

Quels aliments conviennent à votre alimentation low carb ? Dans ce PDF, vous trouverez différents tableaux avec des listes d'aliments à faible teneur en glucides. Nous avons établi la teneur maximale en glucides à 10 g pour 100 g. Tous les aliments sont considérés sous leur forme crue, toutes les valeurs sont des moyennes. Le dernier tableau liste des alternatives faibles en glucides avec les produits low carb nu3. Certains ont plus de 10 g de glucides pour 100 g d'aliments - mais toujours bien moins que leur équivalent traditionnel !

LÉGUMES & LÉGUMINEUSES :

Aliments (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Girolles	0,2	1,6	0,5	21
Cèpes	0,5	3,6	0,4	32
Chicorée	0,7	1	0,2	14
Tofu	0,7	8,1	4,8	81
Épinards	0,8	2,7	0,4	23
Champignons	1,1	2,9	0,3	22
Chou chinois	1,2	1,1	0,3	16
Céleri en branches	1,5	0,9	0,1	14
Choucroute	1,7	1,3	0,3	19
Concombre	2	0,7	0,1	13
Courgette	2	1,8	0,2	19
Radis	2,1	1	0,1	16
Chou-fleur	2,3	2,4	0,3	26
Fenouil	2,3	1,1	0,3	23
Broccoli	2,4	3	0,4	31
Céleri-rave	2,4	1,5	0,3	28
Poivron, vert	2,6	0,8	0,3	20
Radis noir	2,6	0,6	0,3	18
Blette	2,7	2,1	0,2	23
Chou frisé	2,9	2,8	0,3	31
Aubergine	3,1	1	0,2	23
Tomate	3,2	0,8	0,3	21
Asperge	3,3	2,2	0,2	27
Choux de Bruxelles	3,5	4	0,5	43
Haricots verts	3,6	2,1	0,2	31
Chou-rave	3,7	1,9	0,2	27
Poireaux	3,7	1,6	0,3	30
Chou rouge	4	1,4	0,3	30
Potiron	4,5	0,6	0,1	23
Pousses de soja	4,7	5,5	1	55
Poivron, rouge	5,2	0,9	0,4	32
Soja, séché	6,3	38,2	18,3	387
Carotte	6,6	0,8	0,3	38
Oignon	7	1,3	0,2	39
Betterave	8,4	1,5	0,1	46
Haricots mange-tout	10	4	0,2	68

FRUITS :

Aliments (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Olives, vertes	0	1,3	12,5	126
Avocat	0,8	1,8	14,2	144
Rubharbe	1	0,6	0,1	12
Citron	2,9	0,8	0,4	22
Cassis	5	1,1	0,5	45
Mûres	6,2	1	0,4	44
Coings	6,3	0,3	0,2	41
Pastèque	6,3	0,5	0,3	30
Fraise	7	0,7	0,5	40
Framboise	7	1,2	0,6	52
Airelles	7,1	0,3	0,5	40
Baies de sureau	7,4	2,5	0,5	52
Melon	8	0,7	0,1	38
Orange	8,6	1	0,2	44
Pruneaux	8,8	0,6	0,1	43
Kiwis	9,9	1,1	0,6	54
Abricots	10	0,8	0,1	48
Mandarine	10	0,7	0,2	47
Pêche	10	0,5	0,2	48

VIANDE, CHARCUTERIE, OEUUF

Aliments (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Viande	0	21,5	6,6	145
Oeuf	0,3	11,9	10,3	142
Jambon cru	0,3	31	11,5	229
Saucisson sec	0,3	22	40,5	454
Viande séchée	0,4	39,3	3,5	190
Jambon	0,4	18,6	3,3	106
Pâté	0,5	20,8	22,9	292
Saucisse de porc	0,5	16,2	18,8	236
Lard	0,6	17,8	27,6	322
Charcuterie, divers	0,7	14,1	25,5	289
Mortadelle	0,8	15,7	26,6	305
Salami fumé	0,9	21,4	47	513
Saucisson cuit	1,2	15,8	27,2	314
Terrine	1,4	12,5	22,3	256
Foie	2,8	17,8	15,9	226

POISSON & FRUITS DE MER

Aliments (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Poisson	0	20,2	6,2	137
Scampi	0,8	19,6	1,3	93
Crevettes	1,2	11,4	0,6	56
Calamars	2,3	16	1,1	83
Moules	3,4	11,7	2,7	85

LAIT ET PRODUITS LAITIERS :

Aliments (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Fromage à pâte dure	0	27,2	32,1	400
Fromage à tartiner	0	16	21,2	255
Fromage à pâte molle	0	19,3	27,4	324
Mozzarella	0,7	18,7	19,5	253
Fromage de chèvre	1,5	17	18,8	243
Fromage cottage	2,4	12,7	4,5	101
Crème	3,1	2	34,8	334
Babeurre	4	3,2	0,5	33
Fromage blanc maigre	4,2	10,8	0,2	62
Yaourt nature	4,5	4	3,6	66
Lait entier	4,6	3,3	3,4	62



COMMANDER EN LIGNE

**PROTEIN POWER:
nu3 FIT SHAKE**

- Seulement 1 g de glucides par portion
- Teneur en protéines : 72 %
- Super riche en fibres

OLÉAGINEUX & FRUITS À COQUE :

Aliments (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Noix du Brésil	3,2	16,6	66,5	692
Amandes	4	21,2	49,9	576
Graines de courge	4,7	32,6	49,1	603
Copeaux de noix de coco	6,4	6,2	63,3	660
Noisettes	6,9	15,2	59,5	643
Noix	7	15,9	70,8	742

HUILES & MATIÈRES GRASSES

Aliments (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
nu3 Huile de coco bio	0	0	99	899
Huile d'olive	0	0	89,9	809
Huile de colza	0	0	89,9	809
Huile de tournesol	0	0	89,9	809
Beurre	0,7	0,7	82,3	746

BOISSONS SANS ALCOOL :

Aliments (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Eau	0	0	0	0
Thé, non sucré	0	0	0	0
Cola Light	0	0	0	0
Café, noir, sans sucre	0,3	0,1	0	2
Boisson au soja, nature	0,8	3,9	2,2	40
Café au lait, non sucré	1,6	1,1	1,2	22
Jus de tomate	3	0,8	0	15
Jus de carotte	6,8	0,7	0,1	33

FARINES & CÉRÉALES LOW CARB

Aliments (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Nouilles de konjac	0	0	0	7
<u>nu3 Farine de chia bio</u>	1	31	9,5	328
Farine de soja	3,1	40,8	20,6	398
<u>nu3 Fit Pizza, mix pour pâte</u>	4,4	31	16	357
<u>nu3 Fit Bread, Pain protéiné</u>	6,1	35	19	380
<u>nu3 Farine de coco bio</u>	18,1	19	17,9	381
Muesli low carb	20	33	20	424
<u>nu3 Farine d'amande bio</u>	24	53	13,2	433
Farine de souchet	39	4,9	24	436
<u>nu3 Farine de pois chiches bio</u>	44	19	5,9	340
<u>nu3 Fusilli de pois chiches</u>	44	18,6	5,9	337

MOINS DE GLUCIDES AVEC nu3

Pizza Low carb



COMMANDER EN LIGNE

Préparation pour pain



COMMANDER EN LIGNE

Muffins faibles en sucre



COMMANDER EN LIGNE

Sources :

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Banque de données nutritionnelles Suisse Version 5.3 [Internet].
 Disponible à l'adresse : <http://naehrwertdaten.ch/>
 nu3: www.nu3.fr