

Les glucides sont contenus dans un grand nombre de nos aliments de base : riz, pommes de terre, pâtes et pain sont riches en glucides - au grand dam de tous ceux qui préfèrent ne pas avoir autant de glucides dans leur assiette. Mais il existe également de nombreux aliments à faible teneur en glucides et sans glucides (< 5 g KH / 100 g ou < 20 g KH / 100 g pour les farines). Nous vous indiquons lesquels.

## LAIT ET PRODUITS LAITIERS :

Aliment (100 g)	Glucides (g)
Fromage à pâte pressée, (en moyenne)	0
Fromage à pâte molle (en moyenne)	0
Fromage à tartiner, riche en matière grasse	0
Fromage râpé (en moyenne)	0
Fromage bleu (en moyenne)	0,2
Beurre	0,7
Fromage en saumure (lait de brebis ou chèvre)	1,5
Fromage cottage	2,4
Crème fraîche (en moyenne)	3,4
Babeurre	4
Fromage blanc allégé	4,2
Lait de chèvre	4,2
Yaourt nature	4,5
Lait de vache	4,7
Lait de brebis	4,7

## CÉRÉALES ET PRODUITS CÉRÉALIERS :

Aliment (100 g)	Glucides (g)
<u>nu3 Pâtes de konjac</u>	0
nu3 Farine de chia bio	< 1
<u>nu3 Farine d'amande bio</u>	7
<u>nu3 Farine de coco bio</u>	20,5
<u>nu3 Farine de souchet bio</u>	39



DÉCOUVRIR ►

## nu3 PÂTES DE KONJAC

- Sans glucides : 0 g / 100 g
- Sans calories : 90 % moins de calories que les pâtes classiques
- Riche en fibres
- Prêtes en 2 minutes

## LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES :

Aliment (100 g)	Glucides (g)
Girolle	0,2
Cèpe	0,5
Endive	0,7
Tofu	0,7
Épinard	0,8
Champignon	1,1
Chou chinois	1,2
Salade verte (en moyenne)	1,4
Céleri branche	1,5
Choucroute	1,7
Courgette	2
Concombre	2
Salsifi	2,1
Radis	2,1
Chou-fleur	2,3
Céleri	2,4
Brocoli	2,4
Poivron, vert	2,6
Raifort	2,6
Blette	2,7
Chou frisé	2,9
Aubergine	3,1
Tomate	3,2
Asperge	3,3
Chou de Bruxelles	3,5
Haricot, vert	3,6
Poireau	3,7
Chou-rave	3,7
Potiron	4,5
Pousse de soja	4,7

## FRUITS :

Aliment (100 g)	Glucides (g)
Olive, verte	0
Avocat	0,8
Rhubarbe	1
Citron	2,9
Olive, noire	3
Groseille	5

## POISSONS ET CRUSTACÉS :

Aliment (100 g)	Glucides (g)
Poisson, cru	0
Crustacés, crus	1
Calamar, cru	2,3
Moules, crues	3,4

## VIANDE, CHARCUTERIE ET OEUFS :

Aliment (100 g)	Glucides (g)
Viande de porc, crue	0
Viande de boeuf, crue	0
Viande d'agneau, crue	0
Volaille, crue	0
Gibier, cru	0
Oeufs de poule	0,3
Jambon de porc	0,3
Épaule de porc	0,4
Saucisse knacki, fumée	0,4
Pâté	0,5
Chipolata (porc)	0,5
Jambon de Bayonne	0,7
Mortadelle	0,8
Saucisson	0,9
Boudin blanc	0,9
Saucisse de veau	1,2
Jambonneau	1,2
Pain de viande	1,4
Boudin noir	2,6
Foie (boeuf, porc...), cru	2,8
Foie (veau et boeuf), cru	2,8

## BOISSONS SANS ALCOOL :

Aliment (100 g)	Glucides (g)
Eau	0
Thé, non sucré	0
Coca Light	0
Thé noir, non sucré	0,3
Boisson au soja, nature	0,8
Café au lait, noir, non sucré	1,2
Café au lait, clair, non sucré	1,6
Cappuccino, non sucré	2,6

## AUTRES ALIMENTS :

Aliment (100 g)	Glucides (g)
<u>nu3 huile de coco bio</u>	0
Sel	0
Alcool à base de sucre de canne	0
Vin blanc 12,5 vol%	0,1
Alcool à base de céréale	0,1
Vin rouge 13,5 vol%	0,2
Mayonnaise	0,5
Vinaigre	0,7
Vin mousseux	1,5
Vin blanc 11 vol%	2
Alcool de vin	2
Bière 4,8 vol%	2,5
Amande	4
Graine de courge	4,9
<u>nu3 Poudre de psyllium bio</u>	8,2

**nu3 PSYLLIUM BIO**

- Seulement 8,2 g de glucides pour 100 g
- 81 % de fibres pour un effet de satiété durable
- Agent gonflant naturel
- Sans gluten, vegan et qualité bio

DÉCOUVRIR ►

**Sources :**

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