

Aliment	Quantité* nécessaire à l'obtention d'environ 50 g de glucides
Céréales à déjeuner	
Céréales Bouchées d'avoine au miel	60 g (≈ 330 ml)
Céréales Cocoa Puffs	60 g (≈ 500 ml)
Céréales Just Right	60 g (≈ 330 ml)
Céréales Mini-Wheats givrées	60 g (≈ 300 ml)
Céréales Rice Krispies	60 g (≈ 560 ml)
Crème de blé ou gruau, aromatisé et sucré	2 sachets
Gruau cuisson 1 minute, sec (+ cassonade pressée)	50 g + 15 g (≈ 125 ml + 15ml)
Biscuits, crêpes et gaufres	
Biscuit à la mélasse (10 cm de diamètre)	2
Biscuit au gingembre	9
Biscuit aux figues	5
Biscuit graham	9
Biscuit Thé social	13
Crêpe surgelée (15 cm de diamètre)	2
Gaufre nature, surgelée	4
Pains, biscottes, etc.	
Bâtonnet de pain, nature (23 cm)	12
Biscotte Melba (rectangulaire)	13
Craquelin au fromage réduit en M.G. (petit)	65
Muffin anglais	2½
Pain	3 tranches épaisses de 35 g
Fruits et légumes	
Fruits, en conserve dans un sirop épais	270 g (≈ 250 ml)
Fruits frais : ananas, bleuets, clémentines, kiwis, mangues, oranges, poires, pommes, raisins	≈ 400 g
Fruits séchés	≈ 70 g
Jus de fruits	≈ 400 ml
Légumes, cuits : maïs, panais, patates douces, petits pois, pommes de terre	≈ 300 g
Pâtes, riz, etc.	
Boulghour, cuit	270 g (≈ 350 ml)
Boulghour, sec	65 g (≈ 110 ml)
Couscous, cuit	215 g (≈ 325 ml)
Couscous, sec	65 g (≈ 80 ml)
Quinoa, cuit	235 g (≈ 400 ml)
Quinoa, sec	75 g (≈ 110 ml)
Riz blanc à grains longs, cuit	180 g (≈ 275 ml)
Riz blanc à grains longs, sec	60 g (≈ 80 ml)
Spaghetti, cuit	160 g (≈ 275 ml)
Spaghetti, sec	70 g
Sucre, sucreries et bonbons	
Beurre d'érable	60 g
Bonbon Twizzlers Nibs à la cerise	43 Nibs (65 g)
Caramel à tartiner, confiture, marmelade, sirop d'érable	75 g (≈ 55 ml)
Cassonade, sucre	50 g
Jelly bean	20 gros (54 g)
Mélasse	70 g (≈ 50 ml)
Miel	60 g (≈ 45 ml)
Réglisse aux fraises	75 g (environ 7 réglisses)