



1 Grossesse 1 Diabète

Diabète enceinte / Pré-diabète / Prévention diabète de type 2



Liste des féculents

> Un quart de l'assiette au déjeuner et au dîner



CÉRÉALES

amarante ("pseudo-céréale", car il s'agit en réalité d'une plante)

avoine

blé

épeautre

kamut

maïs (sauf le maïs doux qui est considéré comme un légume)

millet

orge (mondé, perlé)

petit épeautre

quinoa ("pseudo-céréale" comme l'amarante)

riz (complet, basmati, thaï, rouge, noir, sauvage, de Camargue...)

[sarrasin](#)

seigle

sorgho

LÉGUMINEUSES / LÉGUMES SECS

fèves

flageolets

haricots azuki

haricots mungo

haricots blancs

haricots noirs

haricots rouges

lentilles blondes

lentilles brunes

lentilles corail

lentilles jaunes

lentilles noires

lentilles vertes

mogettes

pois cassés

[pois chiches](#)

TUBERCULES

igname

manioc

patate douce

pomme de terre

topinambour

PRODUITS ISSUS DES CÉRÉALES ET DES TUBERCULES

boulgour

chapelure

farines

fécule de pomme de terre

flocons et pétales de céréales

galette de maïs

galette de riz

gnocchis

maïzena

pain sous toutes ses formes (baguette, pain de campagne, pains spéciaux, pain grillé, biscottes, pain à burger, pain sans gluten, pita, petit pain suédois, crackers, pain de mie, tartines craquantes)

pâtes sèches et fraîches, crozets

polenta

semoule

son

tapioca (fécule issue des racines du manioc)

AUTRES PRODUITS CONTENANT DES FÉCULENTS

barres de céréales

biscuits

[céréales du petit déjeuner, muesli, granola](#)

gâteaux apéritifs, crackers, [chips](#)

[gâteaux tout court](#)

viennoiseries, pain au lait, brioches, muffins, crêpes, gaufres...

ALIMENTS À CONSIDÉRER COMME DES FÉCULENTS (même s'ils n'en sont pas)

Châtaigne / Marron

Ponais

