

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.

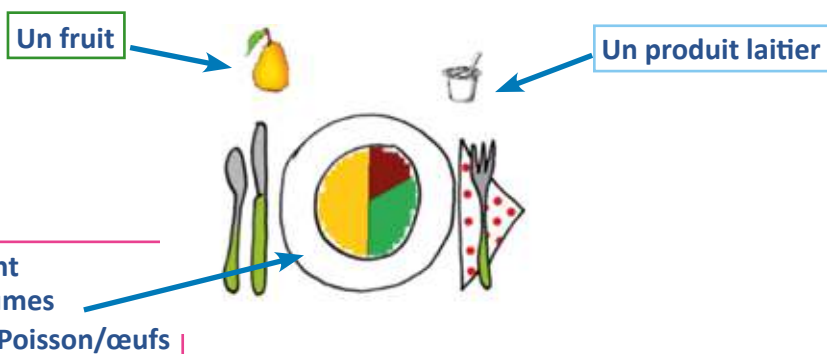
Matière grasse : Favoriser les huiles (olive, colza, noix...), sources de vitamines et d'acides gras essentiels (oméga 3 et 6)

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...



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.

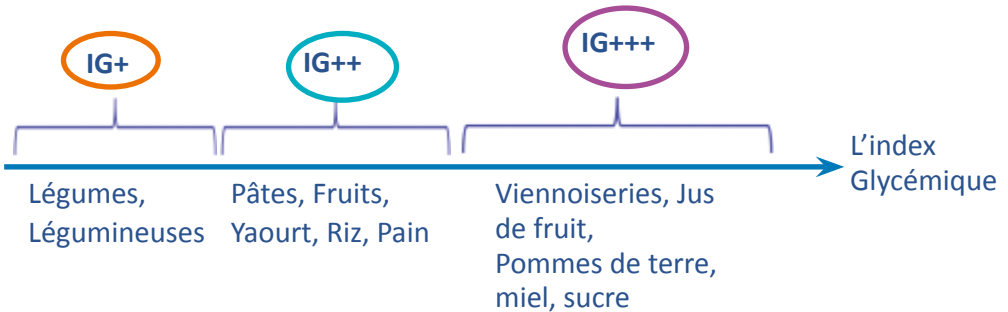
• A retenir :

- 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:

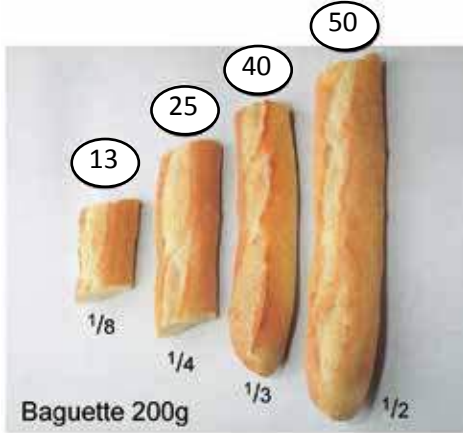
- Des **repas avec un seul type d'aliment glucidique** (ex : plat de pâtes au beurre+ yaourt / une pizza/ un sandwich Jambon-beurre,...)

- 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



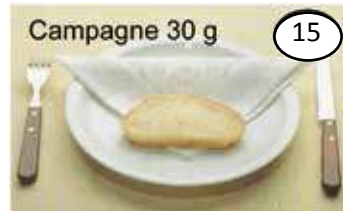
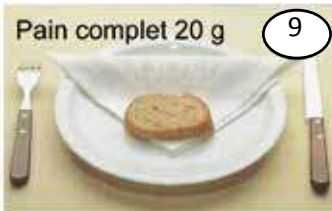
Farine de blé (100g): 73

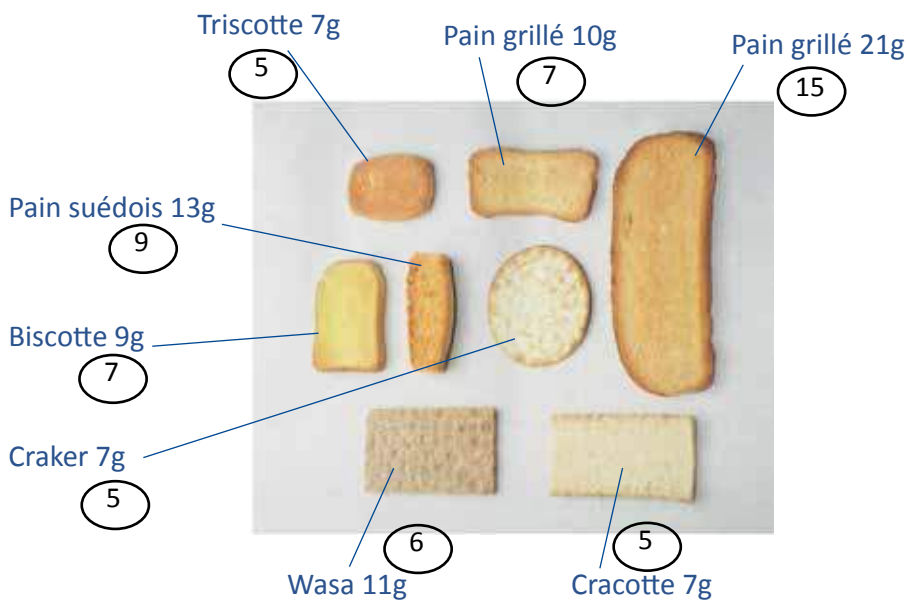
Farine de riz (100g): 77

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)
Complet (40g)

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



Cuisson à l'eau (100g): 15

Cuisson au four (100g): 18

Poêlée (100g): 20

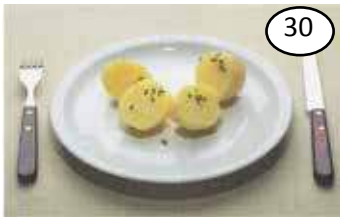
Purée en flocon (100g): 11

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



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+

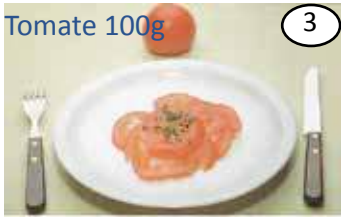
Ratatouille 150g



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+

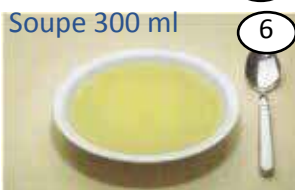
(équivalent = chou blanc et céleri-rave)



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

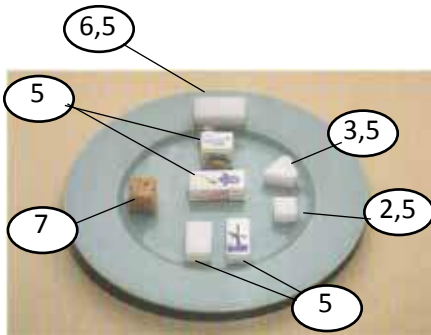
Yaourt à la grecque (150g) : 6

Yop vanille (250ml) : 27



Les **fromages** ne contiennent
pas de glucides

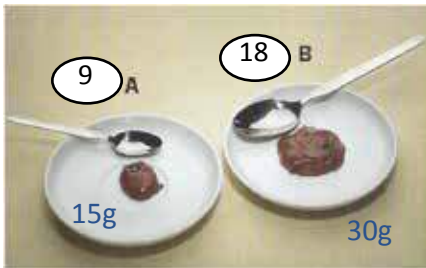
Sucre et produits sucrés



Sucre



Nutella



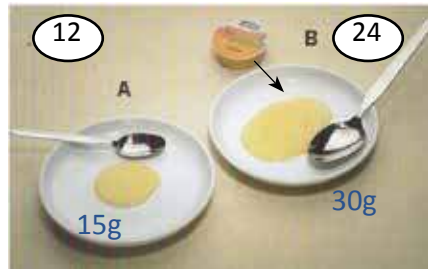
Crème de marron
(1 c à s de 30g) : 19

Crème de marron
(1 c à c de 15g) : 9

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

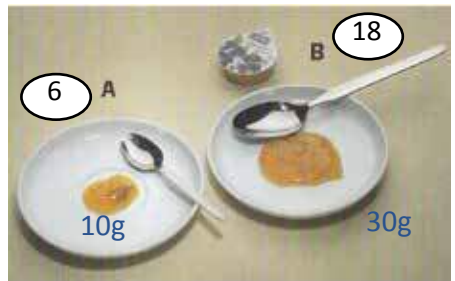
IG+++

Miel

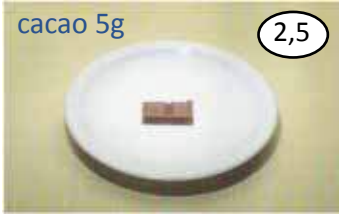


Limitez la consommation de
sucre et produits sucrés :
beaucoup de calories et peu
de valeur nutritionnelle !

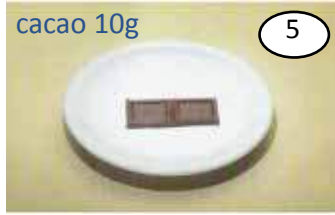
Confiture



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
Chocolat au lait : 67
(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

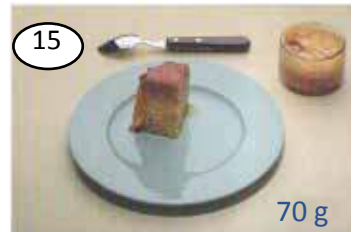
Crème Mont blanc (125g) : 25

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



Flan pâtissier



Bavarois



Autres pâtisseries :

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

Mille-feuilles (150g) : 60

Gâteau à la crème



Tarte aux pommes

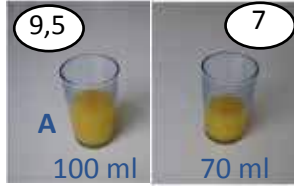
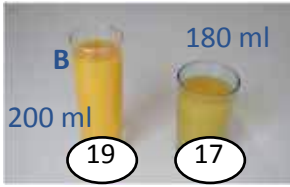


Beignet
à la confiture (60g) : 27

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

Aliments :	Pages
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

Aliments :	Pages
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

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

