

# LES GLUCIDES : GLUCIDES NETS

## Légumes / pour 100 grammes

LÉGUME	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Citrouille / Potiron	6.5	.5	6
Oignon doux	7.6	.9	6.7
Ail	33.1	2.1	31
Concombre	3.6	.5	3.1
Poireau	14.2	1.8	12.4
Gingembre	17.8	2	15.8
Oignon rouge	9.3	1.7	7.6
Poivron jaune	6	.9	5.1
Echalote	16.8	3.2	13.6
Spaghetti de courge	7	1.5	5.5
Célerie-rave	9.2	1.8	7.4
Tomate verte	5.1	1.1	4
Champignon Cremini	4.3	.6	3.7
Betterave	10	2.8	7.2
Raifort	11.3	3.3	8
Carotte	9.6	2.8	6.8
Chayote	9.2	3.5	5.7
Poivron vert	4.6	1.7	2.9
Wasabi	23.5	7.8	15.7
Tomate rouge	3.2	.9	2.3
Courge d'été	3.4	1.1	2.3
Broccolini	7.1	1.2	5.9
Haricot vert	7	2.7	4.3
Cresson	5.5	1.1	4.4
Fenouil	7.3	3.1	4.2
Gombo	7.5	3.2	4.3
Brocoli	7	2.6	4.4

## Légumes / pour 100 grammes

LÉGUME	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Laitue iceberg	3	1.2	1.8
Rhubarbe	4.5	1.8	2.7
Artichaut	11	5	6
Piment jalapeño	6.5	2.8	3.7
Shiitake	6.8	2.5	4.3
Poivron rouge	6	2.1	3.9
Courgette	3.1	1	2.1
Tomatillos	5.8	1.9	3.9
Feuille de navet	7.1	3.2	3.9
Chou de Bruxelles	9	3.8	5.2
Chou-fleur	5	2	3
Champignon Portobello	3.9	1.3	2.6
Poids gourmand	14.5	5.1	9.4
Aubergine	5.9	3	2.9
Radis	3.4	1.6	1.8
Chou	6.1	3.1	3
Blette	3.7	1.6	2.1
Laitue	2.9	1.3	1.6
Chou kale	8.8	3.6	5.2
Champignons blanc	3.3	1	2.3
Pousses de bambou	5	2.2	2.8
Piment poblano	51	22	29
Jicama	8.8	4.9	3.9
Alfalfa germé	2	2	0
Bok choy (chou de Chine)	2.2	1	1.2
Asperge	3.9	2.1	1.8
Céleri	3	1.6	1.4
Radis blanc	2.6	1.4	1.2
Roquette	3.7	1.6	2.1
Persil	6.3	3.3	3
Câpre	4.9	3.2	1.7
Laitue romaine	3.3	2.1	1.2
Pousse de soja	2.1	1.9	0.2

## Légumes / pour 100 grammes

LÉGUME	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Epinard	3.6	2.2	1.4
Moutarde brune	4.7	2.2	1.5
Margose	3.7	2.8	0.9
Chou vert	5.4	4	1.4
Avocat	9	7	2

## Fruits / pour 100 grammes

FRUIT	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Myrtille	14	2.4	11.6
Framboise	12	7	5
Mûre	10	5	5
Fraise	8	2	6
Noix de coco	15	9	6
Citron	9	2.8	6.2
Citron vert	11	2.8	8.2
Kiwi	15	3	12

## Noix / pour 100 grammes

NOIX	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Amande	22	12	10
Noisette	17	10	7
Noix de macadamia	14	9	5
Noix de pécan	14	10	4
Pistache	28	10	18
Noix	14	7	7
Noix de cajou	30	3.3	26.7
Noix du Brésil	12	8	4
Cacahuète	16	9	7
Beurre de cacahuète	20	6.6	13.4
Beurre d'amande	19	10	9
Beurre de noix de cajou	28	2	26

## Graines / pour 100 grammes

GRAINE	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Pignon	13	3.7	9.3
Graine de courge	54	18	36
Graine de sésame	23	12	11
Graine de lin	29	27	2
Graine de tournesol	20	9	11
Graine de chia	42	34	8
Tahini	21	9	12

## Farines / pour 100 grammes

FARINE	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Farine d'amande	21	11	10
Farine de coco	59	38	21
Farine de noisette	17	10	7
Farine de cacahuète	31	16	15
Farine de soja	35	10	25
Farine de noix de cajou	29	4	25

## Viandes / pour 100 grammes

VIANDE	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Bacon	1.4	0	1.4
Boeuf	0	0	0
Blanc de poulet	0	0	0
Cuisse de poulet	0	0	0
Cerf	0	0	0
Canard	0	0	0
Chèvre	0	0	0
Agneau	0	0	0
Faisan	0	0	0
Porc	0	0	0
Lapin	0	0	0
Dinde	0	0	0
Veau	0	0	0

## Viandes / pour 100 grammes

VIANDE	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Foie	1	0	1
Saucisse	1	0	1
Charcuterie	2	0	2
Hot dog	4	0	4
Pepperoni	0.5	0	0.5
Prosciutto	0	0	0
Salami	1	0	1

## Fruits de mer / pour 100 grammes

FRUIT DE MER	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Anchois	0	0	0
Calamar	1.6	0	1.6
Palourde	5	0	5
Crabe	0	0	0
Haddock	0	0	0
Maquereau	0	0	0
Homard	0	0	0
Moule	3.7	0	3.7
Huître	5	0	5
Saumon	0	0	0
Sardine	0	0	0
Crevette	0.9	0	0.9
Coquille Saint-Jacques	5.4	0	5.4
Thon	0	0	0

## Produits laitiers / pour 100 grammes

PRODUIT LAITIER	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Fromage	1.3	0	1.3
Fromage cottage	2	0	2
Crème liquide	2.8	0	2.8
Crème aigre	3	0	3
Beurre	0	0	0
Ghee	0	0	0
Cream cheese	4.1	0	4.1

## Boissons / pour 100 grammes

BOISSON	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Lait de coco	6	2.2	3.8
Lait d'amande	1	0	1
Lait de noix de cajou	0.5	0	0.5
Bouillon	0.7	0	0.7
Café	0	0	0
Thé	0	0	0
Eau	0	0	0
Vin rouge sans sucre	2.6	0	2.6
Vin blanc sans sucre	2.6	0	2.6
Champagne	2.6	0	2.6
Vodka	0	0	0
Tequila	0	0	0
Whiskey	0	0	0
Rhum	0	0	0
Gin	0	0	0
Brandy	0	0	0

# Légumineuses Tubercules et céréales / pour 100 grammes

	GLUCIDES TOTAUX	FIBRES	GLUCIDES NETS
Patate douce	14	2	12
Pomme de terre	17	1	16
Riz blanc	22	0	22
Riz complet	22	2	22
Quinoa	21	2	19
Boulgour	22	3	19
Blé	30	2	28
Polenta	22	X	22
Sarrasin	22	3,5	18,5
Spaghettis	22	2	20
Pate à pizza	57	2	55
Baguette	59	2	57
Couscous	22	1	33
Pois chiche	21	5	16
Farine de pois chiche	57	10	47
Haricots rouges	22	5	17
Haricots blancs	22	5	17
Lentilles corail	22	4	18
Lentilles vertes	22	3	19
Flageolets	22	X	22