

Nom de la boutique

# LÉGUMES À PRIVILÉGIER

Nom de la boutique



# LÉGUMES À *Privilégier*

**TABLEAU DES LÉGUMES À  
0 G DE GLUCIDES NETS  
POUR 100G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
CHAMPIGNONS (MORILLES)	0 g	1 g	3 g
CHOU KALE	0 g	2 g	3 g
OLIVE EN SAUMURE	0 g	17 g	1 g

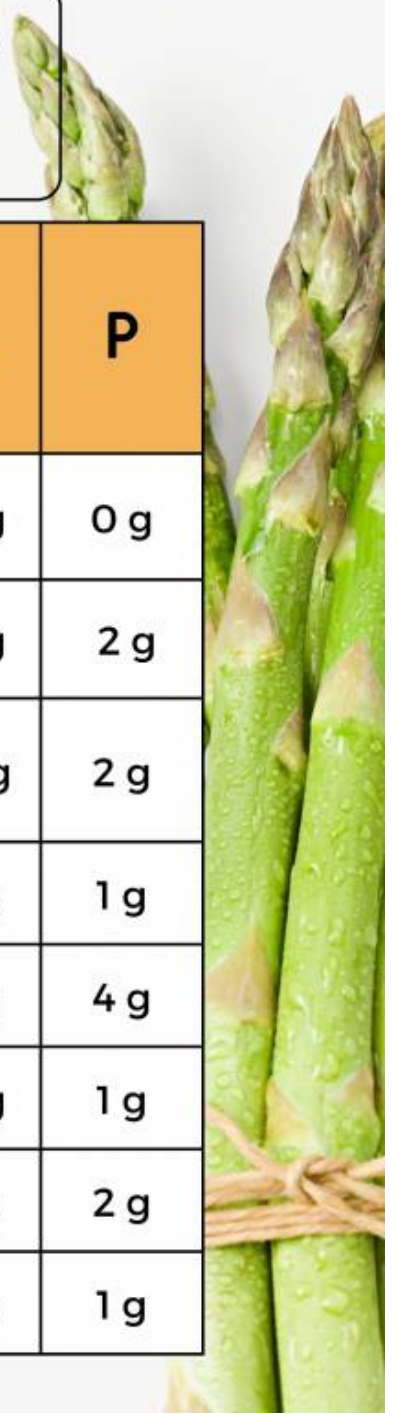
**TABLEAU DES LÉGUMES À  
1 G DE GLUCIDES NETS  
POUR 100G CRUS**

<b>LÉGUMES</b>	<b>G NETS</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
CHOU à CHOUCROUTE	1g	0g	0g
CRESSON	1g	0g	2g
ÉPINARDS (JEUNES POUSSES)	1g	0g	2g
FEUILLE DE CHÊNE	1g	1g	1g
GRAINES GERMÉES (ALFALFA)	1g	1g	4g
LAITUE	1g	0g	1g
MÂCHE	1g	1g	2g
KIMCHI	1g	1g	1g



**TABLEAU DES LÉGUMES À  
2 G DE GLUCIDES NETS  
POUR 100 G CRUS**

<b>LÉGUMES</b>	<b>G NETS</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
ASPERGE VERTE	2 g	0 g	0 g
AUBERGINE	2 g	0 g	2 g
AVOCAT	2 g	21 g	2 g
BLETTE	2 g	1 g	1 g
BROCOLIS	2 g	1 g	4 g
CARDON	2 g	0 g	1 g
CELERI BRANCHE	2 g	1 g	2 g
CHAMPIGNONS DE PARIS	2 g	1 g	1 g



Nom de la boutique

**TABLEAU DES LÉGUMES À  
2 G DE GLUCIDES NETS  
POUR 100G CRUS**

<b>LÉGUMES</b>	<b>G NETS</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
CHAMPIGNONS GIROLLE	2 g	0 g	0 g
CHAMPIGNONS PLEUROTE	2 g	0 g	2 g
CHOU-CHINOIS	2 g	0 g	2 g
CHOU FLEUR	2 g	1 g	1 g
CHOU RAVE	2 g	1 g	4 g
CHOU ROMANESCO	2 g	0 g	1 g
CHOU VERT	2 g	1 g	2 g
CONCOMBRE	2 g	1 g	1 g

Nom de la boutique

**TABLEAU DES LÉGUMES À  
2 G DE GLUCIDES NETS  
POUR 100G CRUS**

<b>LÉGUMES</b>	<b>G NETS</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
COURGETTE	2 g	0 g	1 g
ÉPINARD	2 g	1 g	3 g
RADIS ROSE	2 g	1 g	1 g
ROQUETTE	2 g	1 g	3 g
HARICOT MUNGO GERMÉ/SOJA	2 g	0 g	2 g

Nom de la boutique

**TABLEAU DES LÉGUMES À  
3 G GLUCIDES NETS  
POUR 100 G CRUS**

<b>LÉGUMES</b>	<b>G NETS</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
ASPERGE BLANCHE VIOLETTE	<b>3 g</b>	0 g	3 g
CHAMPIGNONS CÈPE	<b>3 g</b>	0 g	3 g
CHAYOTTE	<b>3 g</b>	0 g	1 g
ENDIVE	<b>3 g</b>	1 g	1 g
FENOUIL	<b>3 g</b>	1 g	1 g
POIVRON VERT	<b>3 g</b>	1 g	1 g
RADIS NOIR	<b>3 g</b>	0 g	1 g
TOMATE	<b>3 g</b>	0 g	1 g



Nom de la boutique

**TABLEAU DES LÉGUMES À  
3 G DE GLUCIDES NETS  
POUR 100G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
MESCLUN	3 g	0 g	2 g
SUCRINE	3 g	1 g	1 g

Nom de la boutique

**TABLEAU DES LÉGUMES À  
4 G DE GLUCIDES NETS  
POUR 100G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
CELERI-RAVE	4 g	1 g	1 g
CHAMPIGNONS SHITAKE	4 g	1 g	2 g
CHOU ROUGE	4 g	1 g	1 g
HARICOT PLAT	4 g	0 g	2 g
HARICOT VERT	4 g	0 g	2 g
POTIRON POTIMARRON	4 g	0 g	1 g

Nom de la boutique

**TABLEAU DES LÉGUMES À  
6 G DE GLUCIDES NETS  
POUR 100G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
CHOU DE BRUXELLES	6 g	0 g	4 g
HARICOT BEURRE	6 g	0 g	2 g
POIVRON ROUGE	6 g	1 g	1 g
POIS MANGE TOUT	6 g	0 g	3 g
TOMATE CERISE	6 g	0 g	1 g