

Quels aliments conviennent à un régime low carb ? Dans les tableaux suivants, vous trouverez un large choix de (presque) tout ce qui est faible en glucides, à savoir qui contient moins de 10 g de glucides pour 100 g. Tous les aliments ont été considérés crus, toutes les données sont des valeurs moyennes. Sur les deux dernières pages, vous trouverez des alternatives low carb signées nu3. Certaines d'entre elles contiennent plus de 10 g de glucides pour 100 g - mais cela reste toujours moins que les produits conventionnels.

Pour en savoir plus sur les aliments pauvres en glucides et leurs avantages, consultez notre page "[Aliments pauvres en glucides](#)".

Légumes et légumineuses :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Chanterelle	0.2	2.6	2.3	0.5	24
Morilles	0.5	3	2.5	0.3	29
Cèpes	0.5	0	5.4	0.4	39
Chicorée	0.7	2.5	1	0.2	14
Tofu	0.7	1.2	8.1	4.8	81
Épinards	0.8	2.5	2.7	0.4	23
Champignon de Paris	1.1	1.9	3.7	0.3	25
Laitue	1.1	1	1.3	0.2	14
Choux chinois	1.2	1.9	1.1	0.3	16
Célerie	1.5	2.1	0.9	0.1	15
Concombre	2	1.6	0.7	0.1	14
Salade de valériane	2	3.3	2	0.4	23
Courgette	2	0.1	1.8	0.2	19
Radis	2.1	1.6	1.1	0.1	17
Roquette	2.1	2.8	2.6	0.7	28
Choux fleur	2.3	2.4	2.4	0.3	26
Fenouil	2.3	0	1.1	0.3	23
Brocoli	2.4	2.3	3	0.4	31
Céleri-rave	2.4	0.1	1.5	0.3	28
Poivron vert	2.6	2	0.8	0.3	20
Raifort	2.6	1.2	0.6	0.3	18
Bettes	2.7	2.4	2.1	0.2	23
Choux vert	2.9	0.3	2.8	0.3	31
Aubergine	3.1	1.7	1	0.2	23
Tomate	3.2	1.2	0.8	0.3	21
Asperge	3.3	2.6	2.2	0.2	27
Choux de Bruxelles	3.5	4.3	4	0.5	43
Haricots verts	3.6	3	2.1	0.2	31
Chou-rave	3.7	1.7	1.9	0.2	27
Poireau	3.7	2.8	1.6	0.3	30
Chou rouge	4	3	1.4	0.3	30
Chou blanc	4.2	3.4	1.4	0.2	30
Citrouille	4.5	2	0.6	0.1	23
Poivron rouge	5.2	3.2	0.9	0.4	32
Fèves de soja, séchées	6.3	22	38.2	18.3	387
Carotte	6.6	0	0.8	0.3	38
Oignon	7	6	1.3	0.2	39
Betterave rouge	8.4	2.5	1.5	0.1	46

Fruits et produits à base de fruits :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Avocat	0.8	1.8	1.8	14.2	144
Rhubarbe	1	2.5	0.6	0.1	12
Citron	2.9	1	0.8	0.5	23
Olives noires	3	0	1.4	14	152
Groseille	5	0	1.1	0.5	45
Pamplemousse	5.9	3	0.7	0.1	30
Mûre	6.2	4.2	1	0.4	44
Groseilles à maquereau	6.2	2.7	0.6	0.1	35
Coing	6.3	4.1	0.3	0.2	41
Pastèque	6.3	2.6	0.5	0.3	31
Fraises	7	2.9	0.7	0.5	40
Framboises	7	1.4	1.2	0.6	52
Canneberges	7.1	0.6	0.3	0.5	40
Baies de sureau	7.4	6.7	2.5	0.5	52
Melon jaune	8	0	0.7	0.1	38
Orange	8.6	1.8	1	0.2	44
Prune	8.8	2.3	0.6	0.1	43
Kiwi	9.9	2.5	1.1	0.6	54
Abricot	10	2	0.8	0.1	48
Mandarine	10	2.2	0.7	0.2	47
Pêche	10	2.1	0.5	0.3	48

Viande, charcuterie et œufs :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Viande	0	0	21.4	6.6	145
Viande de volaille	0	0	21.9	4.8	131
Filet de veau	0	0.9	21.2	3.8	119
Filet d'agneau	0	0	20.4	3.4	112
Filet de bœuf	0	0	21.9	2	105
Filet de porc	0	1	22.2	3.6	121
Saucisse	0.2	0	16.9	19.3	243
Œufs	0.3	5	11.9	10.3	142
Jambon cru	0.3	0	31	11.5	229
Viande séchée	0.4	0	39.3	3.5	190
Épaule cuite	0.4	0	18.6	3.3	106
Bacon	0.6	0	17.8	27.6	322
Saucisse de foie	0.6	0	20.8	22.8	291
Salami	0.7	0.2	14.2	25.7	291
Jambon cuit	0.7	0	20.2	2.3	104
Saucisson	0.8	0	20.6	49.5	532
Mortadelle	0.8	0.1	16.1	27.3	314

Poissons et fruits de mer :

Aliments (100 g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Poisson	0	0	20.2	6.2	136
Cabillaud	0	0	18.1	0.4	76
Flets	0	2.8	16.5	0.7	72
Truite	0	0	16	7	127
Flétan	0	0	20.6	3.9	118
Saumon sauvage	0	0.1	19.7	11.5	182
Sardine	0	1.7	20.4	9	163
Plie	0	1.3	17.1	1.9	86
Merlan	0	4.8	17	0.3	71
Lieu noir	0	0.8	19.3	0.3	80
Sole	0	2	18.7	1.1	85
Thon	0	0	23.4	6.2	149
Crevettes	1.2	0	11.4	0.6	56
Calmar	2.3	3.1	16	1.1	83
Moules	3.4	0	11.7	2.7	85

Lait et produits laitiers :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Brie	0	0	21.4	23.5	298
Camembert	0	0	20.8	23.7	297
Emmental	0	0	28.4	32.6	408
Fromage à pâte dure	0	0	26.6	32.1	397
Fromage à tartiner	0	0	14.1	21.2	247
Fromage à pâte molle	0	1.8	20.6	23.7	296
Gorgonzola	0.1	1.3	19	31.2	357
Mozzarella	0.7	0	19.5	19.5	256
Fromage de brebis	1.5	0	16.7	18.8	242
Ricotta	2.4	0	12.4	4.5	100
Crème fraîche	2.8	8.6	2.4	35	336
Babeurre	4	0	3.4	0.5	34
Fromage frais	4.2	20.3	10.6	0.2	61
Fromage à la crème	4.5	0	11.1	32.1	351
Yaourt naturel	4.5	0	3.9	3.6	66
Lait entier	4.6	0.3	3.2	4.1	68

Graines et fruits à coque :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Noix du Brésil	3.2	7	17	66.5	693
Amandes	4	13	25.5	49.9	593
Graines de courge	4.7	6	35.6	49.1	615
Flocons de noix de coco	6.4	20	8.1	63.3	667
Noisettes	6.9	9.7	16.4	59.5	648
Noix	7	0	17	70.8	747

Huiles et matières grasses :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Huile de noix	0	0	0	100	900
Huile d'arachides	0	0	0	90	810
<u>Huile de coco bio nu3</u>	0	0	0	91	820
Huile de graines de courge	0	0	0	100	900
Huile de lin	0	0	0	100	900
Huile de maïs	0	0	0	90	810
Huile d'olive	0	0	0	90	810
Huile de colza	0	0	0	90	810
Huile de soja	0	0	0	90	810
Huile de tournesol	0	0	0	90	810

Snacks salés et pâtisserie :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
<u>Erythritol nu3</u>	0	0	0	0	0
<u>Purée d'amandes bio nu3, blanches</u>	m	0	24	61	670
<u>Fit Chips protéinées nu3</u>	16	18	45	13	397

**nu3 Erythritol**

- ✓ Alternative au sucre sans calories
- ✓ 0 g de glucides pour 100 g
- ✓ Parfait pour la cuisine et la pâtisserie
- ✓ N'abîme pas les dents

[VERS LE PRODUIT ►](#)

Boissons sans alcool :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Cola-cola light	0	0	0	0	0
Thé, sans sucre	0	0	0	0	0
Eau	0	0	0	0	0
Café, sans sucre	0.3	0.1	0.1	0	2
Jus d'aloë vera bio nu3	0.3	0	0.1	0	4
Boisson au soja, naturelle	0.8	0	3.9	2.2	40
Jus de tomate	3	0.1	0.8	0	15
Jus de citron	6.1	3	0.4	0.3	30
Jus de carotte	6.8	0	0.7	0.1	33

Alternatives aux farines et aux céréales :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
<u>Fit Pâtes de konjac nu3</u>	0	3.5	0.2	0	9
<u>Fit Riz de konjac nu3</u>	0	3.4	0.2	0	7
<u>Fit Pizza nu3*</u>	2.6	21	18	9.5	212
<u>Fit Bread nu3*</u>	3.8	14.3	21.8	11.8	236
<u>Farine d'amande nu3</u>	7	17	51	12	375

* Pour 100 g de produit fini

**nu3 Fit Préparations**

- ✓ Pack découverte avec 3 préparations low carb
- ✓ Pain aux graines, pizza croustillante et muffins chocolatés
- ✓ Moins de sucre et de glucides que les produits comparables

[VERS LE PRODUIT ►](#)

Sources :

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Base de données suisse sur la composition des aliments, version 6.1 [Internet]. Disponible sur : naehrwertdaten.ch/fr