

Optimisez vos courses pour une alimentation pauvre en glucides

Les bases du Low Carb

- Ciblez un apport quotidien entre 50g et 130g de glucides nets.
- Calculez vos glucides nets en soustrayant les fibres totales des glucides totaux indiqués sur les étiquettes.

Protéines pures (0g de glucides)

- Viande de bœuf
- Volaille
- Poisson (sans panure)
- Œufs
- Fruits de mer

Légumes à faible teneur (moins de 5g pour 100g)

- Épinards
- Laitue
- Concombres
- Courgettes
- Asperges
- Brocolis

Graisses saines pour la satiété

- Avocat
- Huile d'olive
- Huile de coco
- Beurre
- Beurres d'oléagineux sans sucres ajoutés

Fruits et oléagineux (avec modération)

- Baies (fraises, framboises, myrtilles) : privilégiez-les aux fruits tropicaux.
- Oléagineux (amandes, noix, noisettes) : limitez la portion à 30g par jour en raison de leur densité calorique.

Produits laitiers et assaisonnements

- Produits laitiers (lait entier, yaourts aromatisés, fromages frais) : à limiter en raison du lactose.
- Assaisonnements : vérifiez les étiquettes pour les vinaigres sans sucre, moutardes sans ajout, épices pures et herbes aromatiques.

Aliments à exclure strictement

- Sucre blanc et sirop de maïs
- Farines raffinées
- Pâtes et riz blanc
- Pommes de terre