Diabétiques
de Lanaudière

LE FACTEUR GLUCIDIQUE
POUR LE CALCUL DES GLUCIDES

Le facteur glucidique permet de faciliter le calcul des glucides après avoir pesé un mets ou un aliment à l'aide d'une balance électronique.

Le facteur glucidique (FG) est la quantité de glucides contenue dans 1g d'aliment. Cette valeur est comprise entre 0 et 1, donc par exemple, un aliment qui possède un facteur glucidique de 0.5 est composé à 50% de glucides. Le facteur glucidique est calculé de cette façon :

(Quantité de glucides - quantité de fibres) / Poids total de la portion = FG

Ainsi, on peut **déterminer la quantité de glucides d'un aliment** avec la formule suivante

Poids d'une portion donnée de cet aliment	x	Facteur glucidique (FG) d'un aliment	=	Nombre de glucides que contient la portion

Plus le facteur glucidique d'un aliment ou d'un mets est élevé, plus ce dernier contient des glucides, donc plus il risque d'augmenter votre glycémie.

Exemple:
Le poids de ma pomme est de 165 g. Le facteur glucidique d'une pomme crue avec pelure est de 0,11.

Poids de ma pomme 165 g	x	Facteur glucidique (FG) d'une pomme crue 0,11	=	Quantité de glucides qui affectera ma glycémie 18 g de glucides

FACTEUR GLUCIDIQUE DE QUELQUES METS USUELS

Mets composés	Facteurs glucidiques
Boulettes à la viande, sauce aigre-douce	0,13
Pâté au poulet, commercial	0,15
Pâté au boeuf, commercial	0,24
Pâte chinois	0,14
Poulet au beurre	0,04
Ragoût de boeuf	0,05
Tourtière, maison	0,19
Tourtière, commerciale	0,24

Mets à base de pâtes alimentaires	Facteurs glucidiques
Lasagne avec sauce à la viande	0,15
Lasagne végétarienne	0,17
Macaroni à la viande avec soupe aux tomates	0,11
Macaroni au fromage (Style Kraft Diner)	0,23
Spaghetti avec sauce à la viande	0,17
Spaghetti non cuit	0,72
Spaghetti cuit	0,27

Mets composés- Mexicains	Facteurs glucidiques
Burrito avec boeuf, fromage & piments forts	0,20
Burrito avec haricots & fromage	0,25
Fajita au poulet	0,21
Nachos avec fromage	0,28
Quesadilla avec viande	0,20
Salade de taco	0,09

SANDWICHS (incluant le pain)	Facteurs glucidiques
Club sandwich	0,18
Hot chicken	0,10
Jambon	0,21
Oeufs durs	0,16
Rôti de boeuf, nature	0,22
Salade de saumon ou de thon	0,19

Soupes prêtes-à-servir	Facteurs glucidiques
Aux légumes, chuncky	0,07
Boeuf ou poulet, bouillon/consommé	0
Boeuf, chuncky	0,08
Minestrone, chuncky	0,06
Poulet & nouilles, chuncky	0,05

Condensées, préparées avec de l'eau	Facteurs glucidiques
Boeuf & nouilles	0,03
Poulet & nouilles	0,04

Condensées, préparées avec du lait 2%	Facteurs glucidiques
Crème de champignons ou de poulet	0,06
Crème de tomates	0,09

Maison	Facteurs glucidiques
Crème de légumes	0,02
Légumes	0,03
Oignon, gratinée	0,1
Poulet & nouilles	0,02

SALADES	Facteurs glucidiques
César	0,05
César au poulet	0,03
Grecque	0,03
Jardinière	0,04
Salade de pâtes avec légumes	0,17
Salade de pommes de terre	0,13

Mets de restauration rapide - Hamburgers	Facteurs glucidiques
Hamburger au fromage, galette double, avec condiments & légumes	0,22
Hamburger au fromage, une galette, nature	0,30
Hamburger végétarien, une galette avec condiments & légumes	0,15
Hamburger, galette, double, avec condiments	0,17
Hamburger, une galette, nature	0,33

Mets de restauration rapide - Sandwichs	Facteurs glucidiques
Sandwich au poisson pané	0,25
Sandwich au poulet grillé, avec condiments & légumes	0,13
Sandwich au poulet pané, avec condiments & légumes	0,17
Sandwich déjeuner, bagel avec jambon, oeuf & fromage	0,27
Sandwich déjeuner, biscuits poudre à pâte avec oeuf, fromage & bacon	0,22
Sandwich déjeuner, muffin anglais avec oeuf, fromage & bacon	0,19
Sandwich roulé au poulet ranch	0,16
Sandwich sous-marin (6 pouces), avec poulet grillé / rôti	0,18
Sandwich sous-marin (6 pouces), avec thon	0,20
Sandwich sous-marin (6 pouces), avec viandes froides	0,21
Sandwich sous-marin (6 pouces), végétarien	0,21

Mets de restauration rapide - Mets chinois	Facteurs glucidiques
Boulettes de poulet à la sauce aigre-douce	0,22
Chow mein au poulet	0,03
Guy ding au poulet et aux amandes	0,06
Poulet Général Tao/Tso	0,03
Riz frit au poulet	0,2
Rouleau impérial (Egg roll)	0,13
Sauté de boeuf et brocoli	0,03
Soupe aigre-piquante	0,02
Soupe won ton	0,05

Mets de restauration rapide - Pizza	Facteurs glucidiques
Pizza avec fromage	0,28
Pizza avec fromage & légumes	0,24
Pizza avec fromage & pepperoni	0,25
Pizza avec fromage, viande & légumes	0,21

Mets de restauration rapide - Autres	Facteurs glucidiques
Chili con carne	0,07
Frites et rondelles d'oignon	0,35
Hot-dog nature	0,17
Poulet, pané et frit (morceaux)	0,09
Poulet, pané et frit (pépites)	0,16
Poutine	0,14
Saucisse fumée avec enrobage de farine de maïs (Pogo)	0,31
Sushi avec légumes, sans poisson	0,25
Sushi avec poisson	0,33

Grignotines	Facteurs glucidiques
Bâtonnets de sésame	0,44
Bretzels durs, nature, salés	0,76
Chips nature/ Barbecue / Légères	0,45/0,48/0,61
Croustilles de maïs (chips tortilla) nature	0,56
Maïs soufflé à l'air / à l'huile	0,63 / 0,48

DESSERTS - sucres & sucreries	Facteurs glucidiques
Bonbon dur	1
Caramel	0,76
Caramel au beurre	0,67
Chocolat mi-sucré, en tablette ou en brisures	0,57
Fudge, chocolat, maison	0,75
Gélatine, dessert, préparée (Jell-O)	0,14
Gomme à mâcher, avec ou sans sucre	1
Guimauve	0,86
Jujubes	1
Réglisse aux fraises (Twizzlers)	0,79
Sucre à la crème, maison	0,82

DESSERTS - congelés	Facteurs glucidiques
Barre de fruits et jus	0,2
Barre de lait glacé au chocolat (Fudgesicle)	0,26
Cornet de crème glacée, vanille, enrobé de chocolat, avec noix	0,27

DESSERTS - congelés (suite)	Facteurs glucidiques
Cornet de crème glacée, vanille, molle	0,28
Crème glacée molle avec biscuits Oreo (Blizzard, McFlurry)	0,32
Crème glacée, chocolat	0,27
Crème glacée, fraise	0,26
Crème glacée, sandwich	0,36
Crème glacée, sans produits laitiers	0,23
Crème glacée, vanille	0,23
Sucette glacée (Popsicle)	0,19
Yogourt glacé, chocolat	0,21
Yogourt glacé, vanille	0,24

Produits de boulangerie	Facteurs glucidiques
Croissant au beurre	0,43
Muffin au son, maison	0,50
Muffin aux brisures de chocolat, commercial	0,44
Muffin aux carottes, commercial	0,42
Muffin aux fruits, commercial	0,45
Muffin aux fruits, maison	0,39

Biscuits	Facteurs glucidiques
Avoine, avec raisins secs, commercial	0,67
Avoine, avec raisins secs, maison	0,64
Beurre d'arachide, maison	0,56
Biscuits à la poudre à pâte, nature ou babeurre, maison	0,44
Biscuits à la poudre à pâte, nature ou babeurre, préparation commercial ou cuit	0,45
Brisures de chocolat, commercial	0,62
Brisures de chocolat, maison	0,57
Figues	0,67
Gingembre	0,76
Graham, nature ou au miel	0,76
Guimauve, enrobé de chocolat	0,68
Macaron à la noix de coco, maison	0,71
Mélasse	0,72
Sablé, maison	0,56
Sablé, maison	0,61
Sec (Thé Social)	0,68

Gâteaux	Facteurs glucidiques
Carré au chocolat (brownie), commercial	0,62
Carré au chocolat (brownie), commercial	0,47
Gâteau au chocolat, congelé, commercial, avec glaçage au chocolat	0,54
Gâteau au chocolat, maison, avec glaçage	0,60
Gâteau au fromage, commercial	0,26
Gâteau au fromage, nature, maison, garniture aux cerises	0,32
Gâteau aux carottes, maison avec glaçage au fromage à la crème	0,51
Gâteau aux fruits, commercial	0,57
Gâteau blanc, maison, avec glaçage	0,64
Gâteau blanc, préparation commercial préparée, avec glaçage	0,60
Gâteau Boston, commercial	0,41
Gâteau des anges, commercial	0,56
Gâteau quatre-quarts, maison	0,46
Pain aux bananes, maison	0,54
Pain d'épices, préparation commerciale, préparée	0,50

Tartes		Facteurs glucidiques
Cerises, commerciale		0,39
Citron avec meringue, commerciale		0,46
Citrouille, commerciale		0,25
Crème au chocolat, commerciale		0,32
Crème aux bananes, préparation commerciale sans cuisson		0,31
Noix de coco, commerciale		0,36
Pacanes, commerciale		0,54
Pommes, commerciale, 2 croûtes		0,33
Pommes, maison, 2 croûtes		0,36
Sucre, maison, 1 croûte		0,35
Tartelette au beurre		0,52

Autres produits de boulangerie		Facteurs glucidiques
Beigne à la levure, fourré de gelée		0,38
Beigne à la levure, glacé au miel		0,44
Beigne, type-gâteau, nature		0,47

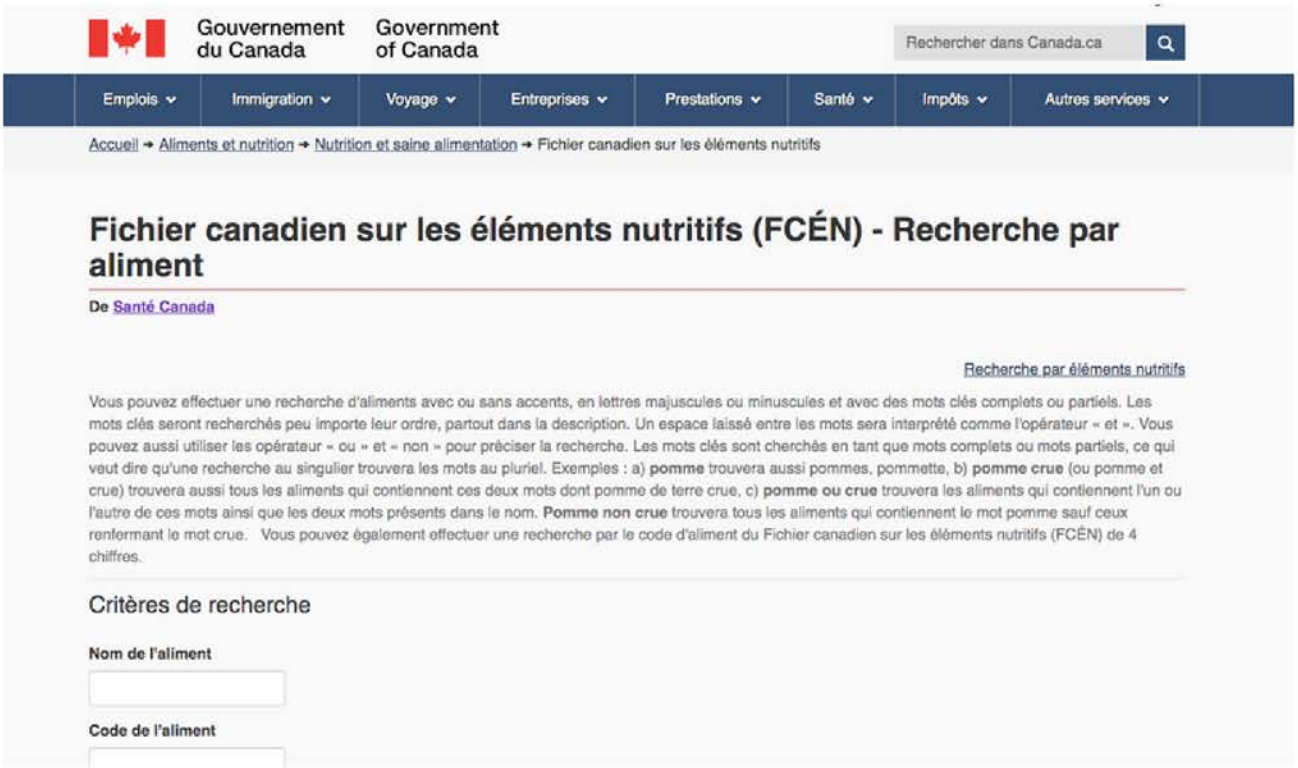
Autres produits de boulangerie - SUITE	Facteurs glucidiques
Beigne, type-gâteau, nature, glacé au chocolat	0,45
Carré aux dattes, maison	0,57
Carré Rice Krispies, commercial	0,81
Croustade aux pommes, maison	0,29
Danoise à la cannelle	0,43
Danoise aux fruits	0,46
Éclair au chocolat, fourré à la crème pâtissière, glacé au chocolat	0,23
Pouding au pain avec raisins secs, maison	0,22
Tartelette pour grille-pain (Pop-Tarts) aux fruits, glacé	0,70
Tartelette pour grille-pain (Pop-Tarts) aux fruits, glacé, cassonade et cannelle	0,67

Il ne vous reste qu'à multiplier le poids de votre portion avec le facteur glucidique pour trouver la quantité de glucides! Voici un exemple du petit calcul que vous aurez à faire à la maison:

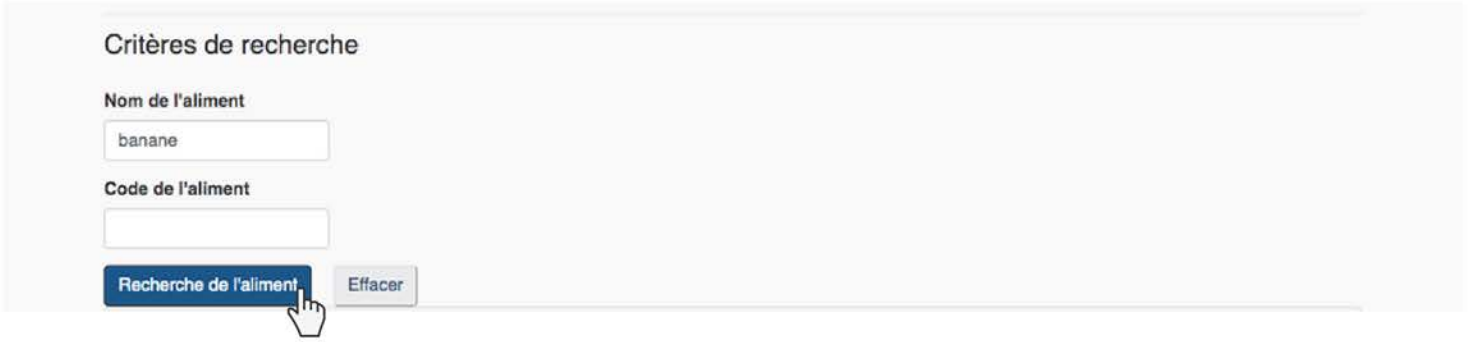
Je souhaite savoir combien de glucides contient le muffin aux fruits maison que j'ai cuisiné. À l'aide de ma balance électronique, je le pèse et je constate que son poids est de 108 g. En consultant la liste ci-haut dans la section « *Produits de boulangerie* » , je vois que le facteur glucidique d'un muffin aux fruits maison est 0,39.

Poids de mon muffin = 108 g **x** **Facteur glucidique = 0,39** **=** **42 g de glucides**

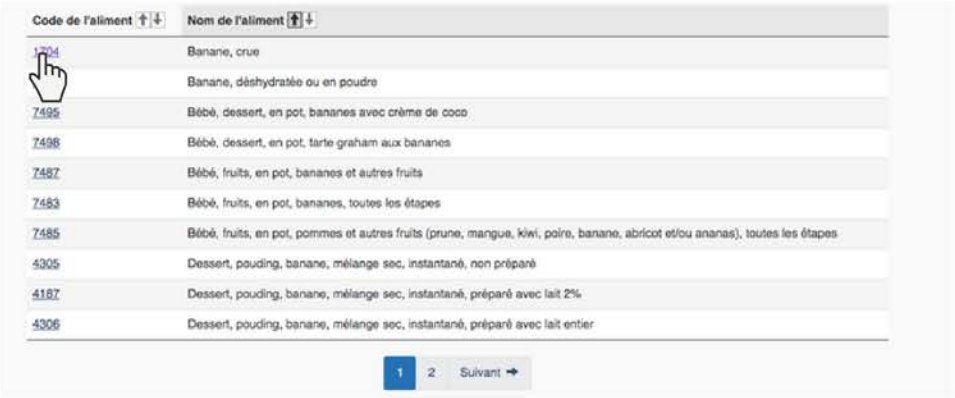
Si l'aliment que vous souhaitez manger ne se retrouve pas dans la liste ci-haut et que ce dernier ne possède pas de tableau de valeur nutritive, sachez qu'il est possible de trouver son profil nutritionnel sur le Fichier Canadien des Éléments Nutritifs (FCEN) en ligne.
https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp



Sur la page d'accueil, inscrivez le mot-clé recherché (ex: banane). Cliquez ensuite sur « *Recherche de l'aliment* » .



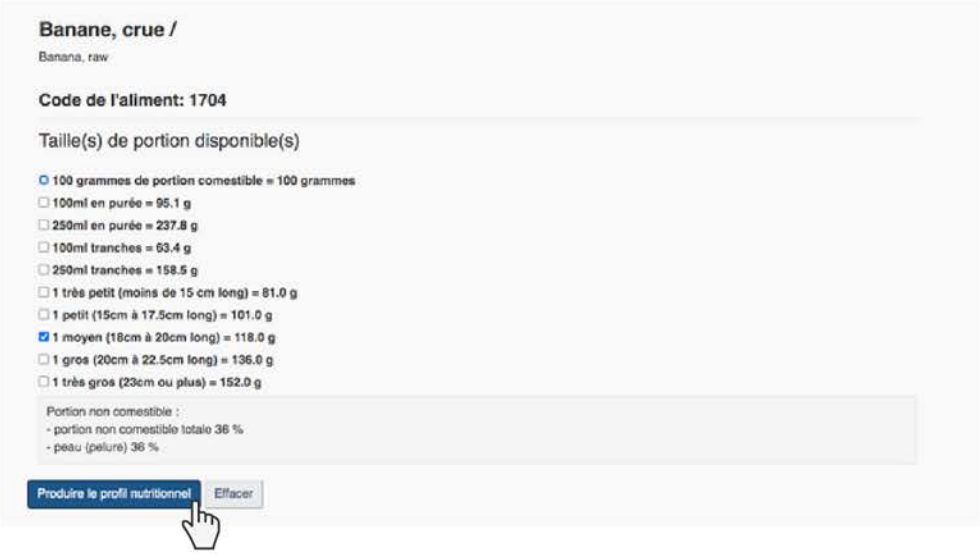
Sélectionnez ensuite l'aliment qui correspond à celui que vous souhaitez manger et cliquer sur le code de ce dernier.



Code de l'aliment	Nom de l'aliment
1704	Banane, crue
	Banane, déshydratée ou en poudre
7495	Bébé, dessert, en pot, bananes avec crème de coco
7498	Bébé, dessert, en pot, tarte graham aux bananes
7487	Bébé, fruits, en pot, bananes et autres fruits
7483	Bébé, fruits, en pot, bananes, toutes les étapes
7485	Bébé, fruits, en pot, pommes et autres fruits (prune, mangue, kiwi, poire, banane, abricot et/ou ananas), toutes les étapes
4305	Dessert, pouding, banane, mélange sec, instantané, non préparé
4187	Dessert, pouding, banane, mélange sec, instantané, préparé avec lait 2%
4306	Dessert, pouding, banane, mélange sec, instantané, préparé avec lait entier

1 2 Suivant

Choisissez ensuite la portion que vous souhaitez consommer et sélectionnez « *Produire le profil nutritionnel* ».



Afin de déterminer le facteur glucidique de cet aliment, soustrayez les fibres aux glucides.

26,95 g glucides -2,1 g fibres = 24,85 g

24,85 g glucides = 118 g (une banane moyenne)
X = 1 g

X= 1 x 24,85g / 118g = 0,21 (facteur glucidique)

Liste des valeurs nutritives

Nom de l'élément nutritif	Unité 1	1 moyen (18cm à 20cm long) / 118 g
Macronutriments		
Eau	g	88.39
Cendres	g	0.97
Protéines	g	1.29
Lipides totaux	g	0.39
Glucides	g	26.95
Alcool	g	0.00
Énergie (kcal)	kCal	105
Énergie (kJ)	kJ	438
Autres glucides		
Fibres alimentaires totales	g	2.1
Amidon	g	6.35
Glucose	g	5.88
Fructose	g	5.72
Maltose	g	0.01
Galactose	g	0.00
Lactose	g	0.00
Sucrose	g	2.82
Sucres totaux	g	14.43
Minéraux		
Calcium, Ca	mg	6

Il ne vous reste qu'à multiplier le facteur glucidique avec le poids de votre banane sans pelure. Par exemple, si celle-ci pèse 112 g, le nombre de glucides de votre banane est 112 g x 0,21 = 24 g glucides.

Références

Diabétiques de Lanaudière

SANTÉ CANADA
Document *Valeurs nutritive de quelques aliments usuels*

Fichier Canadien des Éléments Nutritifs (FCEN)
https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp

Contenu et rédaction : Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste
Révision: Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

Joignez-vous à notre communauté et découvrez nos services :
https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/

© 2021 Diabétiques de Lanaudière Inc. Tous droits réservés.