

Légumes

Teneur en glucides pour 100 g

Les légumes contiennent, eux aussi, des sucres, mais en proportion faible à moyenne. Certains régimes low-carb évitent les variétés de légumes à teneur moyenne en glucides. Chez nous, pas d'interdits, car nous visons une alimentation la plus variée possible. De plus, les légumes sont riches en nutriments vitaux et en fibres.

Faible teneur	(< 5 g / 100 g)	Faible teneur	(< 5 g / 100 g)
Artichauts	2 g	Poireau	4 g
Asperges vertes et blanches	3 g	Poivrons jaunes et rouges	5 g
Aubergines	3 g	Poivrons verts	3 g
Bettes à cardes	3 g	Radis blanc	3 g
Brocoli	2 g	Rhubarbe	1 g
Céleri-branche	2 g	Romanesco	2 g
Céleri-rave	2 g	Salade (laitue iceberg, laitue pommée, mâche)	1-2 g
Champignons (champignons de Paris, chanterelles, morilles, bolets)	1 g	Scorsonères	2 g
Chou blanc	4 g	Tomates	3 g
Chou chinois	1 g		
Chou frisé	3 g	Teneur moyenne	(5-10 g / 100 g)
Chou plume	3 g	Betteraves rouges	8 g
Chou rouge	4 g	Carottes	7 g
Chou-fleur	2 g	Oignons, oignons fanes	7 g
Chou-rave	4 g	Panais	12 g
Choux de Bruxelles	4 g	Petits pois frais	12 g
Concombre	2 g	Pois mange-tout	10 g
Côtes de bettes	3 g		
Courge	5 g		
Courgettes	2 g		
Endives	1 g		
Épinards	1 g		
Fenouil	2 g		
Germes de haricots mungo	4 g		
Haricots verts	4 g		
Laitue romaine	1 g		



Fruits

Teneur en glucides pour 100 g

En raison du fructose qu'ils contiennent, les fruits pèsent aussi un peu plus sur la balance des glucides. Cela vaut donc la peine de jeter un coup d'œil sur la liste ci-dessous, car quelques variétés dépassent rapidement la limite low-carb de 20 à 30 g de glucides par repas.

Teneur moyenne	(< 10 g / 100 g)	Teneur élevée	(> 10 g / 100 g)
Abricots	10 g	Ananas	11 g
Avocats	1 g	Bananes	21 g
Cassis	9 g	Canneberges	12 g
Citrons	3 g	Cerises	15 g
Clémentines, mandarines	10 g	Figues	16 g
Fraises	7 g	Grenade	17 g
Framboises	7 g	Kaki	15 g
Groseilles à maquereau	6 g	Litchis	17 g
Groseilles rouges	5 g	Mangue	13 g
Kiwis	10 g	Mirabelles	12 g
Melon sucrin	8 g	Myrtilles	11 g
Mûres	6 g	Poires	12 g
Nectarines, pêches	10 g	Pommes	12 g
Noix de coco	5 g	Raisin	15 g
Oranges	9 g		
Pamplemousse	6 g	Fruits à coque, graines	
Papayes	10 g	Amandes	8 g
Pastèque	6 g	Noisettes	10 g
Pruneaux	9 g	Graines	2-9 g
Prunes	10 g	Noix	7 g



Slow-carbs

Teneur en glucides pour 100 g

Les slow-carbs sont particulièrement indiqués pour tous ceux qui souhaitent maigrir sur le long terme. Ces glucides complexes sont très riches en fibres alimentaires non digestibles. Résultat: la glycémie augmente lentement et la sécrétion d'insuline diminue, ce qui aide à perdre du poids.

Légumineuses

Haricots blancs, en boîte	14 g
Haricots blancs, secs*	40 g
Haricots borlotti, en boîte	13 g
Haricots borlotti, secs*	41 g
Haricots rouges, en boîte	18 g
Haricots rouges, secs*	31 g
Lentilles beluga, sèches*	33 g
Lentilles corail, sèches*	46 g
Lentilles, sèches*	45 g
Pâtes à base de légumineuses (p. ex. haricots azuki, edamame, lentilles, haricots soja ou haricots noirs)	16-20 g
Pois chiches, en boîte	21 g
Pois chiches, secs*	44 g

* pour 100 g de poids cru

Céréales

Boissons végétales	2-10 g
Épis de maïs	16 g
Flocons d'avoine	60 g
Flocons de soja	13 g
Pain complet	41 g
Quinoa*	62 g

* pour 100 g de poids cru

Produits laitiers

Beurre	0,6 g
Fromage à pâte dure, mi-dure ou molle	0 g
Fromage frais	3 g
Lait, yogourt nature	5 g
Latte macchiato	8 g
Séré, fromage frais	4 g

Tubercules

Patates douces, pelées, crues	17 g
Pommes de terre, pelées, crues	16 g

Divers

Châtaignes, marrons	42 g
Farine d'amande	5 g
Farine de coco	17 g
Farine de graines de lin	4 g

High-carbs

Teneur en glucides pour 100 g

Les aliments high-carb sont très riches en glucides. L'organisme assimilant ces types de glucides rapidement, il en redemande au bout de peu de temps. Mais là aussi, pas question d'interdire. Mieux vaut savourer de temps en temps une petite portion de votre aliment high-carb préféré.

Fruits secs

Abricots	40-50 g
Ananas	70-80 g
Baies d'aronia	70-80 g
Bananes	60-70 g
Canneberges	70-80 g
Dattes	60-70 g
Figues	50-60 g
Mangues	70-80 g
Prunes	50-60 g
Quartiers de pomme	50-60 g
Raisins secs, sultanines	60-70 g

Jus de fruits, boissons sucrées

Drinks énergétiques	11 g
Jus de fruits (p. ex. de pomme, d'orange)	11 g
Jus multivitaminé	12 g
Milkshakes	12-15 g
Smoothies	12-15 g
Soft drinks (p. ex. cola, thé glacé, limonade)	10-40 g

Féculeux en accompagnement (poids cru)

Farine blanche	70 g
Pain bis	44 g
Pain blanc	50 g
Pâtes	70 g
Riz complet	72 g
Riz poli	78 g
Semoule de maïs	74 g

Flocons de céréales

Corn-flakes	78 g
Müesli croustillant	60-70 g
Noisettes d'avoine	64 g
Rice crispies	85 g

