

Calcul de glucides

GLUCIDES AUX 100G

01

Trouver la teneur en glucides par 100g dans les tableaux de référence ou sur les emballages des produits.

PESER

02

Peser la portion qui va être consommée (peser séparément chaque ingrédient).

PROPORTION

03

Trouver la proportion de glucides dans la part consommée à l'aide d'une règle de 3.

EXEMPLE

04

Biscuits valant 45 glucides par 100g et pesant 17grammes.

45 → 100g
x → 17g

45 → 100g
x → 17g

$$45 \times 17 \div 100 = 7,6$$

ADDITION

05

Recommencer l'étape 4 pour tous les ingrédients contenant des glucides puis additionner le tout.

pâtes, riz, semoule, etc. : sur les emballages la valeur de glucides correspond à l'aliment cru.
Se référer plutôt à la valeur d'un tableau (aliment cuit)

