

Alimentation et diabète type 1 en pédiatrie



Fabienne DEBUIRE – diététicienne
2018

Emilie a 7 ans,
Elle est hospitalisée pour une découverte de diabète de type 1,

Elle a perdu 3 kg depuis 1 mois et elle boit beaucoup,
elle refait pipi au lit et elle est tout le temps fatiguée,
Elle est accompagnée de ses parents.



Première rencontre avec la diététicienne

- Elle se fait avec l'enfant diabétique et sa famille.

Objectifs :

- Rassurer
- Répondre aux questions « urgentes » pour eux
- Faire choisir les repas le temps de l'hospitalisation



Pour l'équipe soignante

- Affichage par la diététicienne des menus choisis visibles pour tous,
- Au début sans quantité puis avec après avoir réaliser l'enquête alimentaire avec l'enfant et ses parents.
un tableau de repère de quantités selon l'âge sert de guide si enfant arrive le week-end.



Exemples de rations qui peuvent être proposées pour les enfants diabétiques à la découverte de diabète et avant le passage de la diététicienne.

Repas		1 à 2 ans	2 à 3 ans	4 à 6 ans	7 à 10 ans	Filles à partir 11 ans Garçons 11 à 13 ans	Garçons à partir de 14 ans
Petit déjeuner	Lait ½ écrémé Pain beurré	½ à 1 bol 20 à 40 g	½ à 1 bol 40 g	1 bol 40 g à 60 g	1 bol 60 g	1 bol 60 g à 80 g	1 bol 60 à 80 g
Déjeuner	Viande ou équivalent Féculents Légumes verts Produits laitiers Sans sucre Fruit Pain	30 à 40 g 80 g + + 100 g / +	40 à 50 g 80 à 100 g + + 1 petit 10 g	60 à 80 g 100 g + + 1 20 g	80 à 100 g 100 à 150 g + + 1 20 à 40 g	100 à 120 g 150 g + + 1 40 à 60 g	100 à 120 g 200 g + + 1 40 à 60 g
Goûter	Laitage sans sucre ou un verre de lait Et autre goûter en fonction du traitement et de l'âge						
dîner	Viande ou équivalent Féculents Légumes verts Produits laitiers Sans sucre Fruit Pain	/ 80 g + + 100 g / +	/ 80 à 100 g + + 1 petit 10 g	/ 100 g + + 1 20 g	50 g 100 à 150 g + + 1 20 à 40 g	50 à 100 g 150 g + + 1 40 à 60 g	100 g 200 g + + 1 40 à 60 g

60g de Glucides par repas. Emilie ch 163
 Menus du LUNDI 16 Avril 2018 au DIMANCHE 22 Avril 2018

NORMAL	SALE	/
DEJEUNER	LUNDI 16 Avril 2018	DINER
MACEDOINE MAYONNAISE (ho) BETTERAVE VGTE CARRE * / COTE PORC SCE CHARCUTIERE / BLANC POULET SCE CREME MACARONIS AU BEURRE CHOU FLEUR POLONAISE GOUDA FLAN VANILLE caramel KIWI COMPOTE DE POMME s/s	100g (30g) → (10gG) 150g 30g de pain	POTAGE bol CAROTTES * Tomato FILET MERLU AU FOUR / COURGETTES BECHAMEL POMdeTERRE ANGLAISE → 150g (30g) FROM BLANC NAT+SUCRE MOUSSE CITRON ANANAS frais (s/sucre) → (15gG) 30g de pain
DEJEUNER	MARDI 17 Avril 2018	DINER
COCOTTES rapes 30g de pain	CHOU ROUGE VGTE SALADE DE COQUILLETTES OEufs BROUILLES PORTUGAISE / BOULETTES AGNEAU PRINTANIÈRE * RIZ MILANAI 100g (30gG) CAROTTES PERSILLÉES CREME CAFE EMMENTAL POIRE AU SIROP POIRE	150g → (20gG)
DEJEUNER	MERCREDI 18 Avril 2018	DINER
20g de pain (10gG) (20gG) ←	HAR. VERTS EN SALADE (ho) CELERI RAVE REMOULADE CHILI CON CARNE * POULET ROTI au jus TOMATES PROVENCALE SAINT PAULIN FLAN VANILLE caramel ORANGE POMME	POTAGE bol POIREAUX PDT *
DEJEUNER	JEUDI 19 Avril 2018	DINER
RIZ AU THON * (20gG) PAMPLEMOUSSE sucre ANDOUILLETTE SCE MOUTARDE * BLANC POULET A L'ESTRAGON / BROCOLIS AU BEURRE PUREE DE POMdeTERRE MIMOLETTE CREME PRALINE ANANAS frais (s/sucre) PECHE AU SIROP (20gG)	200g purée (200g) ↓ (30gG) 20g de pain (10gG)	FILET HOKI SCE HOLLANDAISE RAVIOLIS SCE TOMATE * COURGETTES TOMATE&BASILIC FROM BLANC NAT+SUCRE → (30gG) EMMENTAL CROISILLON ABRICOTS (30gG) POIRE
DEJEUNER	VENDREDI 20 Avril 2018	DINER
TOMATE ECHALOTE + vgte 10g TABOULE (ho) MOULES MARINIERES * FILET MERLU SCE HOLLANDAISE POMMES RISSOLEES 150g (30gG) PETITS POIS PERSILLÉES TARTARE AUX NOIX 1pc FROM BLANC NAT+SUCRE FRUIT SAISON Kiwi (10gG) ANANAS AU SIROP	100g (30g) → (15gG) 20g de pain (20gG)	POTAGE bol CAROTTES * OMELETTE FINES HERBES QUENELLES DE VOLAILLE FINANCIERE (20gG) HAR. VERTS PERSILLÉES COQUILLETTES AU BEURRE RIZ AU LAIT vanille (ind. 100g) COMPOTE ABRICOTS sucree COMPOTE DE POMME s/s (10gG) yaourt s/sucre



Deuxième rencontre avec Emilie et ses parents

Premiers objectifs pour les parents et l'enfant
(selon l'âge),

Savoir repérer les sources de glucides
savoir réaliser des repas apportant la
même quantité de glucides pour un
horaire donné
et leur donner des outils pour les repas de fêtes, au
restaurant...



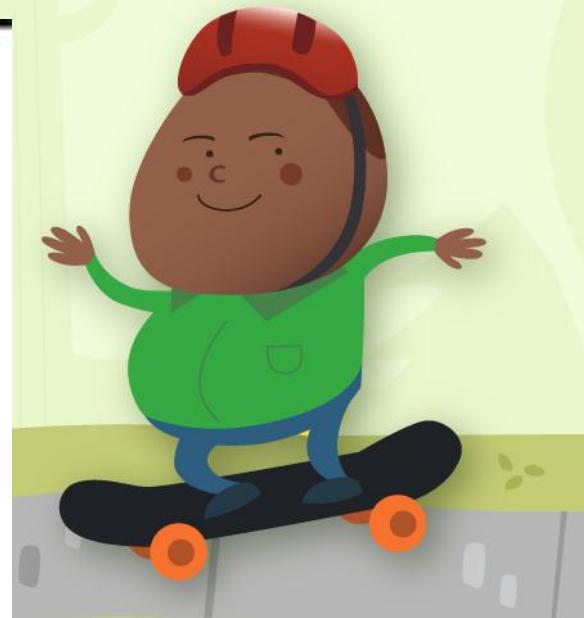
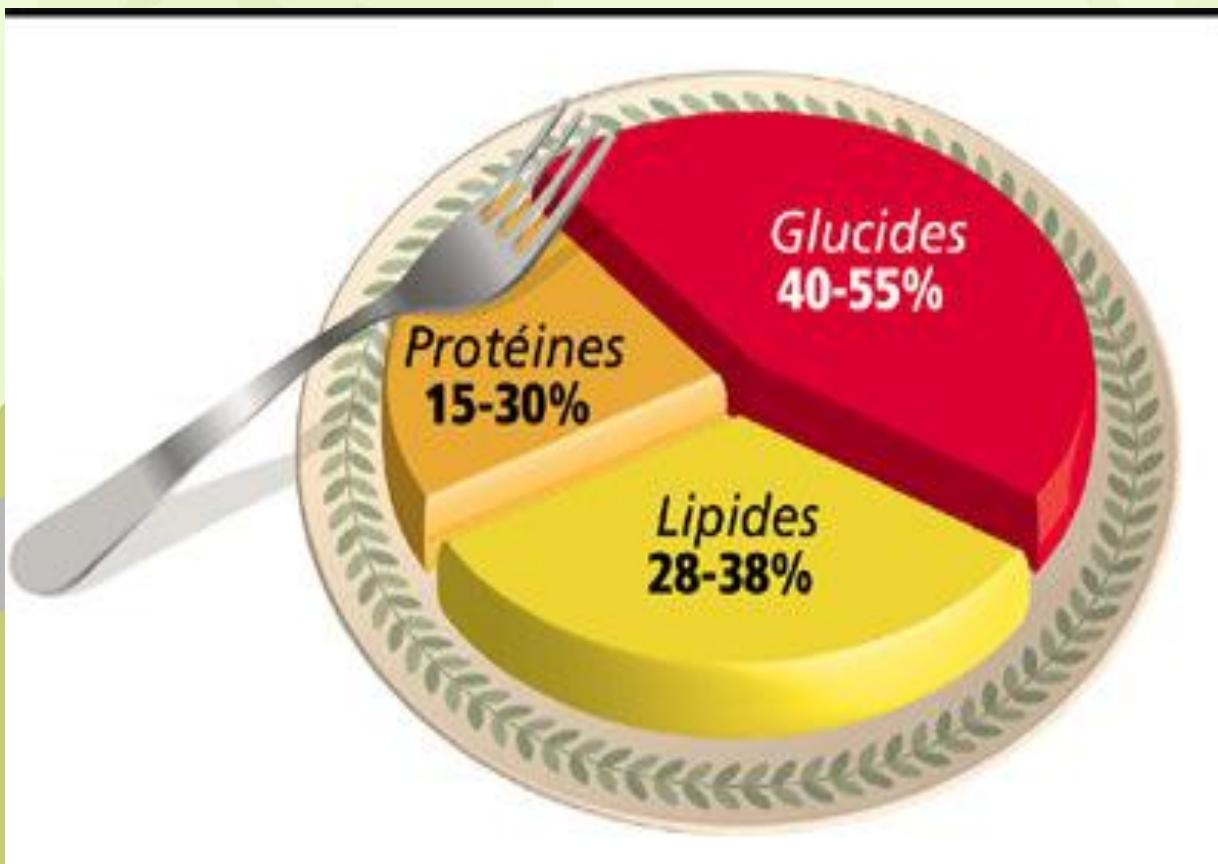
Faire connaissance avec les aliments !



Les groupes d'aliments , pour ne pas en oublier un c'est comme les doigts de sa main...



Emilie a du apprendre à repérer les aliments qui font monter sa glycémie mais qui lui apportent le carburant principal de son corps.





Contiennent-ils des glucides ?



0 glucides





Contiennent-ils
des glucides ?

0 glucides



Contiennent-ils
des glucides ?



0 à 5 % de
glucides

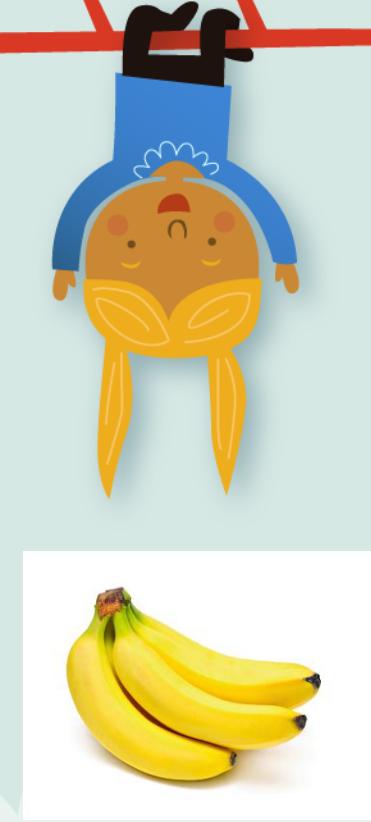
Sauf



10 % de
glucides

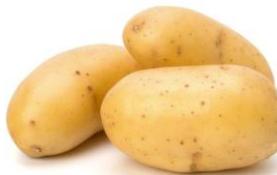


Contiennent des glucides ?



20 % de
glucides

Contiennent-ils des glucides ?



20 % de
glucides



30 % de
glucides



15 % de
glucides





Contiennent-ils
des glucides ?

30 à 40 % de
glucides
Et
20 à 30 % de
lipides



Contiennent-ils
des glucides ?



50 % de
glucides



Contient -elle des glucides ?



1 gros nem =
20 g de glucides



$\frac{1}{4}$ de pizza
= 20 g de glucides



1 quiche
individuelle =
20 g de glucides

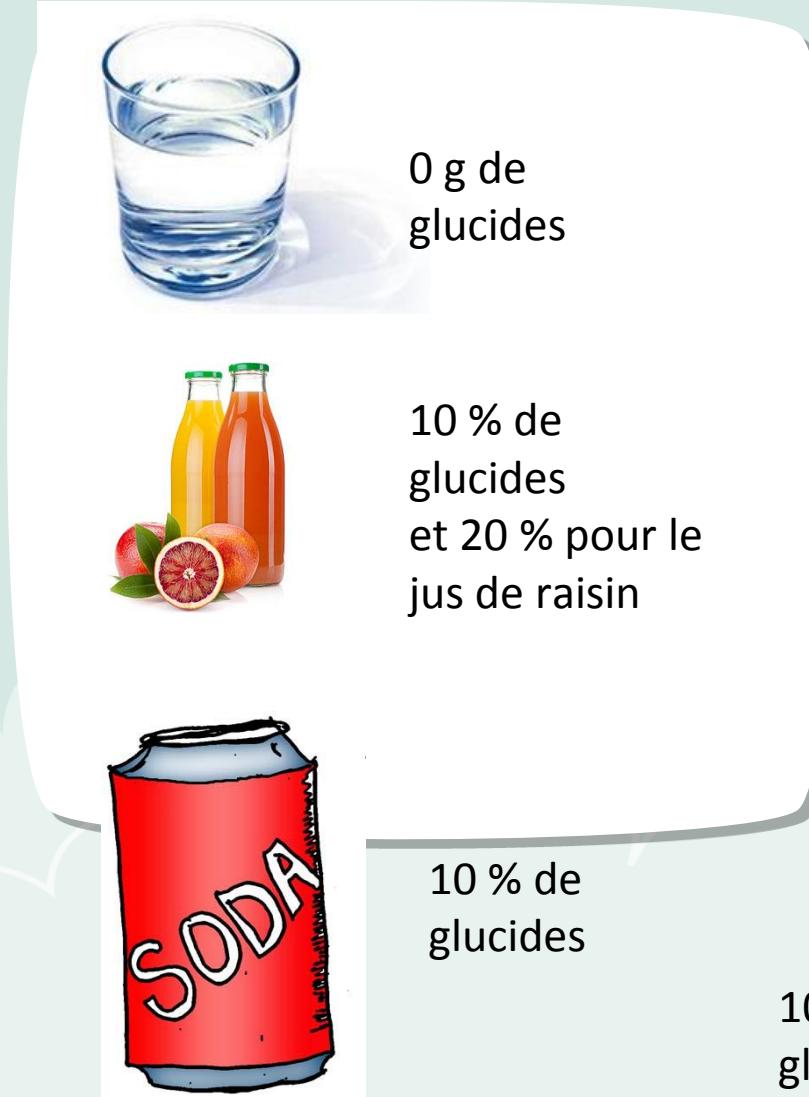


100 g de poisson pané
= 10 g de glucides

• Combien de glucides ?



Contiennent-ils des glucides ?





0 % de
glucides



Contiennent-ils
des glucides ?



Contiennent des glucides ?

0 % de glucides



Tous les édulcorants de synthèse contiennent un support de glucides donc toujours ramener la quantité de glucides à la quantité d'édulcorant utilisée.
1 sucrette = trace de glucides
1 morceau de sucre édulcorant = 2,5 g de glucides



Déchiffrer les étiquettes pour retrouver les glucides

pour 100 g / voor 100 g		Pour 1 barre / Voor 1 graanreep (20 g)	
Special K® Chocolat au Lait Melk Chocolade			
Valeur énergétique / Energie	398 kcal 1674 kJ	80 kcal 335 kJ	
Protéines / Eiwitten	9 g	2 g	
Glucides totaux / Koolhydraten	66 g	13 g	
dont sucres totaux / waarvan suikers	28 g	6 g	
dont amidon / zetmeel	36 g	7 g	
Lipides / Vet	9 g	2 g	
dont saturés / waarvan verzadigd	5 g	1 g	
Fibres alimentaires / Voedingsvezels	10 g	2 g	
Sodium / Natrium	0,25 g	0,05 g	
équivalent sel / zout	0,65 g	0,1 g	



- Repérer l'ensemble des glucides : 66 g dans cet exemple

- Regarder pour la portion que l'enfant consomme :

Par exemple 1 barre

= 13 g de glucides



Deuxième rencontre avec Emilie et ses parents

prochains objectifs pour les parents et l'enfant
(selon l'âge),

Savoir gérer les hypoglycémies
(glycémie inférieure ou égale à 0,60 g/l)

- La règle c'est un sucre rapide pour 20 kg de poids corporel

(sucre rapide = pas de gras et pas de protéines associés)

- Et 10 minutes après redonner une collation « lente » avec la même quantité de glucides ou donner le repas.



Equivalences de sucre rapide

- 1 sucre =
- 1 cuillère à soupe de compote sans sucre
- 7 g de confiture à 70 % de glucides
- 1 cuillère à soupe de sirop de fruit sucré (pas 0%)
- 10 g de pâtes de fruit
- 50 ml de jus de fruit à 10 g de glucides pour 100 ml
- 100 ml de jus de fruit à 5 g de glucides pour 100 ml
- 50 ml de coca (non light)



Equivalences de collations après le sucre rapide

De 10 à 30 kg = 5 g de glucides	De 30 à 50 kg = 10 g de glucides	De 50 à 70 kg = 15 g de glucides
10 g de pain avec beurre ou fromage ou 1 petit beurre ou 100 ml de lait	20 g de pain avec beurre ou fromage ou 2 petits beurres ou 100 ml de lait + un petit beurre ou une madeleine (25 g) ou un palet breton	30 g de pain et beurre ou fromage ou 3 petits beurres ou Une barre de céréales aux fruits ou 2 biscuits beurrés ou 2 madeleines longues (32 g) ou une petite banane





Emilie a aussi appris
comment jongler avec les
équivalences glucidiques.



Équivalences fruits pour 20 g de glucides



OU



400 g de framboises

400 g de fraises



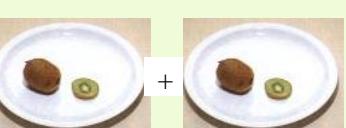
OU

200 g de pastèque épluchée

200 g de melon épluché



OU



+

200 g de kiwi



125 g de cerises



100 g de banane épluchée



150 à 200 g de prunes



125 g de raisins



OU



200 g d'abricots



1 pomme 200g



1 orange



2 à 3 clémentines



1 poire de 200g



GLUCIDES DU REPAS

quantité de féculents	50g	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
dans votre assiette	1 /4 assiette	1/3 assiette	1 /2 assiette	2/3 assiette		1 pleine non bombée		
pomme de terre	1 taille œuf	1 moyenne	3 taille œufs	2 moyennes		3 moyennes		4 moyennes
glucides consommés								
aliment à 10% de glucides certains maïs, petits pois	5g	10g	15g	20g	25g	30g	35g	40g
aliment à 15% de glucides légumes secs , fèves, purée	7,5g	15g	20g	30g	35g	45g	50g	60g
aliment à 20% de glucides pommes de terre, patate douce ? quinoa, boulgour, maïs, quiche industrielle (pèse 400g), taboulé indu	10g	20g	30g	40g	50g	60g	70g	80g
aliment à 25 % de glucides pommes noisettes, duchesses rosties, pizza	12,5	25g	40g	50g	60g	75g	90g	100g
aliment à 30% de glucides riz, pâtes, semoule, blé frites four, chataignes	15g	30g	45g	60g	75g	90g	105g	120g
aliment à 40% de glucides frites fast food	30g pour la petite frite /40g pour la moyenne frite/60g pour la grande frite							
1 petit kiwi, 1 clémentine, 1 compote s/sucre, 100g de fruit	10g							
1 fruit ou 1 compote sucrée ou 100g fruit au sirop	20g							
1 laitage sucré ou 2 boules de glace sauf haagen d 1	20g							
1 pâtisserie exceptionnellement			40g	1 éclair ou 1 flan = 30g de glucides				
selon la quantité de glucides	du repas, complétez avec du pain pour un apport glucidique constant							
glucides à consommer	10g	15g	20g	30g	40g	45g	60g	80g
portion de pain correspondant	20g	30g	40g	60g	80g	90g	120g	160g
1 petite tranche de pain de mie = 10g de glucides 1 grande tranche = 20g de glucides								

1 baguette pèse 240g attention certaines baguettes pèsent 300g

Emilie sait remplacer un aliment glucidique par un autre

Car elle connaît la quantité de glucides des aliments et connaît la ration glucidique de ses repas.

Elle est prête à faire ses premiers pas à l'extérieur !



Régime sans gluten

Maladie coeliaque



LA MALADIE COELIAQUE

- **Définition**
- La Maladie Cœliaque (MC) est une intolérance permanente à une ou plusieurs fractions protéiques du gluten. Elle provoque une atrophie villositaire (destruction des villosités de l'intestin grêle). Il s'ensuit une malabsorption des nutriments, en particulier du fer, du calcium et de l'acide folique.
- **intolérance et non allergie**
- Il ne faut pas confondre l'intolérance au gluten avec les **allergies au blé** ou au gluten, plus rares, qui mettent en jeu des mécanismes immunitaires différents, en particulier les réactions à l'IgE (par exemple œdème de Quincke).



Principe du régime sans gluten

- Le gluten est une protéine de réserve contenue dans certaines céréales : blé (froment, épeautre...), seigle (triticale), orge.
- Régime avec exclusion totale et définitive (à vie) du gluten.



Produits généraux autorisés/interdits dans un régime sans gluten

(Cette liste est insuffisante pour suivre correctement son régime, contactez-nous et adhérez pour obtenir les documents complémentaires)

Type d'aliments	autorisés	vérifier les ingrédients	interdits
Céréales, Graines, Tubercules	Maïs, riz, riz sauvage, riz gluant, soja, sarrasin*, manioc (tapioca), millet, sésame, quinoa, châtaignes, sorgho, arrow root, igname et leurs dérivés sous forme de farine, féculle, crème, grains, galettes, pop corn, polenta, semoule, flocons et amidon : Féculle de pomme de terre ; Produits diététiques de substitution. <i>* non contaminé</i>	Céréales 'petit déjeuner'. Galettes de riz ; Avoine* : Biscuits apéritifs soufflés, Farine et galettes de sarrasin Papier azyme. <i>* l'avoine est consommable par une majorité de cœliaque mais souvent contaminé en France</i>	Blé (froment, épeautre, kamut®), orge, seigle (triticale), et leurs dérivés sous forme de farine, crème, chapelure, semoule, galettes, flocons, couscous et amidons ; Pâtes, ravioli, gnocchi, boulghour, chapelure, Pain azyme ; Pains de toutes sortes, pain d'épices, biscuits, viennoiseries, beignets, crêpes, gaufres, pâtisseries et biscuits salés ou sucrés du commerce.
Produits laitiers	Lait frais, lait frais pasteurisé, stérilisé UHT, concentré, lait en poudre (entier, demi-écrémé, écrémé) Yaourts, fromages blancs, petits suisses nature, Fromages (cuits, fermentés, à pâte molle, à pâte pressée).	Préparations industrielles à base de lait : flans, crèmes, mousse ; Lait aromatisé, laits gélifiés. Yaourts aromatisés ou aux fruits ; Produits laitiers allégés ; Fromages à moisissures et à tartiner.	Yaourts aux céréales, petits suisses aux céréales, fromages frais aux céréales ; Fromages lavés à la bière.
Viandes et volailles	Fraîches, natures, surgelées, conserves, abats nature, Steaks hachés 'pur bœuf' Confit, foie gras au naturel.	Préparations à base de viande hachée cuisinée, plats cuisinés du commerce.	Panées ou en croûte.
Charcuterie / Traiteur	Jambon blanc, cru, bacon, épaulé cuite. Jambonneau non pané, poitrine salée, fumée ou non, chair à saucisse nature, mortadelle, fromage de tête, museau de porc, lard, boudin noir ; Saucisses AOC : Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard, Saucissons, Andouille, andouillette, rillettes, tripes	Purée, mousse et crème de foie gras, Farce charcutière industrielle, pâtés industriels ; Boudin blanc ; Saucissons cuits, à l'ail, saucisse sèche Salami, chorizo, cervelas.	Jambonneau pané. Tomates farcies industrielles. Pâté en croûte, friands, quiches, bouchées à la reine, galantines, pizzas Quenelles industrielles ; Boudin créole ou antillais ; Ravioli, cannelloni, gnocchi.

	* non contaminé	mais souvent contaminé en France	salés ou sucrés du commerce.
Produits laitiers	Lait frais, lait frais pasteurisé, stérilisé UHT, concentré, lait en poudre (entier, demi écrémé, écrémé) Yaourts, fromages blancs, petits suisses nature, Fromages (cuits, fermentés, à pâte molle, à pâte pressée).	Préparations industrielles à base de lait : flans, crèmes, mousses : Lait aromatisé, laits gélifiés, Yaourts aromatisés ou aux fruits : Produits laitiers allégés : Fromages à moisissures et à tartiner.	Yaourts aux céréales, petits suisses aux céréales, fromages frais aux céréales ; Fromages lavés à la bière.
Viandes et volailles	Fraîches, natures, surgelées, conserves, abats nature, Steaks hachés 'pur bœuf' Confits, foie gras au naturel.	Préparations à base de viande hachée cuisinée, plats cuisinés du commerce.	Panées ou en croûte.
Charcuterie / Traiteur	Jambon blanc, cru, bacon, épaule cuite. Jambonneau non pané, poitrine salée, fumée ou non, chair à saucisse nature, mortadelle, fromage de tête, museau de porc, lard, boudin noir : Saucisses AOC : Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard, Saucissons, Andouille, andouillette, rillettes, tripes	Purée, mousse et crème de foie gras, Farce charcutière industrielle, pâtés industriels : Boudin blanc : Saucissons cuits, à l'ail, saucisse sèche Salami, chorizo, cervelas.	Jambonneau pané, Tomates farcies industrielles, Pâté en croûte, friands, quiches, bouchées à la reine, galantines, pizzas Quenelles industrielles ; Boudin créole ou antillais ; Ravioli, cannelloni, gnocchi.
Produits de la mer	Poissons frais, salés, fumés, surgelés, crus, en conserve au naturel, à l'huile, au vin blanc : Crustacés et mollusques frais surgelés ou au naturel, œufs de poissons.	Poissons, mollusques et crustacés du traiteur, en conserve ou surgelés : Beurre de poisson et de crustacés, Soupe de poissons, surimi.	Poissons farinés ou panés, cuisinés industriellement ou façon traiteur. Quenelles industrielles, Bouchées, crêpes, quiches aux fruits de mer.
Œufs	Tous.		
Matières grasses	Beurres doux et demi-sel : Crème fraîche, 'Végétaline®', huiles, saindoux, graisse d'oie, suif.	Beurres allégés et spécialités laitières à tartiner allégées ; Margarine.	Huile de germe de blé (<i>données non trouvées</i>).
Légumes	Frais, secs, surgelés au naturel, conserves au naturel. Pommes de terre fraîches, sous vide, en flocons : Patate douce, igname.	Conerves du traiteur, potages en sachets ou en boîte : Chips nature ou aromatisées : pommes 'duchesse' ou 'noisettes', frites précuites.	Pommes 'dauphine'.

Fruits	Frais, surgelés au naturel, secs, au sirop, en conserve, au naturel, en compote, confits en vrac, en extraits ou essences, figues séchées au soleil, Compotes, confitures et gelées, Marrons, châtaignes, oléagineux (noix, noisettes, amandes...) Pâtes de fruits « maison ».	Oléagineux grillés à sec : Fruits confits et marrons glacés, Pâtes de fruits du commerce.	Figues séchées dans la farine.
Sucres / Produits sucrés	Sucre de betterave, de canne, fructose, Miel, caramel liquide, gelée, Confiture pur fruit pur sucre, crème de marrons pur fruit pur sucre.	Sucre glace, vanillé, nougats, dragées, calissons (papier azyme) ; Pâte à tartiner, confiseries, chewing gum, bonbons Chocolat en poudre ou en tablettes..	
Desserts	Mousse au chocolat, pur cacao, Crème caramel ou crème aux oeufs « maison », sorbets, Crème à base de fleur de maïs, de riz, de féculle, de gélatine.	Crèmes glacées sans pâtisserie, Préparations industrielles en poudre pour desserts lactés.	Gâteaux ou biscuits (sous toutes formes), Desserts glacés contenant un biscuit (ex : omelette norvégienne), Pâtes à tartes, cornets de glace.
Amuse-gueule	Fruits oléagineux non grillés à sec (noix de cajou, noisettes, amandes, noix, cacahuètes ...), olives.	Oléagineux grillés à sec, Biscuits soufflés : Chips au maïs, chips aromatisées.	Biscuits salés.
Boissons	Café nature, chicorée, café lyophilisé, thés, jus de fruits, sodas, (<i>Tous les apéritifs et digestifs y compris whisky, vodka et gin, Vins</i>).	Infusions, mélange chicorée café Certaines poudres pour boissons, (<i>Liqueurs</i>).	Bière, panaché.
Condiments	Fines herbes, épices pures, Poivre en grains, sel, cornichons.	Mélanges d'épices moulues, curry, Moutardes, Vinaigre de malt, sauces.	Sauce soja, 'Savora'.
Divers	Levure de boulanger sèche ou fraîche, glutamate	Levure chimique : Médicaments	Hosties

Régime sans sel en pédiatrie

Syndrome néphrotique corticoides



Principe du régime sans sel

- Quand dose forte de corticoïdes, le régime doit être inférieure à 0,035 g de sel /kg/j
- On peut élargir le régime quand la dose de corticoïdes est inférieure ou égale à 0,5 mg /kg/j un jour sur deux.



	Aliments salés à supprimer	Aliments peu salés autorisés
Lait et produits laitiers	fromages (ex : camembert, roquefort, st Paulin,...) fromage frais demi-sel	Lait, yaourt, petits suisses, fromage blanc, crème dessert
Viande poisson œuf	charcuterie y compris le jambon huîtres, moules, crabe, langouste, homard, poisson en conserve, anchois, plats de viande ou de poisson cuisinés du commerce coquilles St Jacques crevettes fraîches	FRAIS OU SURGELES NON CUISINES : Viande, poisson d'eau douce ou de mer, œufs
Céréales et dérivés	plats cuisinés du commerce à base de pâtes, riz, semoule, ... pain, biscuits salées, croissant et autres viennoiseries, pâtisseries du commerce, biscuits *, chips, biscuits apéritifs	pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs cuisinés maison pain s/sel, biscuits s/sel boudoirs, meringue pâtisserie maison sans sel
Légumes verts	en conserve ou en plats cuisinés du commerce	FRAIS OU SURGELÉS NON CUISINÉS maïs sans sel en boîte, tomate cuite sans sel en boîte en grande surface ou magasin diététique
Fruits	olives vertes et noires fruits apéritifs salés (pistaches salées, cacahuètes salées,...)	FRAIS, EN CONSERVE, SURGELÉS pistache non salée, cacahuète non salée, amande, noix, noisette, fruits secs et confits
Matières grasses	beurre demi-sel mayonnaise et vinaigrette du commerce	beurre doux, crème et huiles
Boissons	eaux gazeuses et boissons gazeuses si teneur en sodium supérieure à 50 mg par litre Déconseillés au delà d'un verre par jour : NESTEA, SUNNY DELIGHT, ICE TEA LIPTON TONIC Jus de tomate, comprimé effervescent	eaux plates eaux gazeuses dont teneur en sodium est inférieur à 50 mg par litre telles que Perrier®, Salvetat® jus de fruit, coca, schweppes, orangina
Epicerie	tous les potages du commerce, bouillons de viande ou de poisson du commerce, sauce du commerce câpres sauce chinoise moutarde, cornichons,ketchup, levure chimique	sauces sans sel maison, ail, oignon, échalote, vinaigre, herbes, épices

Exemple pour un enfant de 30 kg

Aliments	Sodium en gramme
Un bol de lait de 25 cl	0.125
20 g de beurre doux	0.004
10 g d'huile	
50 g de VPO	0.035
Une assiette de légumes verts	0.085
½ assiette de féculents	0.005
2 yaourts	0.160
1 fromage blanc	0.027
2 fruits	0.002
Total en gramme de sodium	0.443
Total en grammes de sel	1.10

Equivalences pour ½ gramme de sel

Une seule équivalence sur la journée

20 g de camembert

Ou

Une portion de vache qui rit

Ou

½ tranche de jambon blanc (20 g)

Ou

Une tranche fine de jambon de blanc de dinde

Ou

1/8 de baguette (30 g)

ou

60 g de miel pop's

Ou

1 tranche et demi de pain brioché ou de pain de mie

Ou

Un mini croissant

Ou

Une cuillère à soupe de ketchup

Ou

5 pépitos

Ou

2 BN

ou

quantité de biscuits équivalents à moins de 0.5 g de sel ou moins de 0.2 g de sodium

