

# Régime pauvre en glucides

## liste d'aliments autorisés

Le régime pauvre en glucides est utilisé pour perdre du poids, mais était initialement recommandé pour l'épilepsie.

Ces régimes sont aussi prometteurs pour gérer diverses pathologies, y compris le diabète, les cancers, les maladies gastro-intestinales et pulmonaires, ainsi que les troubles cardiovasculaires et l'obésité.

Les études montrent que les régimes pauvres en glucides se définissent comme apportant moins de 30% de l'énergie totale à partir des glucides, ou contenant moins de 100 grammes de glucides par jour.

Aujourd'hui, les régimes pauvres en glucides ou low carb sont principalement liés à la perte de poids, au diabète et aux facteurs de risque cardiovasculaire.

Ils favorisent la production de corps cétoniques, réduisent l'appétit, améliorent le métabolisme du glucose après les repas et diminuent le facteur de croissance analogue à l'insuline, impliqué dans le cancer.

Si vous pratiquez un sport comme la musculation, le régime pauvre en glucides vous permettra d'obtenir un physique sec et défini, sans manquer d'énergie. À condition de bien calibrer votre alimentation.

J'ai moi-même perdu beaucoup de graisse en suivant un régime pauvre en glucides. Ce fut une nouvelle vie pour moi, à tout point de vue.



*Mes résultats avec un régime pauvre en glucides + musculation ( [voici mes aliments préférés ici](#) )*

J'ai fait cette liste des aliments par ordre de teneur en glucides et par catégories. Si vous voulez faire un régime pauvre en glucides, vous ne devez pas dépasser les 100g de glucides par jour.

La bonne nouvelle, c'est que tout est autorisé, mais plus ils contiendront de glucides et moins la dose pourra être importante. J'ai quand même une préférence pour certains que vous trouverez en bas de liste.

Vu qu'il faudrait qu'un aliment contienne moins de 5 g de glucides au 100 g pour être considéré comme pauvre en glucides, **je les ai mis en vert**. Mais sachez que vous pouvez consommer les autres si vous ne dépassez pas les 100g de glucides sur la journée.

## Régime pauvre en GLUCIDES : liste d'aliments autorisés

### Légumes ( la clé du régime pauvre en glucides )

- Artichaut : 10,51g/100g.
- Choux de Bruxelles : 9g/100g.
- Chou kale : 8,75g/100g.
- Fenouil : 7g/100g.
- Haricots verts : 7,13g/100g.
- Chou rouge : 7,37g/100g.
- Brocoli : 7g/100g.
- Chou blanc : 5,37g/100g.
- Aubergine : 5,88g/100g.
- Poivrons : 6g/100g.
- Chou-fleur : 5g/100g.
- Tomates : 3,89g/100g.
- Asperges : 3,88g/100g.
- Concombre : 3,63g/100g.
- Radis : 3,4g/100g.
- Courgettes : 3,11g/100g.
- Céleri : 3g/100g.
- Épinards : 3,6g/100g.
- Champignons : 3,26g/100g.
- Laitue : 2,97g/100g.
- Oignons verts : 4,37g/100g.
- Bette à carde : 3,74g/100g.
- Bok choy : 2,18g/100g.
- Endive : 3,35g/100g.
- Rhubarbe : 4,54g/100g.

## Produits Laitiers

- Fromage suisse : 5g/100g.
- Yaourt nature : 5g/100g.
- Feta : 4g/100g.
- Yaourt grec nature : 4g/100g.
- Crème fraîche : 2,8g/100g.
- Gouda : 2,22g/100g.
- Fromage bleu : 2g/100g.
- Parmesan : 3,22g/100g.
- Mozzarella : 3,1g/100g.
- Ricotta : 3g/100g.
- Fromage cheddar : 1,3g/100g.
- Camembert : 0,5g/100g.
- Brie : 0,5g/100g.
- Fromage de chèvre : 0,1g/100g.
- Beurre : 0,06g/100g.

## Protéines

- Œufs : 1,1g/100g.
- Poulet : 0g/100g.
- Bœuf : 0g/100g.
- Dinde : 0g/100g.
- Porc : 0g/100g.
- Agneau : 0g/100g.
- Veau : 0g/100g.
- Saumon : 0g/100g.
- Thon : 0g/100g.
- Truite : 0g/100g.
- Sardines : 0g/100g.
- Maquereau : 0g/100g.
- Crevettes : 0g/100g.

- Crabe : 0g/100g.
- Homard : 0g/100g.

## Graisses

- Huile d'olive : 0g/100g.
- Huile de coco : 0g/100g.
- Saindoux : 0g/100g.
- Beurre : 0,06g/100g.
- Huile de colza : 0g/100g.
- Huile de noix : 0g/100g.
- Huile de tournesol : 0g/100g.
- Huile de sésame : 0g/100g.
- Huile de pépins de raisin : 0g/100g.
- Huile de noisette : 0g/100g.
- Huile de macadamia : 0g/100g.
- Huile de lin : 0g/100g.
- Huile d'avocat : 0g/100g.
- Graisse de canard : 0g/100g.
- Ghee (beurre clarifié) : 0g/100g.

## Fruits

- Fruit de la passion : 23,38g/100g.
- Banane : 22,84g/100g.
- Mangue : 14,98g/100g.
- Kiwi : 14,66g/100g.
- Myrtilles : 14,49g/100g.
- Poire : 15,23g/100g.
- Pomme : 13,81g/100g.
- Ananas : 13,12g/100g.
- Cerises : 12,18g/100g.
- Prunes : 11,42g/100g.
- Abricots : 11g/100g.

*Ces informations ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir toute maladie.*

- Pamplemousse : 11,64g/100g.
- Mandarine : 10,58g/100g.
- Papaye : 10,82g/100g.
- Nectarines : 10,55g/100g.
- Pêches : 9,54g/100g.
- Citron : 9,32g/100g.
- Avocat : 8,53g/100g.
- Lime : 8,42g/100g.
- Orange : 8,31g/100g.
- Melon : 8,16g/100g.
- Cantaloup : 8,16g/100g.
- Fraises : 7,68g/100g.
- Framboises : 5,44g/100g.
- Mûres : 4,31g/100g.

### Céréales et légumineuses ( avec modération )

- Riz brun : 77,24g/100g.
- Fonio : 75,74g/100g.
- Maïs : 74,26g/100g.
- Riz sauvage : 74,9g/100g.
- Orge : 73,48g/100g.
- Teff : 73,13g/100g.
- Millet : 72,85g/100g.
- Sorgho : 72,09g/100g.
- Blé entier : 72g/100g.
- Sarrasin : 71,5g/100g.
- Épeautre : 70,19g/100g.
- Seigle : 69,76g/100g.
- Avoine : 66,27g/100g.
- Amarante : 65g/100g.
- Quinoa : 64g/100g.
- Lentilles : 20,13g/100g cuit.
- Pois chiches : 27,42g/100g cuit.

*Ces informations ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir toute maladie.*

- Haricots noirs : 24,71g/100g cuit.
- Haricots rouges : 22,8g/100g cuit.
- Haricots blancs : 21,1g/100g cuit.

### **Pains et féculents ( avec modération )**

- Pâtes de riz brun : 80g/100g.
- Pâtes de blé dur : 75g/100g.
- Pâtes de sarrasin : 70g/100g.
- Pâtes complètes : 65g/100g.
- Pâtes de quinoa : 64g/100g.
- Baguette traditionnelle : 58g/100g.
- Pain au levain : 50g/100g.
- Pain de blé : 49g/100g.
- Pain de seigle intégral : 48,3g/100g.
- Pain sans gluten : 44g/100g.
- Pain aux céréales : 43g/100g.
- Pain multigrain : 42g/100g.
- Pain de blé entier : 41g/100g.
- Pain pita complet : 40g/100g.
- Pain complet : 45g/100g.

### **Chocolat ( bien choisir )**

- Chocolat blanc : 59g/100g.
- Chocolat au lait : 52g/100g.
- Chocolat noir (70-85% de cacao) : 30g/100g.
- Chocolat noir (85% de cacao) : 22g/100g.

### **Sucre et substituts ( Attention )**

- Sucre blanc : 99,8g/100g.
- Sucre brun : 97g/100g.

*Ces informations ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir toute maladie.*

- Sucre de coco : 75g/100g.
- Érythritol (substitut de sucre) : 5g/100g.
- Stévia (substitut de sucre) : 0,1g/100g.

## **Boissons Froides**

- Jus de légumes : 5-10g/100g.
- Boissons sportives faibles en glucides : 3-5g/100g.
- Sodas diète : 0-1g/100g.
- Thé glacé non sucré : 0g/100g.
- Eau gazeuse nature : 0g/100g.

## **Boissons chaudes ( bien choisir )**

- Chocolat chaud avec lait écrémé : 12g/100g.
- Cappuccino avec lait écrémé : 5g/100g.
- Café au lait d'amande non sucré : 0,3g/100g.
- Thé vert/Thé noir : 0g/100g.
- Café noir : 0g/100g.

## **Autres ( peu souvent )**

- Miel : 82g/100g.
- Sirop d'agave : 76g/100g.
- Sirop d'érable : 67g/100g.
- Confiture traditionnelle : 60g/100g.
- Gelée allégée en sucre : 5g/100g.



## **AU SECOURS JE NE PEUX PLUS RIEN MANGER !**

**Rassurez-vous, cela vous permet simplement de faire de meilleurs choix, en rien de vous priver de ce qui n'est pas en vert. Par conte, il faudra veiller à rester sous les 100g de glucides par jours si vous voulez faire un vrai régime pauvre en glucides.**

**À retenir :** Le choix des aliments doit être adapté à chacun en fonction de ses besoins quotidiens, liée au sport et à son mode de vie. Plus ils sont hauts dans les listes et plus ils sont riches en glucides.

Personnellement, je ne consomme pas d'aliments à haut index glycémique, transformés et contenant trop de gluten. Ce qui veut dire que je ne mange pas de pain, de pâtes, et d'aliment riche en gluten, hormis quand je suis invité ou que je vais manger au restaurant.



J'ai fait un PDF regroupant la liste des aliments pauvres en glucides que je consomme pour perdre du gras sans manquer d'énergie.

Il y en a 13 et ils ont ci-dessous.

**[\\*\\*Liste des 13 aliments que je consomme pour perdre du gras - cliquez pour voir\\*\\*](#)**