

# Le Glucido-Répertoire des aliments



▶ Equilibre alimentaire et Index Glycémique.....	3
▶ Pains et féculents, amuse-gueules, sandwiches.....	6
▶ Fruits et légumes.....	16
▶ Viandes et équivalents (poissons, œufs.....)	21
▶ Plats complets.....	21
▶ Produits laitiers .....	23
▶ Sucre et produits sucrés .....	24
▶ Boissons .....	27
▶ Sauces.....	28
▶ Contenants.....	28
▶ Exemple de menus.....	29
▶ Index alphabétique.....	32

**Ce document a été conçu et réalisé par :**

Corine BROUCA (IUT de Montpellier)  
Fabienne LEVAYER (IUT de Montpellier)  
Carine POTDEVIN (IUT de Montpellier)  
Gilles VOLAND (IUT de Montpellier)

**Mis à jour par:**

Marianne VIDAL (IUT de Montpellier)

**Et validé par :**

Mireille CASTELAIN (diététicienne, CHU de Montpellier)  
Dr Magali TRAVERSO (endocrinologue, CHU de Montpellier)

Remerciements à Diffusion Economica qui nous a permis d'utiliser les photos de SU.VI. MAX.

Remerciements pour leur appui financier à l'association APCLD, à l'AMTIM.

## Pourquoi ?

A partir des photos des aliments les plus courants, ce guide va vous permettre de **calculer** facilement la **quantité des glucides** que vous consommez à **chaque repas**. Vous pourrez ainsi **améliorer votre qualité de vie** en vous donnant une plus grande liberté dans le choix de certains aliments, tout en ayant connaissance des **équivalences glucidiques**.

## Pour qui ?

Cet outil est particulièrement destiné aux **diabétiques de type 1** qui contrôlent leurs apports en glucides et leur répartition dans la journée.

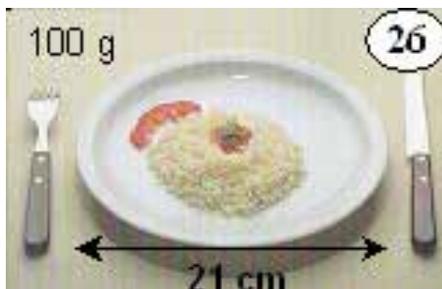
Si c'est votre cas, il vous aidera à **adapter vos doses d'insuline**.

Ce petit guide pourra vous suivre partout : repas quotidiens, sorties au restaurant, repas sur-le-pouce, etc...

## Comment ?

Les groupes d'aliment sont repérables par la **couleur des coins de page**.

**Poids** de l'aliment dans l'assiette



Quantité de **glucides** (au **gramme** près) correspondant à la photo

La photo vous permet de visualiser l'encombrement de l'aliment dans votre assiette.

Des **équivalences** en « **encombrement** » ou en « **glucides** » vous sont données pour les aliments non photographiés.

L'icône



indique un conseil à suivre ou une remarque.

# L'équilibre alimentaire : diversité

**Fruits et légumes** : Sources de fibres, vitamines et minéraux.

**Féculents et céréales** : Pour couvrir les besoins énergétiques - privilégier les céréales complètes et les légumes secs qui sont riches en fibres ce qui facilite la digestion et ralentie l'assimilation des glucides.

**Produits laitiers** : Riche en calcium et en protéines

**Viandes, poissons et œuf** : sources de protéines, vitamines et fer - pour le maintien de la masse musculaire.

**Matière grasse** : Favoriser les huiles (olive, colza, noix...), sources de vitamines et d'acides gras essentiels (oméga 3 et 6)

**Produits sucrés** : Aliment plaisir

**Boissons** : l'eau = (1,5 litre minimum /jour)

**Être en bonne santé passe aussi par des habitudes à prendre :**

- **3 repas principaux**, avec plus ou moins un goûter.
- Le **grignotage** est **néfaste** pour la santé !
- **A table** : Prenez le temps de manger dans le calme, assis et en mâchant bien
- **Activité physique** : L'activité physique au quotidien est essentielle : privilégier les escaliers, les déplacements à pied ou en transports en commun, faire du vélo, jardiner, bricoler...

Un fruit



Un produit laitier



Un féculent  
+ Des légumes  
+ Viande/Poisson/œufs



## L'index Glycémique (IG)

L'IG représente la capacité d'un aliment à faire monter rapidement la glycémie après ingestion. Il dépend de la nature de l'aliment et de sa préparation.

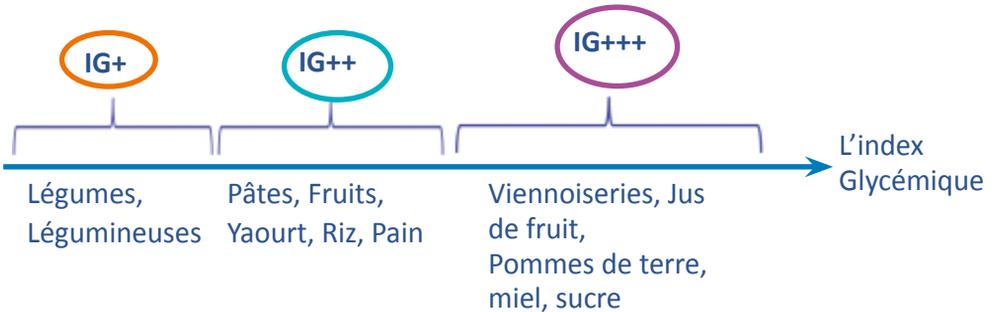
### • A retenir :

- Pour un **repas équilibré**, il n'est pas nécessaire de prendre en compte l'IG, car les aliments s'équilibrent entre eux.

On y fera attention pour:

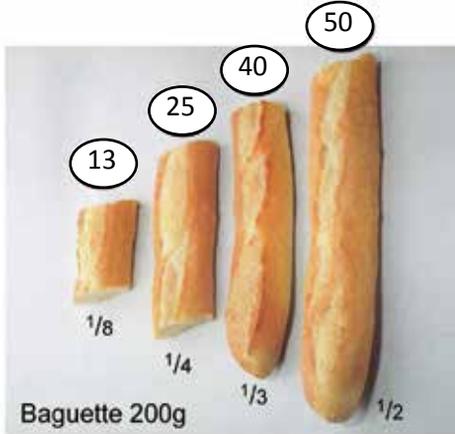
- Des **repas avec un seul type d'aliment glucidique** (ex : plat de pâtes au beurre+ yaourt / une pizza/ un sandwich Jambon-beurre,...)

- Les **repas exceptionnels**, souvent riches en sucre et en gras ce qui peut majorer l'IG du repas (ex : Noël, anniversaire...)



IG++

## Pains et farines



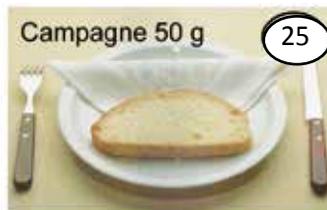
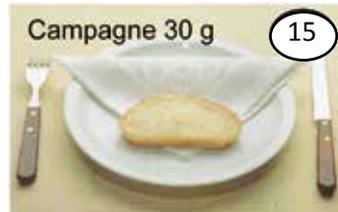
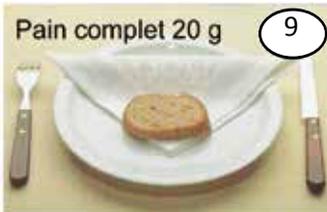
Farine de blé (100g): 73

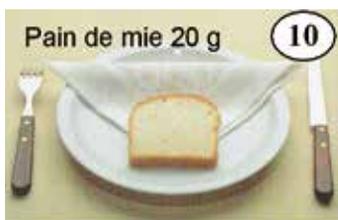
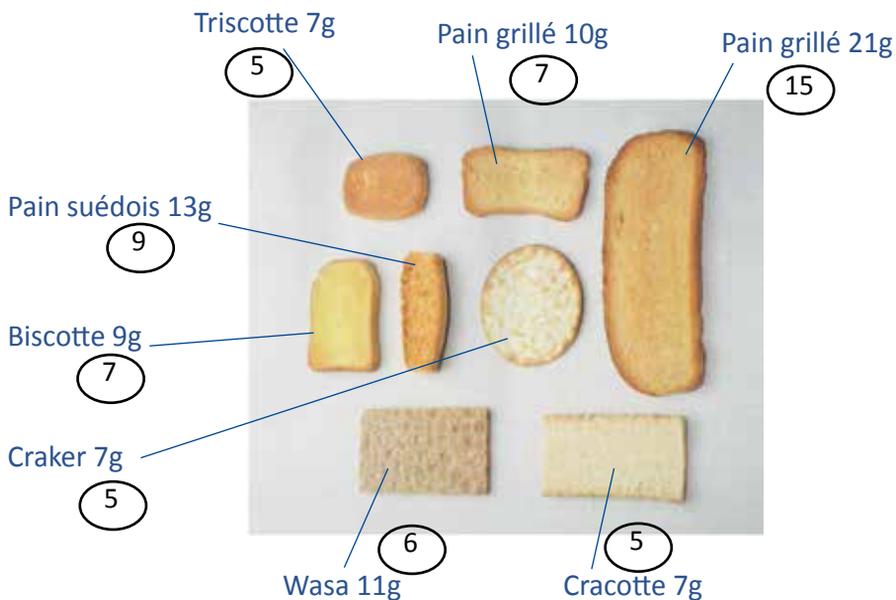
Farine de riz (100g): 77

Farine de sarrasin (100g) : 68



*Variez les pains, préférez le pain riche en fibres (pain complet, pain au son...)*





Biscottes (9g) : (6)

Multicéreales

Galette de maïs (6g) : (5)

Galette de riz (7.6g) : (6)

Pain de mie : (17)

Pain mie : (17)

multicéreales (40g)

## Viennoiseries de boulangerie



- Pain aux raisins (160 g) : 89
- Chausson aux pommes (140 g) : 51
- Brioche au sucre (60 g) : 30
- Gaufre nature: (85g) 45
- Pain au lait (35g) : 20

## Viennoiseries industrielles... plus petites !

IG+++

- Gaufre préemballée (40g): 21
- Chausson aux pommes (120 g) : 44
- Pain au lait industriel (35 g) : 19
- Pain aux raisins (80 g) : 45
- Croissant (46 g) : 21
- Pain au chocolat (62 g) : 30



Pensez à tenir compte des éléments ajoutés :

½ bol de lait : (150ml) (7,5)

1 c.café Ricoré : (3)

1 c.café sucre : (5)

1 c.café cacao: (4)

Céréales fourrées : (30g) (21)

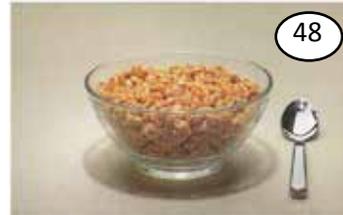
Céréales au chocolat : (30g) (23)

Flocon d'avoine : (30g) (17)

Blé soufflé 30 g



Blé soufflé 60 g



Müesli 50 g



Müesli 100 g



Pétales maïs 30 g



Pétales maïs 60 g



IG+++

## Pomme de terre

Cuisson à l'eau (100g): 15

Cuisson au four (100g): 18

Poêlée (100g): 20

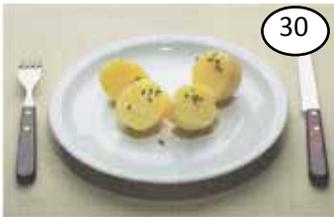
Purée en flocon (100g): 11

Aligot (100g): 9.5



Préférez la purée maison qui est de meilleure qualité nutritionnelle

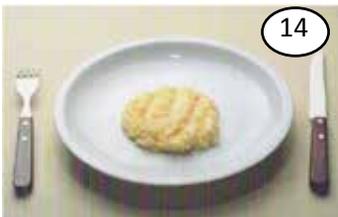
Vapeur 200 g



Vapeur 300 g



Purée 100 g



Purée 200 g



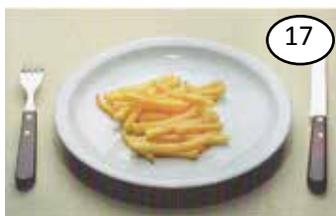
Gratin Dauphinois 100 g



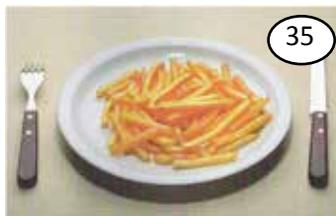
Gratin Dauphinois 200 g



Frites 50 g



Frites 100 g



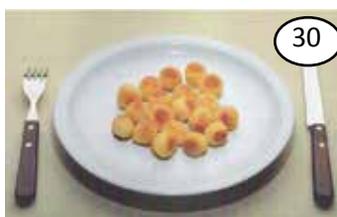
Frites 150 g



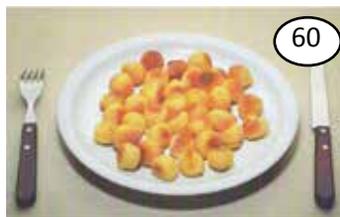
Pomme noisette 50 g



Pomme noisette 100 g



Pomme noisette 200 g



Pomme de terre Dauphine ou Duchesse : (100g) 30

Pomme de terre Rissolées : (100g) 22



Limitez les fritures car elles apportent de la matière grasse et favorisent les pics de glycémie





Préférez la cuisson  
des céréales al dente

**IG++**

## Céréales: riz, pâtes, semoule...

### Céréales pour un même encombrement

Riz 100 g

Riz 200 g

Riz 300 g



Quinoa : (20)

(40)

(60)

Semoule de blé : (30)

(60)

(90)

Blé EBLY : (28)

(56)

(84)

Boullghour : (15)

(30)

(45)

Polenta : (15)

(30)

(45)

### Pâtes équivalentes pour un même encombrement

**IG++**

Coquillettes 100 g (30)



Coquillettes 200 g (60)



Coquillettes 300 g (90)



Macaronis 100 g (30)



Macaronis 200 g (60)



Macaronis 300 g (90)



Spaghetti 100 g (30)

Spaghetti 200 g (60)

Spaghetti 300 g (90)



Préférez les céréales complètes ou semi-complètes dont l'assimilation  
des glucides est plus lente

IG++

## Autres féculents

Marrons cuits, en conserve



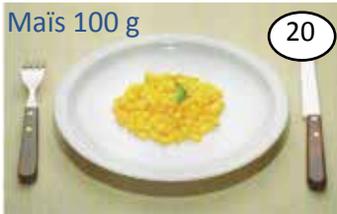
Patate douce (100g) : (12)

Rouleau de pâte feuilletée (230g) : (123)

1 part (100g) (53)

Rouleau de pâte brisée (230 g) : (134)

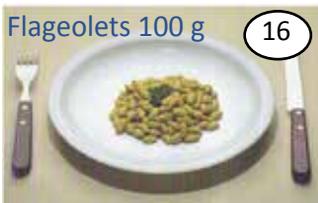
1part (100g) (58)



IG+

## Légumes secs

*Pour un même encombrement*



Haricots blancs : (16)

(32)

(48)

Haricots rouges : (14)

(28)

(42)

Pois chiche : (16)

(32)

(48)

# Amuse-gueules



Les amuse-gueules sont souvent riches en matières grasses ce qui favorise les pics de glycémie

IG+++

Toasts 50 g



Biscuits salés 20 g



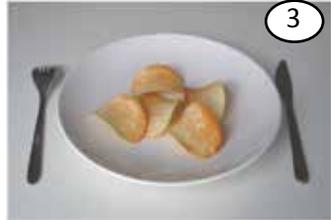
Curly 8 g



Chipster 7 g



Pringles 10 g



Chips 10 g



Petit paquet de chips (45g) : 20

Chips allégés en matière grasse (10g) : 6

Chips aux crevettes (10g) : 6

Chips de maïs (10g) : 6

Chips 30 g



10 amandes (15g) = 10 noisettes (20g) : 1,5

10 olives vertes : <1

10 olives noires : <1

Cacahuètes (40g) : 6

Noix de cajou (40 g) : 11



Un « repas sandwich » peut être équilibré si l'on y associe une crudité, un fromage ou yaourt et un fruit

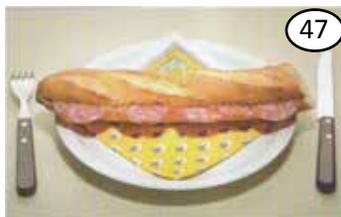
IG+++

## Sandwichs

Pain bagnat 320 g



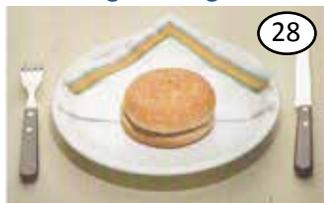
Sandwich baguette 130 g



Sandwich pain de mie 140 g



Hamburger 100 g



Hamburger 120 g



Hamburger 220 g

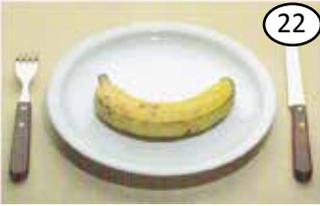


(teneurs données pour des fruits pelés et sans noyau)

IG++

## Fruits et Compote

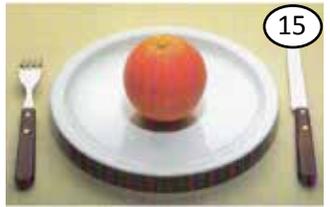
Banane 150 g



Fraises 200g



Orange 190g



1 abricot (50g) : 5

¼ ananas (120g) : 15

1 brugnon (130g) : 13

10 cerises (100g) : 15

1 citron (60g) : 2

2 clémentines (140g) : 16

Figue (50g) : 8

1 kiwi (75g) : 8

10 litchis (100g) : 15

1 mangue (200g) : 26

½ melon (300g) : 15

½ pamplemousse : (130g) : 12

1 tranche de pastèque (200g) : 8

1 pêche (140g) : 12

1 poire (150g) : 15

1 prune (50g) : 5

10-15 grains de raisin (40 à 60g) : 14

4 c. soupe de fruits rouges (groseilles, mûres, framboises) = 120g

: 7

Pomme 220g



Macédoine 200g (sans sirop)



1 c. à s. de sirop =

3

3 dattes (25g) : 16

raisins (20g) : 12

2 figues (45g) : 25

3 pruneaux (35g) : 19

3 abricots (30g) : 13



Compote : Un pot de 100g

Compote sucrée : (25)

Compote allégée : (16)

Compote « sans sucre ajouté » : (13)

## Légumes

IG+

Certains légumes sont **riches en glucides**  
(plus de 6 g pour 100g)

Betteraves 40g



Betteraves 80g



Betteraves 160g



Carottes crues 50g



Carottes crues 100g



Carottes cuites : (3)  
(100g)

Topinambour : (16)  
(100g)

Petits pois 100g



Petits pois 175g



Petits pois 250g



Macédoine légumes

100g



Macédoine légumes

175g



Cœur de palmier 90g



Légumes riches en glucides, mais souvent consommés en moindre quantité :

Ail (100g) : (21)

1 Fond d'artichaut (50g) : (3)

Échalote (100g) : (10)

Oignon (100g) : (6)

D'autres légumes sont **moyennement riches en glucides**  
(4 à 6 g pour 100g)

IG+

Mâche 40g



Mâche 60g



Germes de soja 50g



Germes de soja 100g



Salsifis 175g conserve



250g



Salsifis cuit : 13  
 maison (100g)

Haricots verts 100g



Haricots verts 175g



Haricots verts 250g



Poireaux 100g



Poireaux 150g



**IG+**

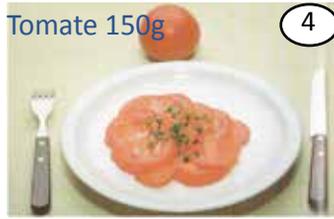
Ratatouille 150g



Ratatouille 280g



**Autres légumes équivalents** à poids égal :  
 Poivron, Potiron, Chayotte, Aubergine.

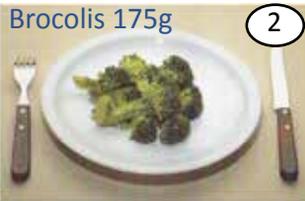
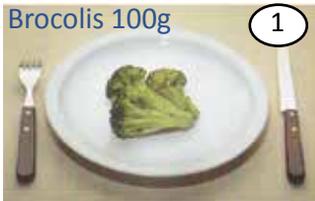


Les autres légumes sont **pauvres en glucides** (moins de 4g pour 100g)



IG+

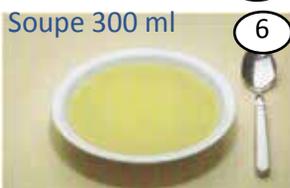
(équivalent = chou blanc et céleri-rave)



**Légumes équivalents** (à encombrement égal) : Avocat, blette, céleri-branche, champignon, chou-fleur, choux de bruxelles, choucroute, chou frisé, concombre, endives, épinards, fenouil, navet, oseille, radis, salade.

IG+

Soupe poireau / pomme de terre 200ml (12)



Attention aux féculents présents dans les soupes de légumes !

Ce groupe rassemble les **viandes**, les **abats**, les **poissons**, les **crustacés** et les **œufs**.

Tous ces aliments sont **dépourvus de glucides**, **sauf les panures et les aliments ci-dessous**.

## Viandes et équivalents

IG+++

Nuggets 125g poisson



Nuggets 150g volaille



sauce barbecue (30g)

10

Poisson pané (100g) : 13

1 Bâtonnet de Surimi (20g) : 2

Quenelles de volaille : (100g) : 11

Quenelles de poisson : (100g) : 11

1 Nem (60g) : 14

225 g



Hachis parmentier

## Plats complets

480 g



680 g



Pot-au-feu

320 g



500 g



Paëlla



Cassoulet



Choucroute



Couscous



Raviolis

Ravioles du Dauphiné au fromage (100g) (20)

### Chili con carne



### Autres aliments :

1 croque monsieur (100g) : (26)

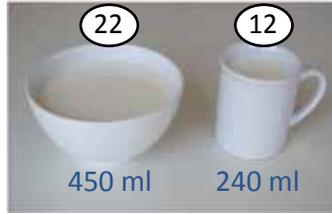
1 friand (110g) : (30)



Fromage blanc



Lait ½ écrémé



Produits laitiers naturels : **IG+**

Produits laitiers  
sucrés/aromatisés: **IG+++**

## **Autres aliments (pots individuels) :**

Actimel nature (100g) : 10

Perle-de-lait nature(125g) : 6

Petit suisse nature : (pot de 60 g) 2

Petit suisse aromatisé aux fruits (pot de 60 g) : 6

Yaourt nature (125g) : 6

Yaourt nature sucré (125g) : 12

Yaourt aux fruits (125g) : 17

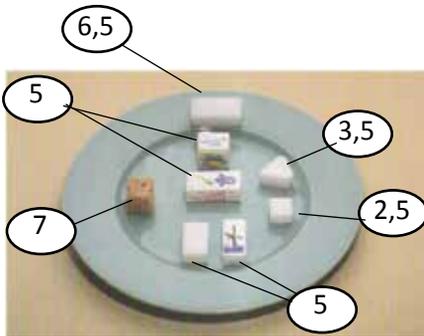
Yaourt à la grecque (150g) : 6

Yop vanille (250ml) : 27



Les **fromages** ne contiennent  
**pas de glucides**

# Sucre et produits sucrés



Sucre



Nutella



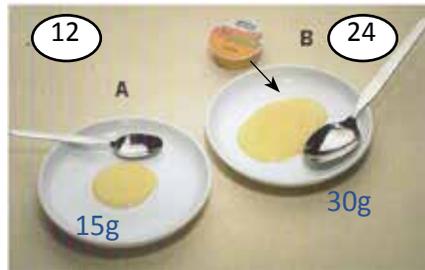
Crème de marron (1 c à s de 30g) : 19

Crème de marron (1 c à c de 15g) : 9

Cacao en poudre sucré (2 c à c soit 8g) : 6

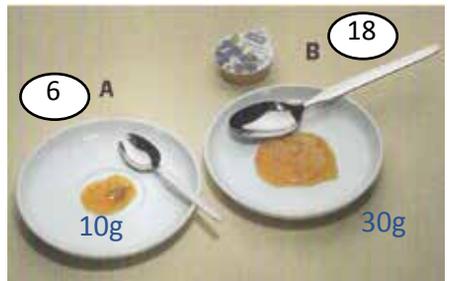
IG+++

Miel

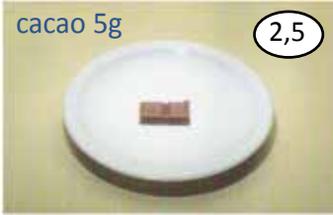


Limitez la consommation de sucre et produits sucrés : beaucoup de calories et peu de valeur nutritionnelle !

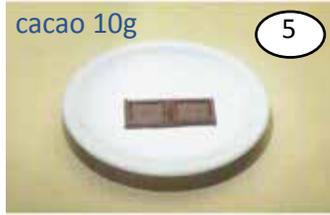
Confiture



Chocolat noir à 40%  
cacao 5g



Chocolat noir à 40%  
cacao 10g



Mousse au chocolat  
maison 100g



Chocolat blanc (5g) : 3

Chocolat lait (5g) : 2,6

IG+++



### Barres chocolatées :

1 Mars (45g) : 31

1 Twix (25g) : 6

1 Lion (42g) : 26

1 Bounty : 16

2 barres (28g)

1 Snickers : 30  
(50g)

1 Nuts (42g) : 23

1 Kit kat(42g) : 25

1 Balisto (18,5g) 10,5

Kinder bueno : 21  
(2 barres = 43g)

Tablette Crunch 67  
Chocolat au lait :  
(100g)

### Autres produits sucrés :

1 bonbon (4g) (tous types) : 3

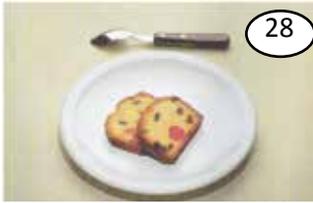
1 boule de glace ou sorbet : 15  
(60g)

Pop corn (100 g)

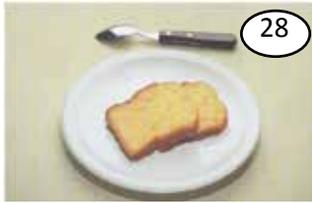
- caramélisé : 80

- salé : 56

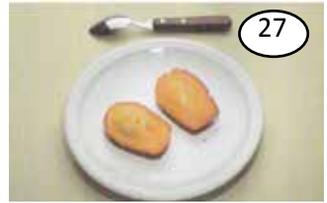
Cake 50 g



Quatre quart 50 g



Madeleine 50 g



1 choco-Prince (20g) = 2 petits écoliers (2\*12g) : 15

1 cookie (16g) = 2 biscuits à la cuillère (2\*8g) : 10

2 petits beurre (2\*8g) = 10 mikados : 11

1 tranche de marbré savane (30g) = 4 thé de Lu (4\*6,9g) : 15

3 barquettes aux fruits (3\*7g) : 15

2 pépito (2\*10g) : 13

IG+++

### Desserts lactés :

Crème dessert Danette (125g) : 25

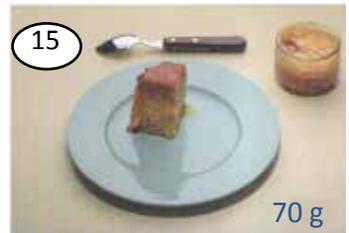
Crème Mont blanc (125g) : 25

Crème brûlée (pot de 100 g) : 20

Crème aux œufs (pot de 100 g) : 20

Gâteau de riz / semoule (pot de 100 g) : 25

Crème caramel



70 g

Flan pâtissier



Bavarois



### Autres pâtisseries :

1 éclair (100g) =  
1 religieuse (100g) : 30

Mille-feuilles (150g) : 60

Gâteau à la crème



Tarte aux pommes

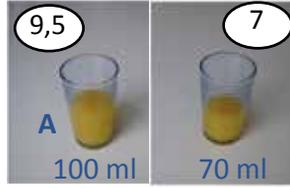


Beignet  
à la confiture (60g) : 27

### Tartes équivalentes aux tartes aux pommes :

Tarte aux fruits : (200g) 70

## Jus d'orange pur jus



	A	B		A	B
				pour 100ml	pour 200ml
Jus de pamplemousse pur jus :	8	16	Limonade :	8	16
Jus de pomme pur jus :	10	20	Oasis orange :	9	18
Jus de raisin pur jus :	16	32	Ice tea :	4	8
Nectar d'abricot :	14	27	Sprite :	8	16
Orangina / Fanta orange :	10	20			



Les eaux aromatisées peuvent contenir des glucides (200 ml de Volvic pêche : 8)

## Coca

canette 33 cl      bouteille 25 cl



## Boissons alcoolisées :

Bière (un demi = 250 ml) :	10	Vin (rouge ou rosé) :	0
Panaché (250ml) :	14	Vin cuit (7 cl) :	14
Cidre doux (150ml) :	8	Sangria (250ml) :	23
Cidre brut (150ml) :	4	Kir au vin blanc (100ml) :	7
Champagne (flûte = 125 ml) :	3,5	Apéritif anisé avec alcool :	3
Alcool fort :	0	Apéritif anisé sans alcool :	1
Cocktail à base de rhum (250ml) :	56		
Cocktail à base de whisky (250ml) :	40		
Punch (250ml) :	44		

## Sauces :



Sauce vinaigrette : 0

Stick de 10g de sauce

Mayonnaise : 0



Barquette industrielle  
de 30g de sauce

Sauce barbecue (30g) : 10

Sauce ketchup (30g) : 7

Béchamel maison (30g) : 3

Sauce aigre douce (30g) : 6

Sauce au yaourt (30g) : 1,5

## Contenants



Spaghetti sauce basilic  
(235 g) :

70

## Menu ITALIEN

Tiramisu (110 g) :

39



TOTAL : 98

## Menu ASIATIQUE

Crevettes et  
seiches au curry :

0

Riz nature (150 g) :

45



½ ananas frais  
(400 g) :

40

30

TOTAL : 120

Salade aux nems =  
pousses de soja (80g) + 2 nems  
(60g chacun) :

# Menu MAC DO

Sprite (400 ml) :

26

Muffin chocolat/  
noisette (130 g) :

64



Royal Deluxe (228 g) :

33

Salade chicken Caesar  
(160g) :

18

+ sauce caesar (42g)

4

**TOTAL :** 145

# Menu MAC DO

Sprite (400 ml) :

26



Sundae caramel  
(159 g) :

54

Big Mac  
(221 g) :

42

Deluxe potatoes  
moyenne (110 g) :

28

**TOTAL :** 150

# Menu BRETON

Bolée de cidre doux  
(150 ml) : 8

Crêpe chocolat (50 g) : 27

(ou bolée de  
cidre brut : 4)



Crêpe ou galette  
Complète (200 g) : 32

**TOTAL : 67**

## Index Alphabétique

<i>Aliments :</i>	<i>Pages</i>
Abricot.....	16
Abricot sec.....	16
Actimel nature.....	23
Agneau .....	21
Ail .....	18
Alcool fort.....	27
Aligot .....	10
Amande .....	14
Ananas.....	16
Artichaut.....	18
Asperge.....	20
Aubergine .....	19
Avocat.....	20
Baguette .....	6
Balisto.....	25
Banane .....	16
Barquette aux fruits.....	26
Bavarois .....	26
Béchamel.....	28
Beignet à la confiture .....	26
Betterave .....	27
Bière .....	27
Big Mac.....	30
Biscotte.....	7

<i>Aliments :</i>	<i>Pages</i>
Biscotte Wasa .....	7
Biscuits sucrés .....	26
Biscuits salés.....	14
Blé Ebly .....	12
Blé soufflé.....	9
Blette .....	20
Bœuf.....	21
Boissons.....	27
Bonbon .....	25
Boudin noir.....	21
Boulgour .....	12
Bounty .....	25
Brioche .....	8
Brioche tranche .....	8
Brocolis.....	20
Brownie .....	25
Brugnon.....	16
Cacahuète.....	14
Cacao en poudre sucré.....	24
Cake.....	26
Carotte.....	17
Cassoulet .....	22
Céleri-branche .....	20

<b>Aliments :</b>	<b>Pages</b>
Céleri-rave .....	20
Céréales petit déjeuner .....	9
Cerises .....	16
Champagne .....	27
Champignon .....	20
Chausson aux pommes .....	8
Chayotte .....	19
Chili con carne .....	12
Chips.....	14
Chipster .....	14
Choco Prince.....	26
Chocolat à croquer .....	25
Chou blanc, rouge .....	20
Chou de Bruxelles.....	20
Chou frisé .....	20
Choucroute.....	20
Choucroute garnie .....	22
Chou-fleur .....	20
Cidre .....	27
Citron.....	16
Clémentine .....	16
Coca-cola .....	27
Cocktails .....	27

<b>Aliments :</b>	<b>Pages</b>
Cœur de palmier .....	18
Compote.....	16
Concombre .....	20
Confiture .....	24
Contenants .....	28
Cookie.....	26
Courgette.....	20
Couscous .....	22
Cracker.....	7
Cracotte .....	7
Crème anglaise .....	26
Crème aux œufs .....	26
Crème brûlée.....	26
Crème caramel .....	26
Crème de marron .....	24
Crème Mont Blanc.....	26
Crème-dessert Danette .....	26
Crêpe salée.....	31
Crêpe au chocolat.....	31
Crevettes-seiches.....	21
Croissant.....	8
Croque-monsieur .....	22
Crunch .....	25

## Index Alphabétique

<i>Aliments :</i>	<i>Pages</i>
Crustacés .....	21
Curly .....	14
Datte .....	16
Eau aromatisée .....	27
Échalote .....	18
Éclair .....	26
Endive .....	20
Épinard .....	20
Fanta .....	27
Farine .....	6
Fenouil .....	20
Figue .....	16
Figue sèche .....	16
Flageolet .....	13
Flan .....	26
Flocon d'avoine .....	9
Foie .....	21
Fraise .....	16
Framboise .....	16
Friand .....	22
Frites .....	11
Fromage .....	23
Fromage blanc .....	23
Fruits rouges .....	16

<i>Aliments :</i>	<i>Pages</i>
Galette bretonne .....	31
Galette de riz ou maïs .....	8
Gâteau à la crème .....	26
Gâteau de riz .....	26
Gâteau de semoule .....	26
Gaufre .....	8
Germe de soja .....	19
Glace .....	25
Gratin dauphinois .....	10
Groseille .....	16
Hachis Parmentier .....	21
Hamburger .....	15
Haricot vert .....	19
Haricot blanc .....	13
Haricot rouge .....	13
Ice tea .....	27
Jus de pamplemousse .....	27
Jus de pomme .....	27
Jus de raisin .....	27
Jus d'orange .....	27
Ketchup .....	28
Kit-kat .....	25
Kinder .....	25
Kir .....	27

# Index Alphabétique

<i>Aliments :</i>	<i>Pages</i>
Kiwi.....	16
Lait.....	23
Lentille.....	13
Limonade.....	27
Lion.....	25
Litchie.....	16
Mac Deluxe.....	30
Macédoine de fruits.....	16
Macédoine de légumes.....	18
Mâche.....	18
Madeleine.....	26
Maïs.....	13
Mangue.....	16
Marbré Savane.....	26
Marron.....	16
Mars.....	25
Mayonnaise.....	28
Melon.....	16
Miel.....	24
Mikado.....	26
Mille-feuilles.....	26
Mousse au chocolat.....	25
Mouton.....	21

<i>Aliments :</i>	<i>Pages</i>
Muëсли.....	9
Muffin chocolat.....	26
Mûre.....	16
Navet.....	20
Nectar d'abricot.....	27
Nem.....	29
Noisette.....	14
Noix de cajou.....	14
Nuggets poisson.....	30
Nuggets volaille.....	30
Nutella.....	24
Nuts.....	25
Oasis.....	27
Œuf.....	21
Oignon.....	18
Olive noire.....	14
Olive verte.....	14
Orange.....	16
Orangina.....	27
Oseille.....	20
Paëlla.....	21
Pain au chocolat.....	8
Pain au lait.....	8

# Index Alphabétique

<i>Aliments :</i>	<i>Pages</i>
Pain au raisin .....	8
Pain bagnat.....	15
Pain complet.....	6
Pain de campagne .....	6
Pain de mie.....	7
Pain grillé.....	7
Pain suédois.....	7
Pamplemousse .....	16
Panaché.....	27
Pastèque.....	16
Pâtes.....	12
Pâtes brisée, feuilletée .....	13
Patate douce.....	13
Pêche.....	16
Pépito .....	26
Perle-de-lait nature .....	23
Pétales de maïs.....	9
Petit beurre .....	26
Petit écolier .....	26
Petits pois .....	18
Petit-suisse aux fruits .....	23
Petit-suisse nature.....	23
Pizza.....	22
Poire .....	16

<i>Aliments :</i>	<i>Pages</i>
Poireau .....	18
Pois chiche.....	13
Poisson .....	21
Poisson pané .....	21
Poivron .....	19
Polenta .....	12
Pomme .....	16
Pomme de terre .....	10
Pommes noisette.....	11
Pop-corn .....	25
Porc .....	21
Pot-au-feu.....	21
Potatoes .....	30
Potiron.....	19
Pringles.....	14
Pruneau .....	16
Prune .....	16
Purée de pomme de terre .....	10
Punch.....	27
Quatre-quart .....	26
Quenelle .....	21
Quiche .....	22
Quinoa.....	12
Radis .....	20

# Index Alphabétique

<i>Aliments :</i>	<i>Pages</i>
Raisin .....	16
Raisin sec .....	16
Ratatouille .....	19
Raviolis .....	22
Religieuse .....	26
Ricoré .....	9
Riz .....	12
Salade .....	18
Salade de nems .....	29
Salade taboulé poulet .....	30
Salsifis .....	19
Sandwichs .....	15
Sangria .....	27
Sauces .....	28
Semoule de blé .....	12
Sirop pour boisson .....	27
Sorbet .....	26
Snickers .....	25
Soupe de légumes .....	20
Sprite moyen .....	27
Sucre .....	24
Sunday caramel .....	30
Surimi .....	21

<i>Aliments :</i>	<i>Pages</i>
Taboulé .....	12
Tarte aux fruits .....	26
Tarte aux pommes .....	26
Thé de Lu .....	26
Tiramisu .....	26
Toast .....	14
Tomate .....	20
Topinambour .....	17
Triscotte .....	7
Twix .....	25
Veau .....	21
Viennoiserie .....	8
Vin .....	27
Vin cuit .....	27
Vinaigrette .....	28
Volaille .....	21
Yaourt à la grecque .....	23
Yaourt aux fruits .....	23
Yaourt nature .....	23
Yaourt nature sucré .....	23
Yop vanille .....	23









