

DIABIBOOK

Page 2/15

Parent

CHUV

Infirmiers diabétologie 24/7

Parent

Contacts

Page 3/15

La glycémie capillaire

Step 1

Insérer une bandelette (bleue) dans le glucomètre

Step 2

Désinfecter le doigt ou laver les mains.

Step 3

Armer le stylo autopiqueur. "clac-clac"

Step 4

Piquer le bout du doigt et appuyer pour faire sortir la goutte.

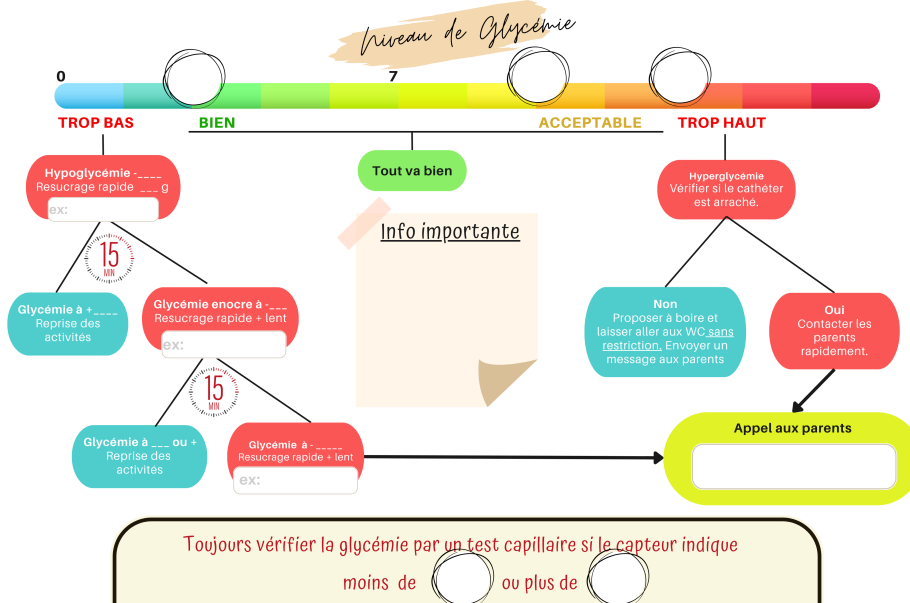
Step 5

Déposer la goutte de sang sur la bandelette. Lire le résultat.

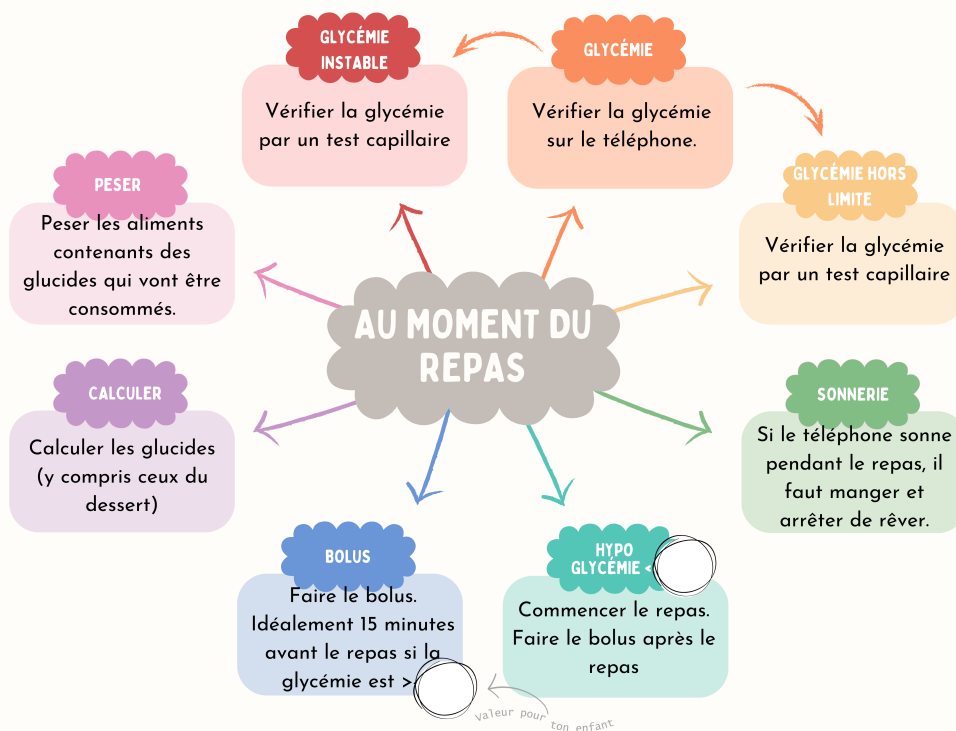
Test capillaire



Indiquer un resucrage



Hypo-hyper



Repas

Glucides aux 100g

crème dessert	17*
lait (100ml)	5
petit suisse aux fruits	17
petit suisse ou séré nature	4
séré aux fruits	17*
tam-tam, flan	18*
yogourt aromatisés, fruits ou sucré	15*
yogourt à boire, type actimel	12*
yogourt nature ou édulcoré	5*

* Valeurs indicatives, se référer à l'emballage

Glucides (selon liste chuv)

laitages

Glucides aux 100g	
biscottes, pain croustillant	79*
brioche	49
croissant	40
pain-blanc, mi-blanc	50
pain complet aux céréales	40
pain au lait, tresse, pain de Sils	47
pain de mie, pain toast	46
pain de seigle, pain valaisan	43
pain au chocolat	48
pâte à gâteau, feuilletée, brisée	40*
pâte à pizza, pâte levée	42
pâte à crêpe	20
pain libanais	67*
pain aux raisins	56

* Valeurs indicatives, se référer à l'emballage

boulangerie

Glucides aux 100g

blé Ebly cuit	28	pâtes <u>sans oeufs cuites</u>	33
boulgour cuit	20	pâtes complètes cuites	28
céréales petit déjeuner type muesli	64*	pâtes sans gluten cuites	34
céréales petit déj. type Corn Flakes	80*	polenta	14
céréales petit déj. transformées	83*	pomme de terre crue et cuite	16
couscous cuit	33	purée de pomme de terre	14
châtaignes grillées	42	quinoa cuit	19
crackers de céréales type Dar-Vida	60*	risotto avec fromage cuit	31
farine blanche, bise	69	riz blanc cuit	26
farine complète	62	riz complet cuit	28
fécule de maïs, pomme de terre	86	riz sauvage cuit	20
flocons d'avoine	58	riz wild rice mix migros cuit	34
frites	33	spätzli cuit	24*
galette de riz soufflé nature	82	tortellini/ravioli frais (en moyenne)	25*
gnocchi de pomme de terre	35		
gratin Dauphinois (en moyenne)	11	lentille cuite	18
lasagne surgelée (en moyenne)	13*	haricot blanc cuit	16
millet cuit	25	haricot rouge cuit	14
orge perlé cuit	25	pois chiche, pois cassé cuits	16
patate douce cuite	12	maïs en grain cuit	20
pâtes <u>aux oeufs cuites</u>	26	petit pois cuit	14

* Valeurs indicatives, se référer à l'emballage

farineux - légumineux

Glucides aux 100g

beurre de cacahuètes	12*	glace sorbet aux fruits (boule)	30*
bonbons durs	95*	madeleine	52*
bonbons mous	79*	melasse	67
boule de Berlin	43*	meringue	94
cacao en poudre, non sucré	11*	miel de fleurs	76*
cake au chocolat ou oléagineux	45*	mille-feuilles	40*
carac	49*	mousse au chocolat	22*
caramel mou	71*	panettone	51*
chocolat au lait, noir ou blanc	55*	pâte à tartiner au choc	60*
chocolat en poudre (suchard, nesquik, ...)	80*	petits beurre	77*
chocolat en poudre Ovomaltine	74*	sucre	100
clafoutis	27	sirop pur (en gramme)	71
confiture	59*	tourte forêt noire	21*
croissant aux amandes	36*	tartelette au citron	48*
glace à la crème (boule)	26*	tarte aux fruits sans liaison	17*
glace à l'eau (fusée)	22*		

* Valeurs indicatives, se référer à l'emballage

sucrierie

Glucides aux 100g	
bretzel secs, apéro	72*
chips	50*
crackers, biscuits salés nature	66*
flûtes feuilletées	40*
grissini	65*
pop corn salé	55*
amande	4
cacahuète	9
graines de courge	5
graines de lin, sésame, tournesol	12
noisettes et noix	7
noix de cajou (portion apéro 30g = 8G)	27
noix de coco sèche, râpée	9
pistaches (portion apéro 30g = 5G)	18
abricot sec	48
datte sèche	69
figue sèche	57
mangue sèche	72
poire et pomme sèches	60
pruneau sec	40
raisin sec	68
* Valeurs indicatives, se référer à l'emballage	

apéro - snack - fruits secs

Glucides aux 100g

abricot	10	raisin	15
ananas	10	compote sucrée	20
banane	20	compote sans sucre ajouté	10*
cerise (sans noyau)	15	jus de fruit	10
figue	15	jus de raisin	15
fraise	5	pois mange-tout	11
framboise	5	panais	12
groseille, raisinet	5	boulette type Falafel	23*
kaki	15	cordon bleu	10*
kiwi	10	crêpe nature non sucrée	20 *
mandarine, clémentine	10	feuilleté salé / börek	26*
mangue	15	pizza (en moyenne)	24*
melon	10	rouleau de printemps	23*
mirabelle	10	ramequin au fromage	25*
mûre	5	panini	32*
myrtille	10	poisson pané bâtonnet	16*
orange	10	ketchup	24*
pamplemousse, pomelo	5	kebab	18*
papaye	10	sauce aigre-douce	48*
pastèque	5		
pêche, nectarine	10		
poire, pomme	10		
prune, pruneau	10		

* Valeurs indicatives, se référer à l'emballage

fruit - légumes - autres

01

GLUCIDES AUX 100G

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

02

PESER

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

03

PROPORTION

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

04

EXEMPLE

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

$$\begin{array}{l} 45 \rightarrow 100\text{g} \\ x \rightarrow 17\text{g} \end{array} \quad \begin{array}{l} 45 \rightarrow 100\text{g} \\ x \rightarrow 17\text{g} \end{array}$$

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

05

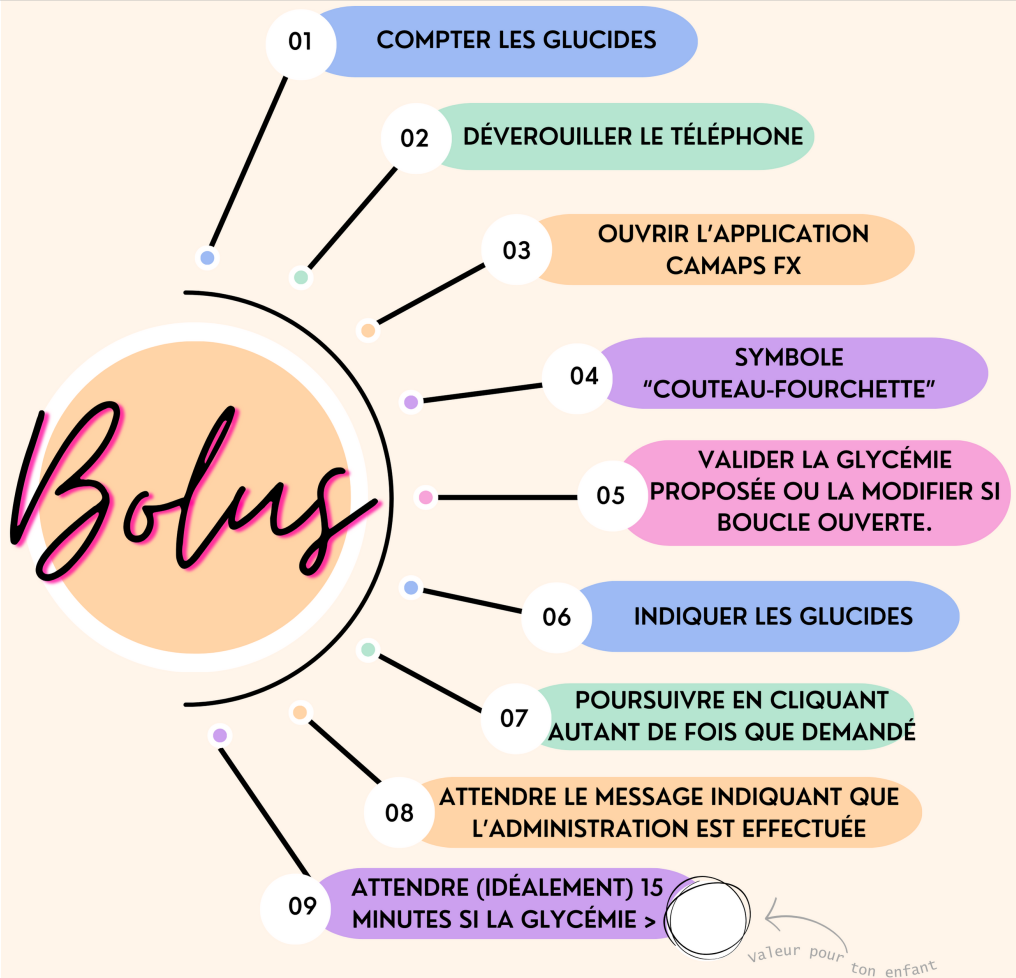
ADDITION

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)

Compter les glucides



Bolus

Sans Glucide

OU NÉGLIGEABLE DANS LES QUANTITÉS CONSOMMÉES



LÉGUMES *cuits-crus*



VIANDES *Charcuterie*



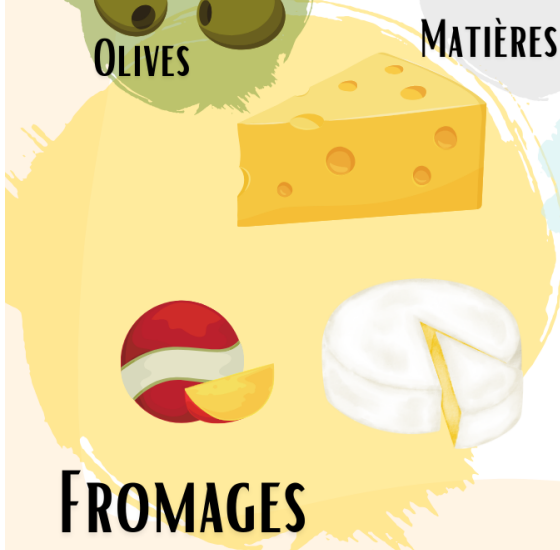
OLIVES



MATIÈRES GRASSES



OEUFS



FROMAGES



FRUITS À COQUES

*max 30g
Sauf cajou et pistaches*

Sans glucides

