

OÙ TROUVE-T-ON 1 U.S.?

Voici une liste des teneurs en sucres d'aliments courants. Cette liste vous permettra de tester votre seuil perso de réactivité après une cure (p. 90) ou de négocier vos petits écarts lors de la cure, le cas échéant

BOISSONS — 1 UNITÉ SUCRE =...

bière blonde	40 cl
bière type Chimay.....	20 cl
champagne.....	30 cl
jus de fruits (maison ou bouteille)	10 cl
jus de légumes maison sucrés pour moitié, non sucrés pour moitié	18 cl
jus de raisin.....	6 cl
laits voir laitages p. 59	
sherry ou martini	15 cl
soda sucré type coca	1/3 de cannette
thé, tisanes, café non sucrés	illimité
vins : les vins sont peu riches en sucres, mais ont un effet tel sur la glycémie qu'il vaut mieux les éviter le temps de la cure	

Se repérer dans les quantités : 1 pot de yaourt vide contient 125 ml. ou 12,5 cl.

GOÛTS SUCRÉS — 1 UNITÉ SUCRE =...

barre de céréales	1/2 petite barre ou 15 g
biscuits speculoos, etc.	2 biscuits de 8 g
bonbons.....	2 bonbons de 5 g
boudoirs	2 boudoirs ou 12 g
cacao en poudre non sucré bio	4 cuill. s. ou 90 g
cake au beurre (commerce)	1/2 fine tranche ou 18 g
chausson au pommes (gosette).....	1/2 petit chausson
chocolat 70%.....	30 g
chocolat ordinaire.....	20 g
confiture	1/2 cuill. s. ou 15 g
crème glacée	1 boule ou 40 g

Les chiffres sont extraits de la cinquième édition de la Table belge de composition des aliments (Plan National Nutrition Santé). Les chiffres sont déduits de calculs en glucides nets (p. 55).

crème type flan (commerce)	3/4 de pot ou 80 g
gaufre sucrée, type galette.....	1/3 ou 15 g
massepain	15 g
miel	1/2 cuill. s. ou 13 g
pâte à tartiner au chocolat	2/3 cuill. s. ou 20 g
riz au lait	2 cuill. s. ou 40 g
sirop de Liège	15 g
sucré	1/2 cuill. s. ou 10 g (1 cuill. à s.)
ou 2 morceaux ou 2.5 cuill. c.	
tarte sucrée.....	1/16è de tarte ou 25 g

FARINEUX — 1 UNITÉ SUCRE =...

biscottes	15 g (2 petites biscottes)
biscottes Pain des fleurs	2.5
biscuits apéro au fromage	13 g (3 tout petits)
chapelure	1 cuill. s. ou 14 g
chips	2/3 d'un petit paquet ou 18 g
corn-flakes & C ^e (même bio, même complets)	+ 1 cuill. s. ou 13 g
couscous cru	1 cuill. s. rase ou 18 g
couscous cuit	3 cuill. s. rases ou 60 g cuit
crêpe.....	1/3 de belle crêpe ou 20 g
croissant	1/4 de croissant moyen ou 20 g
farine	2 cuill. s. rases ou 18g
fécule.....	1 cuill. s. bombée ou 12 g
flocons d'avoine crus.....	15 g
frites	1/3 de petite portion
(1 petite portion en fastfood = 80 gr)	
galette de riz.....	2 petites ou 12 g (6 à 7 g chaque)
légumes secs (lentilles, etc) - cuits	en moyenne 65 g voir détail p. 61
muesli préparé	1 cuill. s. ou 18 g
pain baguette	1/7ème de baguette (1 baguette = 250 g)
pain complet ou blanc	1 tranche très fine
.....	1 tranche moyenne = 35 grammes
pâtes.....	1 fourchette ou 33 g
potatoes de terre cuites	1/2 petite pomme de terre ou 60 g
purée maison ou flocons	1 cuill. s. bombée ou 70 g
quinoa cuit.....	1 cuill. s. ou 35 g
riz cuit.....	1 cuill. s. rase ou 35 g
tarte salée.....	1/10è de tarte de 25 cm de diamètre

FRUITS (FRAIS ET SECS) — 1 UNITÉ SUCRE =...

En gros, un fruit frais de la taille d'une pomme moyenne pèse 1.5 US.

abricots secs	20 g
ananas	85 g
avocats	1 (160 g)
bananes.....	½ petite banane ou 50 g
cerises.....	80 g
citron (jus)	125 ml
dattes séchées.....	1 datte (15 g)
figues fraîches	60 g
figues sèches	20 g
fraises.....	25 fraises ou 200 g
fruits de la passion.....	120 g
fruits rouges (groseilles, framboises, etc.)	1 poignée ou 150 – 175 g
grenades.....	60 g
kiwis	80 g
mandarine	100 g
mangues.....	70 g
olives	300 g
oranges.....	2/3 d'une orange moyenne ou 120 g
pamplemousses.....	½ ou 130 g
papayes	85 g
pêches	1.5 pêche moyenne ou 150 g
poires.....	100 g (1 petite poire)
pommes acides.....	90 g (1 petite pomme)
pommes en compote (commerce, non sucrée)	60 g
pommes séchées	15 g
pommes sucrées.....	50 g (½ pomme moyenne)
pruneaux secs.....	3 à 5 (50 g)
prunes.....	140 g
raisins frais	12 grains de raisins ou 80 g
raisins secs.....	17 g
tomates crues.....	4 tomates moyennes ou 500 g
tomates cuites	250 g
tomates en concentré	70 g
tomates sauce en boîte avant cuisson	1 louche ou 250 g

LAITAGES OU SUBSTITUTS — 1 UNITÉ SUCRE =...

fromages affinés (cheddar, comté, etc.)	1.000 g
crème de coco non sucrée.....	3 cuill. s. ou 45 g
crème fraîche	1 petit pot ou ¼ l
fromage frais	400 g
lait animal, entier ou écrémé.....	200 ml
lait d'amande ou noisettes (sans sucre).....	350 ml
lait de coco non sucré	200 ml
lait de soja non sucré	½ l
lait végétal autre que soja	100 ml
laits vegan : choisir tous les laits vegan selon le dosage sur l'étiquette, qui doit indiquer maximum 2 g de glucides par 100 g de produit -> ½ l valent 1 U. S.	
mozzarella ou ricotta.....	1 louche ou 300 g
purée de cajou, amandes, etc. :	voir oléagineuses p. 61
yaourt aux fruits préparé (commerce).....	½ ou 60 g
yaourt entier naturel	2 petits pots (2*125 ml)

NB. Les laitages animaux (sauf le beurre) produisent des sursauts d'insuline. Même s'ils sont pauvres en glucides, on tâche de se modérer dans les premiers temps.

“ Il est à noter que certains produits non listés ici contiennent des sucres cachés, en version industrielle. Il s'agit des préparations de viande comme les saucisses ou les salamis, entre autre multiples exemples. Autre illu : 12.5 g ou 5 cuill. s. d'une sauce Béarnaise ou au poivre du commerce apportent 1 U. S., tout comme 80 g ou 4 cuill. s. d'une sauce dressing au yaourt d'une marque connue. Vous comprenez qu'il est plus sain et plus sage de prendre le temps de concocter ses propres petits bijoux de table...

LÉGUMES — 1 UNITÉ SUCRE =...

Une louche contient 250 g de légumes environ.

artichauts (cœurs)	250 g	haricots verts cuits.....	320 g
asperges moyennes cuites.....	330 g	laitues diverses.....	2.5 kg
aubergines.....	330 g	mâche (doucette, salade de blé)	2 kg
avocats voir fruits p. 58		maïs grains cuits.....	40 g
betteraves rouges crues	120 g	navets.....	215 g
(1 grosse)		oignons crus	100 g
betteraves rouges cuites.....	215 g	(1 moyen)	
brocolis cuits	500 g	oignons cuits	170 g
carottes crues	150 g	ortie.....	150 g
carottes cuites	190 g	palmier (cœur de)	300 g
céleri rave	200 g	panais cru	80 g
céleri-branche	150 g	petits pois cuits	100 g
(3 branches)		pissenlit	150 g
champignons crus.....	250 g	poireau cuit.....	180 g
chicons/endives	500 g	poivrons rouges.....	170 g
choux-fleur + autres choux.....	500 g	poivrons verts.....	330 g
concombres	800 g	pommes de terre voir farineux p. 57	
(3 moyens)		potiron/potimaron	215 g
cornichons au vinaigre		pousses de bambou.....	170 g
(non aigre-doux)	700 g	radis roses ou noirs	1 kg
courgettes	550 g	rutabaga.....	500 g
épinards crus	1.400 g	salsifis.....	630 g
fenouil	250 g	tomates voir fruits p. 58	
(1 gros)		topinambour	75 g
germes de soja (mungo).....	215 g		

OLÉAGINEUSES — 1 UNITÉ SUCRE =...

1 poignée de noix (main féminine) = 30 grammes =+ 12 amandes

amandes	50 g
cacahuètes décortiquées rôties	50 g
chanvre cru	145 g
chataigne/marron	3 chataignes ou 30 g
graines de tournesol décortiquées	50 g
laits végétaux	voir laitages p. 59
lin	35 g
macadamia	70 g
noisette	60 g
noix cerneaux (de Grenoble).....	75 g
noix de cajou	35 g
noix de coco	70 g
noix du Brésil	70 g
pecan	70 g
pignons.....	77 g
pistache	71 g
purée d'amandes	2 cuill. s. ou 50 g
purée de noix de cajou.....	2 cuill. s. rases ou 35 g
purée de sésame ou tahin	2 cuill. s. ou 50 g
sésame.....	45 g

LÉGUMES SECS — 1 UNITÉ SUCRE =...

flageolets cuits.....	3 cuill. s. ou 56 g
haricots blancs cuits.....	3 cuill. s. ou 45 g
haricots rouges cuits.....	2 cuill. s. bombées ou 35 g
lentilles cuites.....	3 cuill. s. ou 50 g
pois chiches cuits	2 cuill. s. bombées ou 35 g
(1 bocal : 250 g)	
caviars, houmous, pâtés végétaux	voir l'étiquette

Étiquettes. Une U. S. se trouve dans 200 grammes de pâté végétal au tofu Abinda (5 grammes de glucides par 100 grammes de produit) ou dans 90 grammes de leur pâté aux pois chiches (11.5 gr de glucides). Calculer aussi selon sa recette propre. À titre d'exemple, on trouve 1 U. S. dans 2.5 bonnes cuillerées à soupe d'houmous selon ma recette (200 g de pois chiches, 2 cuill. s. de tahin, 1 gousse d'ail, jus de citron, huile d'olive à volonté; le tout pèse 3.6 US pour 9 bonnes cuillerées). Je n'ai jamais eu accès aux calculs pour les versions germées de ces recettes, versions qui rendent les aliments infiniment plus faciles à métaboliser.

VIANDES, VOLAILLE, POISSONS, ŒUFS — 1 UNITÉ SUCRE =...

bœuf et autres viandes fraîches.....	pas de glucides* ¹
bœuf et autres viandes en charcuteries, qui contiennent des sucres ajoutés même en bio.....	500 g
.....	(1 tranche de saucisson = 10 g)
poulet et autres volailles	pas de glucides
burger Insecta (vers Buffalo)	100 g ²
natto.....	70 g
œuf.....	20 œufs
poissons et produits de la mer (sauf ci-dessous)	pas de glucides
caviar	150 g
huitres	7 huitres ou 165 g
moules.....	50 moules ou 300 g
poulet et autres volailles en charcuteries	500 g
seitan préparation poudre.....	150 g
tempeh.....	60 g
tofu	600 g
vegi-Maxi ³ Saucisse Deluxe	150 g

¹ Chez certains mangeurs, l'ingestion d'un excès de protéines animales ou végétales produisent des sursauts de glycémie. Ne pas abuser si vous prolongez la cure plus de 3 semaines.

² 100 g viande, volaille, poisson = taille d'un paquet de cartes à jouer.

³ Choisir toutes les préparations vegan selon le dosage sur l'étiquette, qui doit indiquer 2 g de glucides par 100 g de produit (500 g valent alors 1 U. S.).

“ Ce régime n'est que l'annexe à une stratégie globale, car vous n'êtes pas malade parce que vous avez mal mangé, mais parce que, chez vous, la malbouffe a entretenu un désordre organique profond.

À RETENIR

Je privilégie les modes hypoglucidiques stricts s'ils sont passagers et modérés, s'ils sont pratiqués en mode gras ET si les nourritures sont vraies.

Suivez les pistes à 6 ou 10 U. S. par jour, en évaluant le poids en unités sucres de vos aliments favoris (p. 56). Dans ce topo autant que dans le topo expert associé, j'emploie le calcul des glucides nets.

Privilégiez les aliments authentiques et ressourçants (p. 53).

Ne remplacez pas les anciens desserts par des sucreries édulcorées, vous entretenez le cercle vicieux de la dent sucrée.

Les conseillers low-carb sont souvent frileux sur les graisses. Ne suivez pas leurs conseils longtemps, ils vous rendraient malades, à la fin, quoi ! Augmentez les doses de graisses par rapport à leurs recettes. Interrogez le net sur « low carb-HIGH fat » pour de plus justes idées lipidiques. Si vous augmentez les graisses de manière nette, il est impératif de contrôler les sucres et les amidons, faute de quoi vous vous empâterez.



Sauf sur prescription médicale (épilepsie, entre autres) les enfants ne peuvent pas pratiquer de cure dure comme la diète Atkins pur jus ou ma variante *Décrochez-des-sucres*. Adaptez plutôt leurs menus en mode de croisière, plus doux (p. 92). Pour cela, suivez les diverses remarques repérées par le sigle ci-contre.