



FAMILLES	FÉCULENTS (G)	QUANTITÉ (G)	GLUCIDES (G)
	baguette	30	15
	pain de campagne	20	10
	petit pain	50	30
	pain de mie	30	15
	croissant	60	30
	pain au chocolat	65	30
	chausson aux pommes	110	35
	pain aux raisins	100	50
AUTRES	biscotte	10	5
	cracotte	5	5
	pain au lait	40	20
	brioche	40	20
FAMILLES	FÉCULENTS (G)	QUANTITÉ (G)	GLUCIDES (G)
	flageolet	150	15
	haricots rouges	150	20
	lentilles	150	20
	haricots blancs	150	25
	pois cassés	150	25
	pois chiches	150	30
	riz	100	25
	blé	100	20
	semoule blé	100	25
	maïs	50	10
	boulgour	50	10
	quinoa	30	20

FAMILLES	FÉCULENTS (G)	QUANTITÉ (G)	GLUCIDES (G)
	pâtes	50	10
		100	20
		150	35
	P.de T vapeur	100	20
	purée	120	20
	frites «maison»	100	30
	frites	50	20
	pomme noisette	50	20
	pomme dauphine	100	30
	gnocchi	50	15
	patate douce	100	20



2 tranches de pain = 1/5 de baguette de 200g

ALIMENTS	QUANTITES	ÉQUIVALENCE
POMME DE TERRE	100g	2 P.de T taille d'1 oeuf
PURÉE	120g	2 cuill. à soupe
FRITES	50g	20 frites
PÂTES, SEMOULE CUTES	100g	4 cuill. à soupe
RIZ	100g	3 cuill. à soupe
LÉGUMES SECS	100g	5 cuill. à soupe