

Les aliments sains pour perdre du poids doivent contenir le moins de calories possible, assurer un bon niveau de satiété et apporter des nutriments essentiels. Avec cette liste d'aliments, vous êtes parfaitement armé-e pour votre prochaine virée au supermarché. Ne grignotez pas plus d'une poignée (30 g) de fruits à coque ou de graines par jour. Toutes les denrées alimentaires sont considérées à l'état brut et les valeurs nutritionnelles sont basées sur 100 g ou 100 ml pour les aliments liquides.

Retrouvez plus d'informations sur les différents aliments et leurs bienfaits sur la page [«Aliments pour maigrir»](#) .

Légumes

Aliment	Calories (kcal)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)
Rhubarbe	12	1	2,5	0,6
Concombre	14	2	1,6	0,7
Céleri	15	1,5	2,1	0,9
Salade	18	1,4	1,9	1,6
Courgette	19	2	0,1	1,8
Tomate	21	3,2	1,2	0,8
Fenouil	23	2,3	0	1,1
Epinards	23	0,8	2,5	2,7
Champignons de Paris	25	1,1	1,9	3,7
Asperge	27	3,3	2,6	2,2
Brocoli	31	2,4	2,3	3
Chou kale	31	2,9	0,3	2,8
Carotte	38	6,6	0	0,8
Chou de Bruxelles	43	3,5	4,3	4
Chou vert	44	2,5	6	4,3

Fruits

Aliment	Calories (kcal)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)
Pamplemousse	30	5,9	3	0,7
Pastèque	31	6,3	2,6	0,5
Fraise	40	7	2,9	0,7
Mûre	44	6,2	4,2	1
Framboise	52	7	1,4	1,2
Pomme	55	11,7	18,3	0,3
Avocat	144	0,8	1,8	1,8

Accompagnements

Aliment	Calories (kcal)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)
nu3 Pâtes de konjac	9	0	3,5	0,2
Haricots verts	31	3,6	3	2,1
Pommes de terre, cuite	77	15,6	2,1	2
Pois chiches	327	44,3	0	18,6
Riz complet	350	71,4	5	7,4



nu3 Fit Pâtes de konjac

- Alternative aux pâtes pauvre en calories
- Seulement 9 kcal pour 100 g
- Ne contient ni sucre ni graisse
- Prêtes en 2 minutes seulement

[Découvrir le produit](#)

Boissons

Aliment	Calories (kcal)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)
Eau	0	0	0	0
Thé, sans sucre	0	0	0	0
Café noir	2	0,3	0,1	0,1

Aromates

Aliment	Calories (kcal)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)
Ciboulette	30	1,9	1,3	3
Basilic	46	5,1	0	3,1
Persil	56	6,8	4,3	3,9
Sauge	59	6,9	2	1,7
Ail	137	24,5	2,4	7

Sources de fibres

Aliment	Calories (kcal)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)
nu3 Enveloppes de psyllium bio	170	8,2	81	1,2
Pain au blé complet	213	38,3	6,9	8,6
nu3 Fit Bread¹	260	5,6	17,9	22,9
nu3 Farine d'amande bio	374	7	17	51
Flocons d'avoine	381	59,5	10,5	13,5
nu3 Fit Muesli protéiné, berry crunch	447	17,3	13,8	33,3
nu3 Graines de chia bio	450	2,3	32	23
Graines de lin	472	10,8	5,9	17,9

¹Valeurs nutritionnelles pour 100 g de pain



nu3 Fit Bread

- Préparation pour pain protéiné
- Contient beaucoup de fibres
- Pauvre en sucre, riche en protéines & sans gluten
- Préparation facile

[Découvrir le produit](#)

Sources de protéines

Aliment	Calories (kcal)	Glucides (g)	Fibres (g)	Protéines (g)
Yaourt nature	42	5,5	0	4,7
Fromage blanc nature	61	4,2	20,3	10,6
Tofu	81	0,7	1,2	8,1
Faisselle	100	2,4	0	12,4
Viande de volaille, cuite	131	0,4	6,5	28,9
Filet de boeuf, rôti	140	0	1,7	29,1
Thon	149	0	0	23,4
Oeuf de poule, dur	157	0,3	1,5	13,2
Saumon fumé	167	0	0	23,2
Amandes	593	4	13	25,5
Graines de courges	615	4,7	6	35,6

Sources:

Office fédéral de la sécurité alimentaire. Banque de données nutritionnelles suisse. <https://naehrwertdaten.ch/fr/>
Données nutritionnelles © MRI 2005-2021