

Associations des féculents (énergie glucidique) et des légumes et fruits cuits (fibres)

Les féculents ne comportent que 20 % de glucides, hormis le pain (50 %), qui est donc un complément nécessaire

	Banane	Banane plantain	Blé en grains	Boulgour	Châtaignes	Farine de blé	Farine de maïs	Fève	Haricot blanc	Haricot coco	Haricot flageolet	Haricot rouge	Lentilles	Mais en grains	Pain	Patate douce	Pâtes	Petits pois	Pois cassés	Pois chiche	Pois coco	Polenta	Pomme de terre	Quinoa	Riz	Semoule de blé	
Abricot																											
Ananas																											
Artichaut																											
Asperge																											
Aubergine																											
Bette																											
Betterave																											
Brocoli																											
Cardon																											
Carotte																											
Céleri rave																											
Céleri branche																											
Champignons																											
Chou chinois																											
Chou-fleur																											
Chou rouge																											
Chou vert																											
Chou Bruxelles																											
Courgette																											
Endive																											
Epinard																											
Fenouil																											
Fève								X																			
Figue																											
Fruits (compote)																											
Haricot beurre																											
Haricot blanc									X																		
Haricot coco										X																	
Haric. flageolet											X																
Haricot plat																											
Haricot rouge												X															
Haricot vert																											
Lentille													X														
Navet																											
Oignon																											
Oseille																											
Pêche																											
Petits pois																		X									
Pois cassés																			X								
Pois chiche																				X							
Pois coco																					X						
Poire																											
Poireau																											
Poivron																											
Pomme																											
Potimaron																											
Potiron																											
Pruneau																											
Rhubarbe																											
Salsifis																											
Soja																											
Tomate																											
Topinambour																											