

## Teneur en glucides exprimée en grammes pour 100 g d'aliments

Sucre blanc	100	
Miel	76	
Biscotte sans spécification	73,6	
Farine blanche	71,5	
Biscuit sec	69,2	
Confiture, tout type	68	
Müesli	64,5	
Chocolat à croquer	57,8	
Pain, baguette	56	
Croissant	55	
Pain de seigle et froment	49	
Pomme de terre, chips, salées	42,4	
Tarte aux fruits	30	
Pomme de terre, frite, non salées	30	
Hamburger	29	
Riz blanc, cuit	26,3	
Pizza, tomate et fromage	22,2	
Pâtes alimentaires, cuites	22,2	
Banane, pulpe, fraîche	21	
Crème dessert, appertisée	19,5	
Pomme, compote, en conserve	19,1	
Quiche lorraine	18,8	
Maïs doux, appertisé	18,2	
Pomme de terre, cuite à l'eau	18	
Haricot blanc, cuit	16,9	
Raisin noir, frais	15,5	
Figue, fraîche	15,5	
Cerise, fraîche	15,3	
Yaourt, aromatisé	14,5	
Lentille, cuite	12,6	
Petit pois, appertisé	12,4	
Poire, non pelée, fraîche	12,2	
Pomme, non pelée, fraîche	11,7	
Ananas, pulpe, frais	11,3	
Soda aux fruits	11	
Pomme, jus à base de concentré	11	
Pêche, pulpe et peau, fraîche		10
Kiwi, pulpe et graines, frais	9,9	
Cacahuète, grillée, salée	8,9	
Orange, pulpe, fraîche	8,6	
Melon, pulpe, frais	8	
Betterave rouge, cuite	7,6	
Fraise, fraîche	7	
Carotte, crue	6,6	
Cidre doux	6	
Bière export	4,8	
Yaourt nature	4,8	
Soupe poireau-pomme de terre	4,8	
Lait demi-écrémé UHT	4,6	
Haricot vert, cuit	3,9	
Tomate, crue	3,5	
Courgette, cuite	2,5	
Chou-fleur, cuit	1,8	