

Vous recherchez des aliments peu caloriques ? Nous vous donnons un aperçu des 55 meilleurs aliments hypocaloriques. Un aliment est défini comme hypocalorique s'il ne contient pas **plus de 40 kilocalories pour 100 grammes**. Les aliments liquides ne doivent pas contenir **plus de 20 kilocalories par 100 millilitres**.

Étant donné que les aliments hypocaloriques contiennent souvent des fibres et peu de sucre, vous trouverez dans la liste des informations sur la teneur en fibres et en sucre en plus des calories. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de consommer au moins 30 grammes de fibres par jour et pas plus de 25 à 50 grammes de sucre.

Pour plus d'informations sur les régimes hypocaloriques et leurs avantages, lisez notre article sur les "[Aliments peu caloriques](#)".

### Aliments peu caloriques

Aliments (100 g)	Calories (kcal)	Fibres (g)	Sucre (g)
<u>Erythritol nu3</u>	0	0	0
<u>Fit riz de konjac nu3</u>	7	3,4	0
<u>Fit pâtes de konjac nu3</u>	9	3,5	0
Rhubarbe	12	2,5	1
Chicorée	14	2,5	0,6
Laitue	14	1	1
Concombre	14	1,6	1,9
Céleri	15	2,1	1,5
Chou chinois	16	1,9	1,2
Laitue romaine	16	1,5	1,3
Laitue iceberg	16	1,6	1,6
Cresson	17	2,6	0,3
Radis rouge	17	1,6	2,1
Radis	18	1,2	2,6
Courgette	19	0,1	1,9
Poivron vert	20	2	2,5
Tomate	21	1,2	2,3
Fenouil	23	2,4	0,1
Bette	23	2,4	0,5



### nu3 Fit pâtes de konjac

- ✓ Faible en calories - seulement 9 kcal par 100 g
- ✓ Fabriqué à partir de farine de racine de konjac
- ✓ Contient de précieuses fibres alimentaires
- ✓ Prêt en 2 minutes

[VERS LE PRODUIT ▶](#)

## Aliments peu caloriques

Aliments (100 g)	Calories (kcal)	Fibres (g)	Sucre (g)
Epinards	23	2,5	0,7
Salade de valériane	23	3,3	2
Aubergine	23	1,7	2,8
Citrouille	23	2	3,9
Citron	23	1	2,5
Champignons de Paris	25	1,9	0,3
Chou-fleur	26	2,4	2
Asperges	27	2,6	3,2
Chou-rave	27	1,7	3,6
Roquette	28	2,8	2,1
Céleri-rave	28	0,1	1,9
Poireau	30	2,8	3,5
Chou rouge	30	3	4
Chou blanc	30	3,4	4,1
Pamplemousse	30	3	5,9
Ciboulette	30	1,3	1,9
Haricots verts	31	3	2,2
Brocoli	31	2,3	2,3
Chou vert	31	0,3	2,8
Pastèque	31	2,6	6,3
Poivron rouge	32	3,2	5,1
Groseilles	35	2,7	6,2
Carottes	38	4	6,4
Melon jaune	38	0,5	8
Oignon	39	6	7
Fraises	40	2,9	7
Canneberges	40	0,6	7

## Boissons peu caloriques

Aliments (100 ml)	Calories (kcal)	Fibres (g)	Sucre (g)
Coca cola, avec édulcorants	0	0	0
Thé, non sucré	0	0	0
Eau	0	0	0
Café, non sucré	2	0,1	0
<u>Fit Energy Drink nu3</u>	5	0	1
Café crème, non sucré	13	0,1	0,3
Jus de tomate	15	0,1	2,1
Cappuccino, non sucré	16	2	1
Lait et café, non sucrés	19	2,5	1,3

## 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 : <http://naehrwertdaten.ch/fr>