gras

Les repas riches en gras, comme la pizza, la nourriture chinoise et les hamburgers, sont plus longs à digérer. Cela signifie que l'augmentation de votre glycémie après le repas peut être retardée ou s'étaler sur plusieurs heures. Des repas riches en gras entraînent également une résistance à l'insuline, de sorte que vous pourriez avoir besoin d'une dose d'insuline plus élevée que d'habitude pour prévenir les pics de glycémie.

Voici quelques stratégies pour vous aider à maintenir votre glycémie dans les valeurs cibles après un repas riche en gras :

- Augmentez votre dose d'insuline. Commencez par une petite augmentation et ajustez au besoin;
- Divisez votre dose d'insuline en deux injections; prenez-en une avant le repas et l'autre une ou deux heures après;
- Retardez le moment de votre injection (surtout si vous utilisez l'insuline Fiasp);
- Si vous utilisez une pompe à insuline, envisagez d'utiliser la fonction de bolus duo, prolongé ou carré.