

ALIMENTS HYPOCALORIQUES

Lait, produits laitiers

Produit	Protéines, gr	Graisses, gr	Glucides, gr	Kilocalories
Lait	2,8	3,2	4,7	58
Kéfir faible en gras	3	0,1	3,8	30
Yogourt faible en gras	5	1,5	3,5	51
Fromage cottage faible en gras	18	0,6	1,5	86
Lait fermenté cuit au four	3	6	4	85

Légumes, fruits et légumes

Produit	Protéines, gr	Graisses, gr	Glucides, gr	Kilocalories
Aubergine	0,6	0,1	5,5	25
Courgette	0,6	0,3	5,7	27
Chou-fleur	2,5	0	4,9	29
Concombre	0,8	0	3	15
Tomate	1,1	0,2	3,8	24
Poivre	1,3	0	5,7	23
Carotte	1,2	0,1	7	33
Haricot	4	0	4,2	30
Betterave	1,7	0	11	50
Radis	1,2	0	4	20
Pomme	0,4	0	11,5	45
Orange	0,9	0	8,5	39
Banane	1,5	0,5	21	96
Prune	0,6	0	10	44

Viande, poisson

Produit	Protéines, gr	Graisses, gr	Glucides, gr	Kilocalories
Poule	20	8,8	0,6	165
Lapin	22	11	0	183
Bœuf	19	12,5	0	187
Turquie	21,6	12	0,8	197
Perche	18,5	0,9	0	82
Sandre	19	0,8	0	83
Calmar	18	0,3	0	75
Crevette	18	0,8	0	83
Algue	0,9	0,2	3	5
Lieu	15,9	0,9	0	72

Céréales, haricots, champignons

Produit	Protéines, gr	Graisses, gr	Glucides, gr	Kilocalories
Sarrasin	12,6	12,6	68	330
Gruau	11,9	5,8	66	345
Riz	7	0,6	74	323
Hercule	13	6,2	6,6	355
Haricots	6	0,1	8,3	58
Champignons	3,2	0,8	1,6	25
Russule	1,7	0,3	1,4	17

Produits de panification, graisses, huiles

Produit	Protéines, gr	Graisses, gr	Glucides, gr	Kilocalories
Pain	4,7	0,7	50	215
Huile végétale	0	100	0	900
Beurre	0,6	82,5	0,9	750