

TENEUR EN GLUCIDES

TENEUR EN LACTOSE

Données approximatives (les sites ne donnent pas tous les mêmes chiffres)

Aliments	Glucides en gr / 100 gr
DAURADE	0
DINDE	0
EMMENTHAL	0
ESTURGEON	0
FAISAN	0
GAMBAS	0
HARENG	0
HOMARD	0
JAMBON CRU	0
LANGOUSTE	0
LANGOUSTINE	0
LARD	0
MAQUEREAU	0
MOUTON	0
MUNSTER	0
OLIVES VERTES	0
PARMESAN	0
PORC CÔTELETTE	0
PORC FILET	0
PORC JAMBON CRU	0
PORC LARD	0
PORC RÔTI	0
PORC TRAVERS	0
POULE	0
POULET	0
RAIE	0
REBLOCHON	0
ROUGET	0
SARDINE	0
SARDINE À L'HUILE	0

Aliments	Lactose en gr / 100 gr
Margarine	0 g à 1 g
Parmesan	0,05 g à 3,2 g
Emmenthal	0,1 g
Fomage de brebis	0,1 g
Fromage à raclette	0,1 g
Mozzarella	0,1 g à 1,1 g
Camembert	0,1 g à 1,8 g
Ricotta	0,2 g à 5,1 g
Beurre	0,6 g
Charcuterie	1,0 g à 4 g
Fondue au fromage	1,8 g
Edam	2,0 g
Roquefort	2,0 g
Fromage blanc 10-70%	2,0 g à 4 g
Crème fraîche	2,5 g
Double crème	2,5 g
Séré	2,6 g
Crème dessert	2,8 g à 6,3 g
Tilsit 45% MG	2.0 g
Crème entière pasteurisée ou UHT	3,1 g
Séré à la crème	3,1 g
Yaourt nature	3,2 g
Cottage cheese	3,3 g
Crème aigre 10 % MG	3,3 g
Crème fouettée 30% MG	3,3 g
Demi-crème pasteurisée	3,3 g
Lait de chameau	3,3 g à 5 g
Kefir	3,5 g à 6 g
Demi-crème UHT	3,7 g
Crème à café	3,8 g

SAUMON	0
SAUMON FUMÉ	0
SOLE	0
THON	0
THON À L'HUILE	0
TOURTEAU	0
TRUITES	0
TURBOT	0
VEAU CARRÉ	0
VEAU ESCALOPE	0
VEAU FILET	0
JAMBON MAIGRE	0,3
PORC JAMBON CUIT MAIGRE	0,3
MERGUEZ	0,5
ÉCREVISSE	1
GRUYÈRE	1
MAYONNAISE	1
PRAIRES	1
SAUCISSON	1
PERSIL	1,2
FOIE GRAS	2
LAITUE	2
SALADE	2
SOJA GERMES	2
ENDIVE	3
ÉPINARDS	3
FROMAGE BLANC 40 %	3
GIROLLES	3
MOUSSERONS	3
PÂTÉ	3
PETIT SUISSE 60%	3
RADIS	3
PETIT SUISSE 20%	3,3

Yaourt à base de lait entier	4,0 g
Crème fouettée 10% MG	4,05 g
Yaourt à base de lait entier	4,1 g
Lait de chèvre	4,1 g à 4,7 g
Lait de brebis	4,6 g à 5,4 g
Lait entier	4,8 g
Lait écrémé	5,0 g
Glace à la crème	5,1 g à 6,9 g
Glace de yaourt	6,1 g à 6,9 g
Crème glacée	6,7 g
Spaghetti carbonara	7,0 g
Lait condensé	9,2 g
Lait condensé sucré	10,2 g
Lait condensé à 10 %MG	12,5 g
Riz au lait (1 portion)	18,0 g
Lait entier en poudre	38,0 g
Lait maigre en poudre	52,0 g

POIVRON	3,3
FROMAGE BLANC 20 %	3,6
FROMAGE BLANC 0%	3,8
HARICOTS VERTS	4
HUÎTRES	4
OLIVES NOIRES	4
TOMATES	4
LAIT DEMI ÉCRÉMÉ	4,5
LAIT ÉCRÉMÉ	4,5
LAIT ENTIER	4,5
FENOUIL	5
NOIX	5
MELON	6
MOUTARDE	6
POIREAU	6
FRAISES	7
HUÎTRES (DZ)	7
PASTÈQUE	7
PORTO 50 ML	7
FRAMBOISES	8
NOISETTE	8
ORANGE	9
SOUPE POISSONS	10
PÊCHE	11
FIGUES	12
KIWI	12
MÛRES	12
POIRE	12
POMME	12
PRUNE	12
SOUPE POIREAU POMME DE TERRE	13
ÉCHALOTE	15
RAISIN	15

LENTILLES CUITES	16
PAMPLEMOUSSE	16
SOUPE LÉGUMES	16
RAISINS SECS	17
HARICOTS SECS CUITS	20
POIS CHICHES CUITS	20
POMME DE TERRE	20
SOJA FARINE	20
PIZZAS	21
PÂTES ordinaires	22
SEMOULE CUITE	23
ÉCLAIR	24
HAMBURGER	24
KETCHUP	24
NOIX	25
RIZ BLANC CUIT	25
SORBETS	25
MARRONS	35
FAR	40
PRUNEAUX	40
HOT DOG	44
PAIN	45
PAIN DE SEIGLE	50
FRITES	52
PAIN COMPLET	54
PAIN BLANC	58
FIGUE SÈCHE	60
QUATRE QUART	64
FLOCON AVOINE	65
DATTES	73
DATTES	75
MIEL	78
MERINGUE	95