

LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Graisses (g)	Calories (kcal)
Chanterelle	0,2	1,6	0,5	21
Cèpe	0,5	3,6	0,4	32
Endive	0,7	1	0,2	14
Tofu	0,7	8,1	4,8	81
Épinard	0,8	2,7	0,4	23
Champignon	1,1	2,9	0,3	22
Chou chinois	1,2	1,1	0,3	16
Céleri branche	1,5	0,9	0,1	14
Choucroute (chou uniquement)	1,7	1,3	0,3	19
Concombre	2	0,7	0,1	13
Courgette	2	1,8	0,2	19
Rady	2,1	1	0,1	16
Chou-fleur	2,3	2,4	0,3	26
Fenouil	2,3	1,1	0,3	23
Brocoli	2,4	3	0,4	31
Céleri	2,4	1,5	0,3	28
Poivron, vert	2,6	0,8	0,3	20
Raifort	2,6	0,6	0,3	18
Blette	2,7	2,1	0,2	23
Chou frisé	2,9	2,8	0,3	31
Aubergine	3,1	1	0,2	23
Tomate	3,2	0,8	0,3	21
Asperge	3,3	2,2	0,2	27
Chou de Bruxelles	3,5	4	0,5	43
Haricot vert	3,6	2,1	0,2	31
Chou rave	3,7	1,9	0,2	27
Poireu	3,7	1,6	0,3	30
Chou rouge	4	1,4	0,3	30
Chou blanc	4,2	1,4	0,2	30
Citrouille	4,5	0,6	0,1	23
Pousse de soja	4,7	5,5	1	55
Poivron rouge	5,2	0,9	0,4	32
Graines de soja, sèches	6,3	38,2	18,3	387
Carotte	6,6	0,8	0,3	38
Oignon	7	1,3	0,2	39
Betterave	8,4	1,5	0,1	46
Pois gourmand	10	4	0,2	68

NOIX, GRAINES ET OLÉAGINEUX :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Graisses (g)	Calories (kcal)
Noix du Brésil	3,2	16,6	66,5	692
Amande	4	21,2	49,9	576
Graine de courge	4,7	32,6	49,1	603
Noix de coco râpée	6,4	6,2	63,3	660
Noisette	6,9	15,2	59,5	643
Noix	7	15,9	70,8	742

HUILES ET MATIÈRES GRASSES :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Graisses (g)	Calories (kcal)
<u>nu3 huile de coco bio</u>	0	0	99	899
Huile d'olive	0	0	89,9	809
Huile de colza	0	0	89,9	809
Huile de tournesol	0	0	89,9	809
Beurre	0,7	0,7	82,3	746

BOISSONS SANS ALCOOL :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Graisses (g)	Calories (kcal)
Eau	0	0	0	0
Thé non sucré	0	0	0	0
Coca Light	0	0	0	0
Café noir sans sucre	0,3	0,1	0	2
Lait de soja natue	0,8	3,9	2,2	40
Café au lait sans sucre	1,6	1,1	1,2	22
Jus de tomate	3	0,8	0	15
Jus de carotte	6,8	0,7	0,1	33

FARINES ET ALTERNATIVES AUX CÉRÉALES LOW CARB

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Graisses (g)	Calories (kcal)
Nouilles de konjac	0	0	0	7
<u>nu3 Farine de chia bio</u>	1	31	9,5	328
Farine de soja	3,1	40,8	20,6	398
<u>nu3 Fit Pizza, préparation pour pâte</u>	4,4	31	16	357
<u>nu3 Fit Bread, préparation pour pâte</u>	6,1	35	19	380
<u>nu3 Farine d'amande bio</u>	7	51	12	375
Muesli Low Carb	20	33	20	424
<u>nu3 Farine de coco bio</u>	20,5	16,6	19,8	387
<u>nu3 Farine de souchet bio</u>	39	4,9	24	436
<u>nu3 Farine de pois chiches bio</u>	44	19	5,9	340
<u>nu3 Pâtes de pois chiches</u>	44	18,6	5,9	337

VIANDE, CHARCUTERIE ET OEUF :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Graisses (g)	Calories (kcal)
Viande	0	21,5	6,6	145
Volaille	0,3	11,9	10,3	142
Jambon	0,3	31	11,5	229
Saucisson	0,3	22	40,5	454
Viande séchée	0,4	39,3	3,5	190
Épaule de porc	0,4	18,6	3,3	106
Pâté	0,5	20,8	22,9	292
Saucisse de porc	0,5	16,2	18,8	236
Lardons	0,6	17,8	27,6	322
Charcuterie	0,7	14,1	25,5	289
Saucisse bouillie	0,8	13,2	22,2	256
Mortadelle	0,8	15,7	26,6	305
Salami	0,9	21,4	47	513
Saucisse cuite	1,2	15,8	27,2	314
Pain de viande	1,4	12,5	22,3	256
Foie (boeuf, veau, porc, volaille)	2,8	17,8	15,9	226

FRUITS :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Protéine (g)	Graisses (g)	Calories (kcal)
Olive verte	0	1,3	12,5	126
Avocat	0,8	1,8	14,2	144
Rhubarbe	1	0,6	0,1	12
Citron	2,9	0,8	0,4	22
Groseille	5	1,1	0,5	45
Mûre	6,2	1	0,4	44
Coing	6,3	0,3	0,2	41
Pastèque	6,3	0,5	0,3	30
Fraise	7	0,7	0,5	40
Framboise	7	1,2	0,6	52
Canneberge	7,1	0,3	0,5	40
Sureau noir	7,4	2,5	0,5	52
Melon jaune	8	0,7	0,1	38
Orange	8,6	1	0,2	44
Prune	8,8	0,6	0,1	43
Kiwi	9,9	1,1	0,6	54
Abricot	10	0,8	0,1	48
Mandarine	10	0,7	0,2	47
Pêche	10	0,5	0,2	48

POISSON ET FRUITS DE MER :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Graisses (g)	Calories (kcal)
Poisson	0	20,2	6,2	137
Langoustine	0,8	19,6	1,3	93
Crevette	1,2	11,4	0,6	56
Calamar	2,3	16	1,1	83
Moule	3,4	11,7	2,7	85

LAIT ET PRODUITS LAITIERS :

Aliment (100 g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Graisse (g)	Calories (kcal)
Fromage à pâte dure	0	27,2	32,1	400
Fromage fondu	0	16	21,2	255
Fromage à pâte molle	0	19,3	27,4	324
Mozzarella	0,7	18,7	19,5	253
Féta	1,5	17	18,8	243
Cottage cheese	2,4	12,7	4,5	101
Crème fraîche	3,1	2	34,8	334
Babeurre	4	3,2	0,5	33
Fromage blanc 0%	4,2	10,8	0,2	62
Yaourt nature	4,5	4	3,6	66
Lait entier	4,6	3,3	3,4	62