Je compte mes glucides

	A	B	(AxB)/100	
Aliment	Glucides pour 100g (g)*	Quantité dans mon assiette (g)	Glucides pour la quantité dans mon assiette (g)	**CUMUL DES GLUCIDES SUR LA JOURNÉE (g)**
Ex : Avocat	0.83	120	1.0	1.0
Yaourt à la grecque	4.2	150	6.3	7.3

* Vous trouverez les glucides aux 100g d'un aliment sur l'étiquette du produit à la ligne glucides, sur la base chiqua.anses.fr, ou dans le livre *Le compteur de Glucides* de M.Walkowicz

naturoketo.com