

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 |

