

Savez-vous compter les glucides?

Ce questionnaire vous permettra de tester votre habileté à compter les glucides dans différentes situations.

La précision escomptée dépendra notamment de votre traitement pour le diabète.

(Pour plus d'information, veuillez en discuter avec votre professionnel de la santé.)

N.B. : Certains exercices nécessiteront l'aide d'une **calculatrice** !




1. Déterminez si cet énoncé est exact :

La quantité de glucides d'un aliment est toujours égale à sa quantité de sucre. « Glucides » et « sucres » sont synonymes.

- a) Vrai
- b) Faux

2. Reliez d'un trait chacun des groupes à sa quantité de glucides par portion (selon le système d'échange diabétique).

- | | | |
|--|---|------------------------|
| a) Féculents  | • | |
| b) Légumes  | • | • 15g de glucides |
| c) Fruits  | • | • 12 à 15g de glucides |
| d) Lait et substituts  | • | • 5g de glucides |
| e) Viandes et substituts  | • | • 0g de glucides |
| f) Matières grasses  | • | |

3. Encerclez les 5 portions équivalant à \approx 15g de glucides.



a) 1 tranche de pain



b) 1 banane



c) $\frac{1}{2}$ épi de maïs



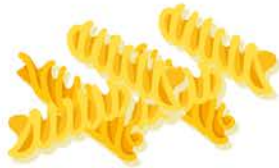
d) 7 biscuits soda



e) 1 pilon de poulet



f) $\frac{1}{2}$ tasse de légumineuses cuites



g) 1 tasse de pâtes cuites



h) $\frac{1}{2}$ verre de lait ($\frac{1}{2}$ tasse)



i) 1 pain hamburger (2 côtés)



j) 100 g ($\frac{1}{2}$ tasse) yogourt aux fruits

4. Calculez la quantité de glucides de ce repas :

- a) 38g glucides
- b) 50g glucides
- c) 58g glucides
- d) 73g glucides



1 poitrine de poulet
 $\frac{1}{2}$ tasse de sauce brune
2 petites patates
1 tasse de brocolis cuits
 $\frac{1}{2}$ tasse de crème glacée

5. Parmi ces types d'aliments, lequel ne doit jamais être considéré dans le calcul des glucides?

- a) La farine
- b) Les aliments sans sucre ajouté
- c) Les condiments
- d) Les boissons alcoolisées
- e) Les aliments qui n'ont pas de tableau de valeur nutritive

6. A) Calculez la quantité de glucides qui affectera votre glycémie (pour 1 carré).

_____ g

B) Quelle quantité de carré dessert prendrez-vous si vous visez une portion de 10 g de glucides (qui affecteront votre glycémie)?

- a) ½ carré
- b) ¾ carré
- c) 1 carré
- d) 1 ½ carré

Voici l'étiquette d'un carré dessert

Valeur nutritive			
Pour 1 carré (55 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories	150		
Lipides 5 g	8 %		
saturés 0.5 g	3 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg	0 %		
Sodium 125 mg	5 %		
Glucides 24 g	8 %		
Fibres 3 g	12 %		
Sucres 9 g			
Protéines 2 g			
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	6 %

7. Vous commandez les items suivants au *McDonald's*. Combien de glucides affecteront votre glycémie pour ce repas?

Wrap-éclair ranch au poulet grillé

Portion :	121 g	Cholestérol :	50 mg
Calories :	240 Cal	Sodium :	440 mg (18% VQ)
Lipides :	8 g (12% VQ)	Glucides :	23 g (8% VQ)
Saturés :	3 g	Fibres :	3 g (12% VQ)
Trans :	0 g	Sucres :	2 g
Saturés et trans :	(16% VQ)	Protéines :	19 g

Petite frite

Portion :	38 g	Cholestérol :	0 mg
Calories :	120 Cal	Sodium :	90 mg (4% VQ)
Lipides :	6 g (9% VQ)	Glucides :	16 g (5% VQ)
Saturés :	0.5 g	Fibres :	1 g (4% VQ)
Trans :	0 g	Sucres :	0 g
Saturés et trans :	(3% VQ)	Protéines :	1 g

- a) 35 g glucides
- b) 39 g glucides
- c) 45 g glucides
- d) 58 g glucides

+ 2 c. à soupe de ketchup (30 ml)



8. À l'aide de ce tableau de valeur nutritive d'une barre tendre, calculez le nombre de glucides qui affecteront votre glycémie.

NB : Cet aliment contient des polyalcools.

- a) 2g glucides
- b) 17g glucides
- c) 18 g glucides
- d) 34 g glucides

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
pour (40 g)	
Per (40 g)	
Calories 150	% valeur quotidienne*
	% Daily Value**
Lipides / Fat 7 g	9 %
saturés / Saturated 5 g	25 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 19 g	
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 1 g	1 %
Polyalcools / Sugar Alcohols 16 g	
Protéines / Protein 10 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 140 mg	6 %
Potassium 75 mg	2 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer / Iron 1.25 mg	7 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup
*5% or less is a little, 15% or more is a lot

9. Je sais que ma pomme pèse 165 g et que son facteur glucidique est de 0,11. Combien de glucides contient-elle?

- a) 11g glucides
- b) 15g glucides
- c) 18g glucides
- d) 30g glucides



10. De façon générale, quelle est la quantité de glucides requise pour un repas?

- a) 5-10 g
- b) 15-30 g
- c) 45-75 g
- d) 175-210 g

CENTRE DE JOUR DE DIABÈTE - CISSS LANAUDIÈRE

Document diabète, aspects nutritionnels

FCEN

<https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>

DISPENSARE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL

<https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/Outil-bien-manger-5-Tableau-valeur-nutritive-1.pdf>

UNIVERSITÉ D'ARKANSAS

<https://www.uaex.edu/publications/pdf/fshed-86.pdf>

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/>