



TABLEAU COMPLET DES CALORIES

Plus de **1000 aliments du quotidien** sont détaillés dans ce tableau : Calories, Glucides, Protéines, Lipides, et même leurs « petit plus Santé ».

PRINCIPALES ABREVIATIONS DES VITAMINES ET SELS MINERAUX			
A	Vitamine A	C	Vitamine C
Bcaro	Bêta carotène ou provitamine A	D	Vitamine D
B1	Vitamine B1	E	Vitamine E
B2	Vitamine B2	PP	Vitamine PP
B5	Vitamine B5	Ca	Calcium
B6	Vitamine B6	P	Phosphore
B9	Vitamine B9	Mg	Magnésium
B12	Vitamine B12	Fe	Fer

A	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le + santé
Abricot au sirop léger conserve 140g	90	16	/	/	A
- frais 30g unité	13	3	1	/	A
- frais 100g	42	10	1	/	A
- nectar pasteurisé 1 verre 15cl	89	25	/	/	A
- sec unité 8g	16	5	/	/	A
- sec dénoyauté 100g	205	36	4,5	/	A
Agneau cervelle cuite à l'eau	156	/	12	8	B12
- cervelle poêlée	161	/	12	12,6	B12
- collier navarin 100g 2 morceaux	250	/		16,4	B12
- côte première 100g	330	/	15	30	B12
- côtelette grillée 100g 1 pièce	234	/	25	15	B12
- épaule maigre rôtie 100g	190	/	21	12	B12
- épaule rôtie cuite 100g	300	/	21	24	B12
- foie 1 tranche cuite 100g	132	/	21	4	A
- gigot rôti 1 tranche 100g	250	/	17	20	B12
- rognon cuit 100g	87	/	15	3	B12
- selle rôtie 100g	233	/	22	18	B12
aiglefin 100g	107	/	25,5	0,4	P
- ail gousse	4	0,2	0,8	/	
- tête	40	2	8	/	
ail frais 100g	138	28	6	/	B6
airelles 100g	25	0,2	5	/	C
amande 8g unité	10	0,3	0,3	0,9	E
- en poudre	634	17	20	54	E
ananas au sirop conserve 1 portion 140g	107	26,6	/	/	C
- frais 1 tranche	19	4,5	/	/	C
ananas jus à base concentré 1L	510	120	5	/	C
- jus 1 verre 15cl	77	19	/	/	C
- pulpe fraîche 100g	47	11,2	0,5	/	C
anchois à l'huile 10g	16	0,8	2,1	0,8	B12
- filets à l'huile semi-conserve 100g	160	8	21	8	D
- frais 150g	240	/	30	13,5	PP
andouille de guéméné 30g 3 tranches	72	/	5,4	5,4	P
andouille de vire 30g 3 tranches	72	/	5,7	5,4	P
andouillette crues 150g	351	/	34,5	27	P
andouillette de troyes 150g	384	/	28,5	30	P
anguille 100g	230	/	24	15	A
- cuite au four 100g	230	/	24	15	A
- fumée 100g	305	/	20	25	A
anis sirop à l'eau dose 10g 1 verre	33	8,2	/	/	
araignée de mer 100g	95	1	16	3	A
artichaut cuit 200g	36	15	5	0,9	B9
- cœurs conserve 200g	36	15	5	0,9	B9

- fonds conserve 200g	36	15	5	0,9	B0
aspartame	/			/	
asperge 10g	26	4	/	2	B9
avocat unité 260g	361	2,1	4,7	36,9	B9
- aux crevettes ou crabe mayonnaise 1/2 garni	190	1,5	4,2	28,2	B9
- frais pulpe 100g	147	1	2	15	B9
avoine (flocons d') 1 portion 30g	122	22,3	4,6	1,6	Mg

B	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
bacon fumé cuit 20g 1 tranche	77		3,4	7	B12
- <i>tranché grillé 20g</i>	43		6	2	B12
baguette demi 125g	339	70	10	1,3	B9
baguette 250g	678	140	20	2,5	B9
bambou pousse conserve 100g	35	6	2,3	/	ProA
banana split 1 coupe 200g	412	54,2	18,5	18,5	B6
banane unité 100g	89	27	1	/	B6
- <i>chips 30g</i>	167	20		9,4	B6
- <i>mi-sèche 50g</i>	129	30,1	1,5	0,5	Mg
- <i>pulpe fraîche 100g</i>	89	21	1,1	/	B6
bar 150g	167		28,5	5,9	B12
barbue 150g	176		27	7,5	P
barquette à la confiture biscuit unité 7g	26	5,1	0,4	0,5	A
barre chocolatée biscuitée 25g	125	16	1,6	6,2	B12
barre chocolatée enrobée 25g	114	14	1,2	4,8	B12
batavia 1 portion 80g	20	3,2	1,2	/	C
baudroie ou lotte 150g	105		24	1,1	P
beaufort 30g	120		8	9,8	B12
beignet unité 100g	392	42	6,6	21,8	A
beignet à la confiture unité 100g	336	47	6	13,4	B12
belon une douzaine	80	5	10	2	B12
belon unité	6,6			/	B12
bette ou blette cuite 200g	34	4,6	3,6	/	A
betterave rouge 100g	37	7,6	1,5	/	B9
betterave rouge 100g cuite	37	7,6	1,5	/	B9
beurre noisette 8g	60			6,6	A
beurre 100g	752	0,7		83	A
beurre allégé noisette 8g	32			3,3	E
- <i>allégé 100g</i>	401	1	7	41	E
- <i>demi-sel 1 noisette 8g</i>	59			6,6	A
- <i>demi-sel 100g</i>	742			82	A
- <i>beurre de cacahuète 1c. à café 10g</i>	61	1,1	2,6	5,1	PP
- <i>de cacahuète 100g</i>	606	11,4	25,5	51	PP
beurre de cacao 1c, à soupe 20g	177			19,6	E
biche 100g	116		20	4	Fe
bière demi brasserie 25cl	110			/	B12
- <i>brune 33cl</i>	149	11,6	1,3	/	B12
- <i>light 25cl</i>	84	8,3		/	B12
- <i>ordinaire 100ml</i>	38	3	0,3	/	B12
bigorneau cuit 100g	134	5	26,1	1,2	B12, Fe
biscotte unité 10g	39	7,4	1,1	0,5	P
biscotte sans sel unité 8g	39	7	1	/	P
- <i>au chocolat 10g</i>	49	6	0,7	2,4	P

- aux amandes 2 unités 10g	51	6,5	0,8	2,4	E
petit beurre unité 7g	31	5,3	0,6	0,8	P
biscuit apéritif sans fromage 20g	94	12	1,7	3,9	Fe
- apéritif au fromage 20g	100	9,8	2,3	5,6	Ca
- sec unité 10g	43	6,9	0,9	1,2	B2
bison 100g	110		35	2,8	Fe
blanc d'œuf unité 30g	13		3,2	/	B2
blanquette de veau unité 300g	420	9	45	22,5	D
blé cuit portion 200g	139			1,5	
blé noir sarrasin 100g	302	60	10	2,5	P
blé soufflé pour petit déjeuner 30g	108	4,3	21	0,4	Mg
- germe 1c, à café 10g	32	3	2,5	1	E
bleu de bresse 40g	137		8,1	11,6	Ca
blinis unité 70g	226	24,6	5	11,9	P
bœuf aloyau 100g	266		17	22	B12, Fe
araignée 100g	200		18	14,2	B12, Fe
bavette 100g	152		17	5,8	B12, Fe
bifteck 100g	148		16	4	B12, Fe
bourguignon 100g	197		30	5,8	B12, Fe
cœur 100g	163		27,9	5,7	B12, Fe
corned-beef 100g	275		25	25	B12, Fe
entrecôte grillée 100g	203		24,3	11,8	B12, Fe
faux filet 100g	166		28,1	6	B12, Fe
filet 100g	180		20	6,4	B12
flanchet cuit 100g	231		29,4	12,6	B12
foie cuit 100g	152		21	4,7	A
gîte 100g	300		18	25	B12, Fe
hampe 100g	200		21	7	B12, Fe
jarret 100g	165		33	3,7	B12, Fe
langue 100g	258		26	17,8	B12, Fe
macreuse 100g	242		34	8,8	B12, Fe
noix rôtie 100g	184		19	12	B12, Fe
onglet 100g	224		24	14	B12, Fe
bœuf pot-au-feu 100g	240		28,5	14	B12, Fe
rognons poêlé 100g	171		27	7	B12, Fe
rosbif 100g	149		28	4	B12, Fe
rumsteck grillé 100g	116		21	3,6	B12, Fe
steack haché 100g	125			5	B12, Fe
tournedos 100g	200		22	5	B12, Fe
bœuf bourguignon 1 portion 300g	318	33	33	12	P
bœuf carottes 1 portion 300g	273	11,7	21,3	15,6	B12, Fe
bonbon (tout type) unité 5g	20	3	0,3	/	
bouchée à la reine au poulet 180g	376	23,8	13,5	26	P
boudin blanc 100g	242	5,5	10	20	PP
boudin noir 100g	410	3	14	38	Fe

boudoir 10g	35	7,2	0,8	0,4	Fe
bouillon de légumes 1 louche	/	7,5		/	
bouquet de crevettes 100g	103		20	1,8	B12
boursin 30g	124	0,5	1,5	12,6	P
- <i>au poivre 30g</i>	124		2	12,6	P
bretzel unité	80	10,2	2,4	3,3	
brick (une feuille) 17g	59	13	1,7	/	
brie 30g	99		8	8,3	B12
brioche 1 tranche 40g	164	16,2	4	9,3	A
- <i>en boulangerie unité 50g</i>	205	26	5,8	11,6	A
brochet cuit au four 150g	141		32,3	1,4	P
brocoli cuit 200g	71	11	5	/	C,B9
brownies au chocolat et au noix 85g	381	46,8	3,9	19,6	P
brugnon unité 150g	69	15,3	1,4	/	Bcaro
bulot 150g	134		27,2	2,9	B12,Mg

C	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
cabillaud cuit au four 150g	146		33,2	1,5	B12
cabillaud ou morue fraîche 150g	120		27	1	B12
- cuit à la vapeur 150g	120		27	1,4	B12
cacahuètes grillées salées 1 poignée 35g	209	8	9,4	15,9	E,PP,B9
cacao au lait entier 1 tasse	142			7	Mg
- en poudre non sucré 10g	33	1,2	1,9	2,3	P
café liégeois unité 115g	134	19	3,4	5,1	Ca
café noir 1 tasse 55ml	/	0,3	0,2	/	
- poudre soluble 1c, à café	8	0,7	1,3	/	Mg,PP
caille unité 80g	92		19,6	2	PP,B6
cake industriel 1 tranche 20g	74	12,8	1	2,8	B12,A
calamars 150g	125	3,5	24	1,7	B12,P
- frits 100g	171	4	22	7,5	B12,Mg
calisson d'aix unité 8g	33	6	0,3	0,8	
camembert matière grasse 20-30% 30g	60		7,4	3,3	B12,Ca
- 40% 30g	79,5		6,2	5,7	B12,Ca
- 45% 30g	85		6,3	6,6	B12,Ca
- 50% 30g	95		6,1	7,7	B12,B9
- 60% 30g	110		5,1	9,9	B12,B9
camomille 1 tasse	/			/	
canard rôti 150g	285		30	15	B12,B2
- sauvage 150g	189		33	9	B12
concoillotte 30g	31	0,3	4,8	1,2	Ca
cannelle pincée	/			/	
cannelloni à la viande conserve 350g	589	39	40	30,8	E,B12
cantal 30g	110	1,8	6,9	9,2	Ca,B12
câpre 10g	1,3	0,2	0,1	/	
caramel unité 5g	45	9,6	0,1	0,6	
carotte crue 100g	31	6,6	0,8	/	Bcaro,B9
- cuite 200g	76	17	2	/	Bcaro,B9
- jus 1 verre 15cl	45			/	Bcaro,B9
- jus pasteurisé 100ml	30			/	Bcaro,B9
râpée vinaigrette 100g	128	8,5	1	10	Bcaro,B9
carpaccio + filet d'huile (70g + 15g d'huile)	246		19,4	18,7	E
carpe cuite au four 150g	204		30,6	9	B12,P
carrelet à la vapeur 150g	141		22,5	3	B12,P
- frit 100g	254	10,5	16,9	15,9	B12
cassis frais 100g	50	14	1	/	C
- jus 1 verre 15cl	30	7,5		/	C
cassoulet conserve boîte 400g	620	46,4	33,6	32,8	Bcaro
cassoulet maison 350g	910	38,5	53,2	60,3	Fe,B9
caviar 1c, à café 12g	28	0,2	2,8	1,8	A
semi-conserve 1c, à café 12g	30		3	2	D,A

caviar d'aubergine 100g	199	4,5	2,4	19	B9
céleri rémoulade 100g	277	1,6	1,6	29,4	C
- en branche cru 100g	11	2,4	1,5	/	C
- en branche cuit 200g	18	2,8	1	/	C
cœurs 200g	40			/	C
céleri rave râpé 100g	18	9	1,5	/	B9
cèpe 100g	28	4	3	/	D
céréales au son pour petit déjeuner 30g	79,5	13,5	4,2	0,8	B9,fibres
céréales chocolatées 30g	119	26,1	1,5	0,8	B9,B1,B2
cerf 100g	116		20	4	Fe
cerise fraîche 100g	67	17	1	/	B9
chabichou 30g	104		5,8	8,9	B9
champagne brut flûte 75ml	70-85	1,2		/	
- doux 1 flûte 75ml	120	2,2		/	
champignon cru 100g	15	0,5	2,1	/	B2
- cuit 200g	32	8	6	/	PP,B6
- à la grecque 120g	88	8,4	2,6	5	Bcaro,E
châtaigne grillée 4 unités 100g	211	42	3	4,5	B19
chaussons au pommes boulangerie	300	57	1	7,5	E
cheddar 30g	122	3,7	6,9	10	B12,Ca
cheese cake 100g	140	24	7	2	Ca
cheeseburger 110g	305	31,8	15,9	12,9	B12,PP
cheval steack 100g	127		22	4,6	B12,Fe
chèvre frais 30g	24		1,5	1,8	B2
pâte molle 30g	62	0,3	3,3	5,2	A,B12
- sec 30g	140		7,4	12	P,B2
chevreau 100g	160		19	9,5	B12
chevreuil rôti 100g	174		32,6	4,8	Fe,B12
chewing gum 2g	8	1,2		/	
chicorée frisée 100g	20	2,5	1,5	/	B9
chili con carne portion 300g	366	20,1	31,2	18	B2
chips 45g	259	22,5	2,3	18	E
chocolat noir à croquer 1 carré 7g	36	4,4		2,1	Mg
chocolat au lait 1 carré 7g	38	4		2,2	P
- 1 barre 30g	162	16,8	1,5	9,6	P
- blanc 1 barre 30g	130			6,4	P
chocolat en poudre 2c. à café 10g	39	8	0,6	0,5	Mg
chorizo sec 3 tranches 30g	143		6	13,5	B12
choucroute garnie en conserve 250g	335			28,8	C
chou seul 200g	30	3,4	2,6	/	C
chou de bruxelles en conserve 200g	56	5,6	5,2	/	C
- cuits 200g	50	5,4	5	/	C
chou rouge cru 100g	23	4	1,4	/	C
- rouge cuit à l'eau 200g	36	6	2	/	C
- vert ou blanc cuit 200g	28	3,4	2,4	/	C

chou fleur cru 100g	21	2,3	2,4	/	B9,C
- cuit 200g	34	3,6	4	/	C
chou-navet cuit 200g	68	14	3	/	C
chouquette unité 10g	43	4,3	1	2,4	B12,A
cidre brut 1 verre 15cl	67	4,2		/	
- doux 1 verre 15cl	87	7,9		/	
citron unité 50g	13	4,5	0,5	/	C
- frais pulpe 10g	26	2,5	0,7	/	C
- jus frais 100ml	28	3,6	0,4	/	C
citrouille 200g	60	12	2,6	/	Bcaro
civet de lapin 1 portion	848	24	82	23	B12
clémentine ou mandarine unité 50g	20	18	1,6	/	C
cœur de palmier conserve 50g	44	7,6	2,8	/	P
coing frais 100g	27	6,3	0,3	/	C
- compote sans sucre 100g	57			/	C
- compote sucrée conserve 100g	76			/	C
comté 30g	120	0,3	9	9,4	Ca, B12
concombre 100g	13	2	1	/	C
confit de foie de volaille 40g	142	0,2	5,6	13,2	B12
confiture 30g	79	26		/	C
congolais unité	130	14	1	7,5	Mg
congre 150g	165		30	4,5	P
coppa 2 tranches 35g	101	0,1	9,4	7	B12
coquille st jacques 150g	116	4,2	23,4	0,8	B12
coquille st jacques crue 100g	77	2,8	15,6	0,5	B12, Mg
cornichon au vinaigre 100g	16	2,1	0,7	/	Bcaro
coulommiers 30g	92		6	7,5	B12, A
courge 200g	42	9	1,2	/	Bcaro
courgette cuit 200g	26	5	2	/	B9
couscous mouton 350g	575	45	20	35	B12, A
crabe conserve 100g	103	2	17	3	B12
crème d'asperge 1 louche	210	39		6	B9
crème de cacao 1 verre 4cl	100	16-21		/	Mg
- de cassis 1 verre 4cl	120	16		/	
- de gruyère 45%mg 1 portion 16g	47	0,4	2,7	3,6	P
- de lait crue 100g	320	2,4	2,2	33,5	A
crème de lait épaisse 100g	320	2,8	2,3	33,3	A
- de lait légère 30g	61	1,3	0,9	6	A
- de lait pasteurisée liquide 30g	99	4,8	6,9	10,2	A
- de légumes 1 louche	200	25		11	B9
- de marrons 30g	89	21	0,6	/	B9
crème de marrons vanillée 80g	238	56	1,6	0,9	B9
crème dessert en conserve 80g	100	15,6	2,8	3	Ca
crème dessert chocolat industrielle 100g	129	18,9	4,2	4,1	Ca
crème fraîche crue 30g	96	1,2	1,1	10	A

- fraîche épaisse 30g	96	1,2	1	10	A
- fraîche légère 30g	61,5	1	0,8	6	A
- fraîche pasteurisée 30g	95	0,4	0,7	10	A
- fraîche stérilisée liquide 30g	99	0,5	0,8	10	A
- glacée à la vanille en cornet 100g	176	21,9	3,8	8,2	B12
- pâtissière 50g	79,5	11,1	2,5	2,8	B12
- sucrée sous pression UHT 2c. À soupe	99	2,9	0,6	9,4	A
crêpe nature	40	2,5	0,6	3	Ca
- au jambon cuit surgelée 40g	70	8,8	3	2,4	Ca
cresson sans assaisonnement 20g	4	0,6	0,4	/	C,B9
crevette rose cuite 100g	103		21,8	1,8	B12,Fe
- grise 100g	98		21	1,5	B12,Fe
croissant boulangerie unité 40g	183	22,9	4,1	8,9	B9
- au jambon 100g	311	26,6	11,2	16,6	B12
- aux amandes unité	451	48,2	8,1	25,1	E
croque-madame unité	449	17	23	32	B12
croque-monsieur boulangerie unité 150g	400	40,4	19,8	20,3	Ca
crottin de chavignol 30g	110	0,6	5,7	9,6	B2
crumble 225g	628	89	4,4	32,2	A

D	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
datte sèche	304	73	2	/	Fe
daurade 150g	116		30	1,5	P
dinde 100g	109		21,9	2,4	B12
- cuisse et peau cuite 100g	155		18,9	8,8	B12
- cuisse sans peau cuite 100g	108		20,4	2,9	B12
- escalope crue 100g	105		23,4	1,3	B12
- escalope sautée 100g	148		29,9	3,2	PP
- rôti 100g	144		29,4	2,9	B12,PP
dindonneau rôti 100g	260		22	19	B12
dragée unité 5g	28	0,7	2,2	1,8	

E	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
eau-de-vie 4cl	94	/	/	/	
echalote unité	4	1,5		/	selenium
eclair unité 100g	225	30	5	9,5	A
ecrevisse 100g	71	1	16	0,5	B12
edam 30g	98	0,8	8,6	7,6	B12,Ca
eglefin 200g	142		34	0,6	P
pané frit 100g	187			2,2	P
emmental 30g	113	0,4	8,7	8,6	B12,Ca
encornet 200g	178	4	32	3,4	B12
endive crue sans assaisonnement 100g	8	0,7	1	/	B9
- cuite 200g	18	0,8	2,4	/	B9
eperlan frais cru 150g	136		30	3,2	B12
epinard cru 100g	17	0,8	2,7	/	Bcaro,B9
- cuit 200g	51	6	4	/	Bcaro,B9
- surgelé haché 200g	54	2	5,6	/	Bcaro,B9
escargots nature 10 petits 55g	45	1,1	8,8	0,6	Mg
escargot de bourgogne (beurre) 6 unités	234		15	19,4	Mg
espadon 200g	232		38	9	B12,PP
esturgeon 200g	250		40	10	P

F	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
faisan 150g	159		33	4	B12
far breton boulangerie 1 part 400g	245	10	40	40	Ca
farine blanche 100g	360	76	10	1,3	P
- d'avoine 100g	350	65	12	5	Mg
- d'orge 100g	350	72	11	2	Mg
- de blé complet 100g	324	62,6	11,5	2,2	Mg
- de maïs 100g	335	85	2	1	Fe
- de sarrasin 100g	302	60	10	2,8	Mg
- de seigle 100g	338	69	11	1,8	B9
- de soja 100g	350	40	45	1	B9
fécule de maïs 10g	36	8,8		/	P
fenouil 100g	16	3	2	/	B9
feta 45% mg 30g	80		5	6,2	B12
feuille de vigne 4 unités 100g	208	21,8	1,5	12,6	P
fève 200g	116	17,8	6,2	1,2	B9
figue fraîche 15g	80	19	1	/	Ca
- sèche unité 15g	36	9,3	0,3	/	Mg
- de barbarie 100g	47	8	1,3	1,3	P
filet de limande 150g	119		24	1,8	B12,D
financier unité	210	25	3	11	E
finest herbes	/	/	/	/	
flan pâtissier 1 part	140	24	3,6	5	Ca
flet 150g	117		22	3	P
flétan 150g	167		24	5,4	B12,D
flocons d'avoine 40g	154	26,8	5,6	1,9	Mg
5 céréales 30g	89	17	2,8	0,9	Mg
foie de veau 100g	133	1	25,1	5	B12,A
- de volaille cuit 100g	169	1	25,1	7,2	B12,A
fois gras 40g	179	0,8-2	4-6	17,6	B9
fraise fraîche 100g	36	7	1	/	B9
- soupe 220g	45	9	1	/	B9
framboise fraîche 100g	40	8	1	/	C
- 100% pur jus 1 verre 15cl	72	16,5		/	C
friand à la viande 100g	359	23,7	10,6	22,4	B12
- au fromage 100g	355	31,2	7,9	21,83	Ca
frites maison 200g	548	85	6	30	C
- à cuire au four surgelées 200g	276	60	8	9,4	B9
fromage blanc aux fruits 0% pot de 100g	80	12	8	/	B12
- blanc nature 0% mg pot individuel	44	3,4	7,1	/	B12
fromage blanc nature 20% pot individuel	80	12	8	4	B12
- blanc nature 40%mg pot individuel	116	3	8	8	B12
fromage de tête 30g	62		5,8	4,3	B12
fromage fondu 25% mg 30g	49	0,8	4,9	6,8	P

- fondu 45% mg 30g	88	0,8	4,9	96,8	P
- fondu 65% mg 30g	106	0,8	4	9,6	P
- fondu 70% mg 30g	104	0,8	3,5	10	P
fromage frais 0% mg nature 100g	46	3,7	7,5	0,2	B12,Ca
- frais 20% mg nature 100g	80	3,6	8,3	3,4	B12,Ca
- frais 30% mg nature 100g	100	3,6	8,1	5,9	B12,Ca
- frais 40% mg aux fruits 100g	163	17,4	6,6	7,5	B12,B9
- frais 40% demi-sel 100g	191	3	15	13,3	B12,A
- frais 40% mg nature 100g	115	3,4	7	8	B12,Ca
- frais 70% mg salé aromatisé 100g	384	2,5	9,8	37,3	B12,A
fromage pâte ferme 20-30%mg 30g	86		11	4,7	B12,Ca
fruit de la passion 100g	62	8,3	3,6	/	C
- pasteurisé-nectar 150ml	83	14		/	C
fruits confits 30g	114	28		/	
fruits exotiques séché pour apéritif 30g	108	21	0,7	2,9	Mg
- nectar pasteurisé 150ml	80	14,3		/	C

G	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
galette de blé noir jambon/fromage 125g	291	17	18,9	16,4	Mg
- de sarrasin jambon/œuf/fromage 125g	321	2	18,9	16,4	Mg
galette des rois 1 part 65g	332	26,3	5,1	23	E
gamba grillée 150g	147	31		2,3	Fe
gaspacho 1 assiette	341	28	50	20	C
gâteau au fromage blanc 100g	218	34	8,4	5,3	A,B12
gâteau de savoie 1 part 100g	302	50,7	10,3	6,5	B12,D
gauffre industrielle unité 85g	317	41,7	5,9	14	A,B12
gaufrette fourrée 40g	209	29,6	2	8,5	E
- nature 40g	147	31	2	1,6	E
génisse foie 100g	152	3,8	23,6	4,7	A,B9,B12
gigembre moulu 5g	/			/	
girolle 100g	28	4	3	/	C
glace 2 boules 75g	135	19,7	2,8	5,6	B12,Ca
- au yaourt 2 boules	210	29,4	5,2	7,8	Ca
gnocchis à la parisienne 200g	654	45,6	30,4	39,6	B12
gouda 30g	104		7,5	8,8	B12,Ca
gougère 100g	274	23,2	12,9	20,4	B12
goujon 150g	93		18	2,2	P
graisse d'oie 1c. À soupe 20g	179			19,9	E
grenade 150g	90	20	1,5	/	C
grenadine sirop à l'eau 1 verre 10g	25	8		/	
grenouille (cuisses) 100g	68		16,4	0,3	P,B2
grive 100g	120		22	3,5	B12
grondin 150g	142		25	4,5	P
groseille fraîche 100g	28	5	1,1	/	C
- 100% pur jus 1 verre 15cl	75	18	0,6	/	C
gruyère râpé 30g	113		8,8	8,6	B12,Ca
- râpé 100g	378		29,4	28,8	B12,Ca

H	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
hachis parmentier 250g	353	21	19	19,5	B12
haddock 150g	233		34	10,7	B12
fumé 100g	101		23,5	0,8	B12,P
hamburger (avec pain) 100g	254	29	12	9,6	B12,P
hareng frais 100g	203	18		14,6	B12,PP
- frit 100g	233	1,5	23	15	D,B12
- fumé 100g	210		22,2	13,5	D,B12
- grillé 100g	198		21,7	12,3	D,B12
haricot beurre conserve 200g	38	6,8	2,6	/	B9
- blanc conserve 200g	188	31,4	13,4	/	B9,Fe
- blanc cuit 200g	204	33,8	14	/	B9,Fe
- flageolet conserve 200g	150	22,4	12,6	/	B9,Mg
- rouge cuit 200g	186	26	16,8	/	B9,Fe
haricot vert conserve 300g	57	9	3,9	/	B9,B6
haricot vert 300g	72	10,5	5,6	/	B9,C
- vert surgelé 300g	57	8,7	4,7	/	B9
hollande fromage 30g	104		7	8,2	B12,Ca
homard cuit à l'eau 150g	144	1	29	2,7	B12,P
hot dog à la moutarde 130g	368	33,8	14,3	19,1	B12,PP
huile d'arachide 1c. à soupe 10g	90			10	E
- d'olive vierge 1c. à soupe 10g	90			10	E
- de colza 1c. à soupe 10g	90			10	E
- de foie de morue 1c. à soupe	90			10	A,D
- de maïs 1c. à soupe 10g	90			10	E
- de noix 1c. à soupe 10g	90			10	E
- de paraffine 1c. à soupe 10g	/			/	
- de pépin de raisin 1c. à soupe 10g	90			10	E
- de poisson 1c. à soupe 10g	90			10	E
- de soja 1c. à soupe 10g	90			10	E
- de tournesol 1c. à soupe 10g	90			10	E
huître douzaine 160g	110	7,6	14,4	2,6	B12

I	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
Ice tea liptonic 100ml	34	8,4	0,1	0,1	
Igname 100g	98,5	22,4	2	0,1	C
île flottante 100g (Ed)	158,6	28,4	5,2	2,7	
Ile flottante weight watcher	94	16,7	5,6	1	
Ile flottante bridelice	109	18,5	5,2	1,6	
Infusion ricola bonne nuit	390	96	/	/	
Isio memo 100g	900	100	/	/	E

J	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
jambon cru 70g	160	/	16	10,5	B1
- type bayonne 1 tranche 50g	114	/	14,5	7,5	B1
- cuit découenné dégraissé 2 tranches 100g	114	1,1	18	4,2	B1
- cuit 2 tranches 100g	135	/	18,4	6,5	B1
jambon de paris découenné dégraissé	113	/	21	3	
- 2 tranches 100g	113	/	21	3	PP,B1
- fumé 1 tranche 30g	68	/	6,9	4,5	B1
jambonneau cuit 100g	146	/	28	7	B12
jardinière de légumes 200g	134	3,7	22	3,4	B9
jaune d'œuf unité 20	70	/	3,3	6,3	D,B12

K	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
kaki unité 230g	143	34,5	1,1	/	Bcaro
- frais pulpe 100g	66,7	15,3	0,7	0,3	Bcaro
ketchup 1c. à soupe	17	3,8	0,3	/	/
kir 1 verre 10cl	80	4,9	4,9	/	/
kirsh 10cl	250	12,2	/	/	/
Kebab 100g	298	16,3	12,6	20,3	/
Kelloggs' spécial k nature 100g	274	75	15	1,5	fibres
Kinder bueno 100g	536	46,6	9,8	37,5	/
Kinder buneo (un batonnet)	121	10	2,1	8,1	/
Kinder surprise (1 oeuf)	112	10,3	1,9	7	/
Kiri 1 portion (18gr)	60	0,4	1,5	5,8	Ca
Kit kat : barre (45 g)	226	28,2	3	11,2	/
Knacki (1 saucisse) 100% pur porc (herta)	113	1	14	11	/
Knorr bouillon de poule (1 portion)	4	0,3	0,4	0,1	/
Kouign aman 100g	448	50	3	26	/
Krispolls blé complet, 1/2 pain(12 gr)	44	7,8	1,4	0,8	Fibres
Kub or maggi	177	15,5	10,8	8	/
kiwi unité 70g	33	6,6	0,7	/	C

L	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
lait demi écrémé à la fraise 1 verre 15cl	93	14,7	4,6	2,4	Ca,P
- demi écrémé à la vanille 1 verre 15cl	93	14,7	4,6	2,4	Ca,P
- demi écrémé au chocolat 1 verre 15cl	129			6,2	Ca,P
- de brebis 100ml	100	5	5,6	6,4	B12
- de brebis 1 litre	1000	50	56	64	B12
- de chèvre 1litre	650	44	34	38	Ca
lait de croissance 100ml	2,8			2,8	D
- demi-écrémé en poudre 1 dose 25g	111	11	7,5	4,1	Ca,P
- demi-écrémé pasteurisé 1 litre	460	46	32	16	Ca,P
- demi-écrémé UHT 1 verre 15cl	69	6,9	4,8	2,4	Ca,P
- demi-écrémé UHT 1 litre	460	46	32	16	Ca,P
- écrémé 1 UHT verre 15cl	51	6,9	5	0,3	Ca,P
- écrémé UHT 1 litre	340	46	33	2	Ca,P
- entier 1 verre 15cl	98	6,9	4,8	5,2	Ca,P
- entier concentré sucré 30g	97,5			2,7	Ca,P
- entier en poudre 25g	123			6,6	Ca,P
- entier pasteurisé 1 verre 15cl	95	6,9	4,8	5,3	Ca,P
entier UHT 1 verre 15 cl	95	6,9	4,8	5,3	Ca,P
laitue sans assaisonnement 100g	12	1,3	1,2	/	B9
- cuite 200g	22	2	2,4	/	B9
lamproie 150g	266		22,5	19,5	
langouste 100g	89	1,9	17,4	1,3	P
langoustine 4 unités 150g	135		25,5	2	P
lapin de garenne 100g	133			5,6	B12,PP
- en ragoût 140g	269		40,6	11,2	Fe
lard fumé 1 tranche 30g	201		3	21	B12
lardons maigre 100g	280		15	23,1	B12,B1
lasagne 250g	383	31	15,8	21,5	B12
lentille cuite 200g	178	25,2	16,5	/	Fe,B9
- cuisinée conserve 200g	188	22,8	9,8	6,2	Fe
levure alimentaire 10g	26	1,9	4,3	0,2	B9
- de boulanger 10g	8	0,6	1,3	/	B9
lieu 150g	135		27	3	B12
lièvre 100g	100		23	1	B12
limande 150g	118,5		25	1,8	B12
limande sole cuite à la vapeur 150g	136,5		30,7	1,5	B12
- panée frite 150g	327	13,5	24	19,5	P
limonade 1 verre 15 cl	57	14,3		/	
liqueur 4cl	89	14		/	
- de cassis 4cl	72			/	
litchi en conserve 100g	68	15,5	1,2	/	C
- frais 100g	62	14,6	0,9	/	C
livarot 30	106			6,6	Ca

lotte 100g	78		17,9	0,7	P
loukoum unité 15g	31	7,6		/	

M	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
macaron unité 25g	113	14,3	2,3	5	E,Mg
macédoine fruit au sirop conserve 100g	59	15	0,4	/	Bcaro
macédoine de légumes conserve 200g	90	17	4	/	Bcaro
mâche 100g	19	2	2	/	Bcaro
madeleine unité 100g	95	9,8	1,5	5,6	P
magret de canard 150g	198			9	B12
maïs doux conserve 100g	97	18,2	3	1,2	B9
maïs doux cuit épi 100g	109	21	3,4	1,4	B9
maïs doux surgelés épi 100g	95	18,3	3,2	0,8	B9
maïs épi unité 200g	218	42	6,8	2,8	B9
mandarine unité 50g	22	5	0,4	/	C
mange-tout haricot vert 200g	80	14	5	/	C
mangue unité 200g	112	26,8	1,2	/	C,Bcaro
manioc semoule cuite 200g	105	25,8	0,4	/	Mg
maquereau cuit au four 100g	255		16,7	20,9	D,B12
maq. filet au vin blanc conserve 100g	208		16	16	D,B12
maq. filet sauce tomate conserve 100g	215		13,8	17,2	D,B12
- frais 100g	128		14	8	D,B12
- frit 100g	234		14,5	19,5	D,B12
- fumé 100g	296		19,4	24,3	D,B12
margarine noix 10g	74			8,3	D,E
marga. allégée noisette 5g	19			2,1	D,E
marga.au tournesol noisette 5g	37			4,1	E
maroilles 30g	101		6,1	8,6	B12,Ca
mayonnaise 1 c à soupe 30g	107	0,1	0,2	11,7	E
mayonnaise allégée 1 c à soupe 15g	59			5,8	E
melon 150g	51	12	1,1	/	Bcaro,C
menthe sirop à l'eau 1 dose 1 verre	25	8,2		/	C
merguez unité 70g	210	0,4	11,2	18,2	B12
meringue nature unité 60g	236	55	3,2	0,8	B2
merlan cuit à la vapeur 150g	138		31,5	1,4	P
- frit 150g	266	4,5	27,1	15,5	P
merlu ou colin 150g	126		26,5	2,3	P
mérou 150g	338		40,5	19,5	P
miel 1 c à soupe 30g	87	24		/	B6
milk shake 200ml	216	36	6,4	5,4	Ca,B12
mille feuilles 1 part 100g	284	33	4,5	14,8	B12
minestrone 1 assiette 30ml	105	14	5	3	B9
mirabelle fraîche 100g	52	12	0,7	/	C
morbier 30g	104		7	8,4	B12,Ca
morille 100g	28	4	3	/	P
mortadelle 1 tranche 35g	113	1	6	10,2	B12,Fe
morue fraîche 150g	119		27	0,7	P

morue salée pochée 100g	138		32,5	0,9	P
moule à la marinière 150g	177			4,2	B12,Fe
moule cuite à l'eau 150g	105	4,5	30	2,2	B12,Fe
mousse au chocolat 100g	445	41	9	27	Mg
mousse de canard 30g	117		3	11,4	B12
mousse de foie 30g	123	0,5	3,9	11,4	B12
mousse de poisson 30g	55,5	0,8	4	4	P
mousseron 150g	42	10,5	4,5	/	B9
moutarde 1 c à café 15g	20	0,3	0,3	1,5	C
mouton côte 100g	300		18	25	B12
gigot 100g	225		18	17	B12
rognon 100g	147	1,4	23,8	4,9	B12,Fe
mozzarella unité 30g	97	0,8	6,6	7,8	Ca
muesli 30g	123	19,4	2,9	3,6	Mg,P,B9
muffin au chocolat unité 70g	257	34,6	4,2	11,4	B9
mulet au four 200g	286		12,4	9,8	P
munster 30g	100		5,7	8,6	B12
mûre ronce fraîche 100g	33	6,2	1	/	C
noire fraîche 100g	52	11,2	1,3	/	C
museau de porc 30g	103	0,3	5,1	9	B12
myrtille fraîche 100g	53	11,3	0,6	/	C

N	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
navet 200g	70	14	2	/	C
nectarine unité 150g	69	15	1,4	/	C
nem unité	211	21,2	7,8	10,6	
noisette 10g	65	0,9	0,2	6,2	E
noix 10g	67	1	1,4	6,4	B9, E
- de cajou salée 10g	60	2	1,9	4,9	Mg
- de coco eau 100ml	23	/	/	0,3	Mg
- de coco lait 100ml	211	2,8	2	21,3	Mg
- de cococ fraîche 100g	353	5,9	3,4	35,1	Mg, P
- de cococ sèche 10g	59	1,2	0,6	5,8	Mg
- de muscade pincée unité	/	/	/	/	
nougat 25g	143	16.25	1,5	4	E

O	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
œuf cru gobé unité 60g	88	/	/	6,3	A, B12
œuf de poule unité 60g	88	0,2	7,5	6,3	A, B12
- dur (2 unités) 120g	175	0,4	15	12,6	A, B12
- poché (2 unités) 120g	176	0,4	15	12,7	A, B12
- au bacon (2œufs + 2 tr. de bacon)	224	/	/	14,3	A, B2,Fe
œuf au plat salé (2 œufs)	222	0,4	16	17,4	B12,A
- brouillé au beurre (2 œufs)	262	1	12,2	23,3	B12,A
œuf de cane unité 30g	62	0,3	4,2	4,8	A
œuf de lump 1. c à café 10g	23	/	/	1,4	P
olive noire unité	36	0,7	0,2	3,6	Bcaro
- verte unité	12	0,2	0,1	1,2	Bcaro
oie rôtie 100g	274	0	29,1	17,5	B12
oignon cru 100g	46	10	1,5	/	B9, C
- cuit 100g	29	6	1	/	B9
omelette (2 œufs + emmenthal 30g)	289	/	/	21,2	B12
omelette (2 œufs + 1 tr. de jambon 40g)	220	/	/	14,3	B12
omelette nature 100g	172	0,4	14,6	12,5	Bcaro, B12
orange unité 150g	60	13,5	1,5	/	C
- jus 1 verre 15cl	60	13,5	1,5	/	C
- jus à base de concentré 15cl	60	13,5	1,5	/	C
- jus frais non sucré 1 verre 15cl	59	13,4	1,5	/	C
- nectar pasteurisé 1 verre 15cl	65	/	/	/	C
origan pincée	/	/	/		
oseille crue 100g	25	2,5	2,5	/	C
- cuite à l'eau 200g	48	2,4	2,5	/	B9
oursin douzaine	48	/	7,5	1	P

P	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
Paëlla 350g	582	40	20	38	P
royale 350g	618	47,2	30,1	23,1	P
pain ficelle 150g	382	82,5	12	1,2	B9
<i>au chocolat boulangerie 70g</i>	278	37,2	5	14,1	Mg
<i>au lait une unité 35g</i>	212	27,5	5,7	8,9	P
<i>au lait industriel 35g</i>	128	20	3	3	P
pain aux raisins unité 80g	272	40,6	6,5	9,3	Mg
azyme 100g	295	57,9	10,1	2,5	
brioché 1 tranche 10g	27	/	/	0,3	
complet 1 tranche 15g	35	7	1,3	0,3	Mg
d'épice 1 tranche 40g	128	30,2	1,2	1,2	P
de campagne 1 tranche 20g	52			/	B9
de mie 1 tranche 20g	54	10	1,6	0,8	B9
de seigle 1 tranche 10g	24	5,1	0,7	0,1	E
de son 1 tranche 10g	26	4	1,3	0,5	Fe
grillé industriel 1 tranche 20g	83	14,8	2,4	1,6	Fe
grillé maison 1 tranche 25g	75	14,5	2,5	0,6	PP
pour hamburger unité 55g	151	/	/	2,2	B9
sans gluten 1 tranche 12g	28	6,2	1,2	/	
sans sel 25g	61	12,5	2	0,3	Fe
viennois 1/2 baguette 100g	264	47	10	4	
palmier (gâteau) unité	200	32,5	5	5,5	E
pamplémousse demi (150g)	60	14	0,9	/	C
jus à base concentré 100ml	34	7,7	0,5	0,1	C
jus 1 verre 15cl	63	/	/	/	C
jus frais 1 verre 15cl	51	11,5	0,7	0,1	C
panais 100g	452	/	/	15,8	
papaye 150g	44	10	0,6	/	C
parmesan sachet de 40g	157	0,8	16	10	Ca
pastèque portion de 100g	60	7	0,4	/	C, Bcaro
patate douce 200g	220	50	4	/	Bcaro
pâte à tartiner 40% mg noisette 5g	20			2	P
allégée 100g	397	1	7,7	40,3	P
pâte brisée cuite 40g	210	20,3	2,7	12,9	E
feuilletée pur beurre cuite 40g	226	17,2	2,3	16,2	E
sablée 40g	193			8	A
pâte d'amande 20g	90	9,8	1,8	4,8	E
d'arachide 20g	121	2,3	5,1	10,2	PP
de fruit 20g	43	10,66		/	Mg
pâtes alimentaires cuite 200g	236	37,8	7,7	2,4	P
aux œufs 200g	248	44	9	2,4	P
fraîche 200g	168	40	4	1,8	Mg
pâté ardenais 30g	117	0,7	3,6	11,1	B12

<i>de campagne 30g</i>	98	1,2	7,2	8,7	A
<i>de foie 30g</i>	83	1,3	5	6,9	B12
<i>de foie au poivre vert 30g</i>	104	2	6,5	9,3	B12
<i>de foie de porc 2 tranches 30g</i>	112	2,5	10	10,8	B12,A
<i>de gibier 30g</i>	77	1,5	8	6	B12
<i>pâté de lapin 30g</i>	69	0,6	5,1	5,1	PP
<i>pâté de légumes en croute 100g</i>	246	23	7	14	Bcaro
<i>de poisson en croute 100g</i>	267	20	13	15	P
<i>de tête 50g</i>	171			15	B12
<i>en croute 50g</i>	159	5,5	5,9	12,5	B12
<i>paupiette de veau 100g</i>	242		20,5	17,2	B12
<i>pêche unité 150g</i>	62	13,8		/	C
<i>100% pur jus 1 verre 15cl</i>	78	19,5		/	C
<i>perche cuite au four 150g</i>	143		32	1,5	P
<i>perdreau 100g</i>	115		25	1,5	B12
<i>perdrix 100g</i>	115		25	1,5	B12
<i>persil frais pincée</i>	0			/	Bcaro
<i>pétale de maïs enrichi 30g</i>	111	24	2,3	0,3	B9
<i>petit pois en conserve 200g</i>	146	10	24,8	/	B9
<i>cuits 200g</i>	124	18,4	10,6	/	B9
<i>surgelés 200g</i>	122	10,4	17,4	/	C
<i>petit-beurre industriel unité 7g</i>	31	5,5	0,6	0,8	P
<i>petit-salé 100g</i>	330		15	30	B12
<i>petit-salé au lentilles 330g</i>	505	32	36,5	25,6	Fe
<i>petit-suisse 40% mg 30g</i>	43	1	2,8	3	B9
<i>60% mg 30g</i>	64	1	2,5	5,6	A
<i>pigeon rôti 100g</i>	175		26,4	3	Fe
<i>pintade 100g</i>	151		23,3	6,4	PP
<i>pissaladière 1 part individuelle 120g</i>	247			11	B9
<i>pissenlit nature 100g</i>	39	5,7	2,7	/	Bcaro
<i>pistache 30g</i>	178	5,7	6,3	15,9	P
<i>pizza boulangerie 1 part 120g</i>	271	28,4	7	14,4	B12
<i>pizza tomate et fromage 100g</i>	206	22,2	8,2	9,1	B12
<i>poire unité 140g</i>	70	17,1	0,6	/	C
<i>au sirop conserve 140g</i>	80	20,3	0,3	/	Fibre
<i>jus verre 15cl</i>	90	22,5		/	C
<i>nectar pasteurisé 15cl</i>	96	24		/	C
<i>poireau cuit 200g</i>	42	2,4	7,6	/	B9
<i>pois cassés 200g</i>	220	35,6	16,6	/	B9
<i>pois chiche 200g</i>	270	37,4	17,8	5	B9
<i>poisson en sauce surgelé 150g</i>	152	6,3	15,9	6,9	Mg
<i>frit en croquette 150g</i>	297	16	21	17	B12
<i>pané congelé 100g</i>	125	15,8	11	2	B12
<i>pané frit 100g</i>	232	15,3	14,8	12,2	B12
<i>œuf de poisson 1 c. à café</i>	28	0,2	2,8	1,8	P

poitrine de porc fumée 125g	76			6,6	B12
de porc salée 25g	300		3,7	27	B12
poivre moulu 1 piuncée	0			/	
poivron jaune cru 100g	25	4,9	0,9	/	C,Caro
poivron rouge cru 100g	26	5,2	0,9	/	C,Caro
poivron vert cru 100g	16	2,6	0,8	/	C
polenta 200g	225	45,6	7,8	/	P
pomme unité 150g	73	17,3	0,4	/	C
compote en conserve 100g	76	19,1	0,2	/	C
jus concentré pasteurisé 100g	45	11	0,1	/	Mg
jus 1 verre 15cl	70	17,3		/	Mg
pomme de terre à l'eau ou vapeur 200g	162	36	3	/	C
au four 200g	208	45,6	4,6	/	C
boulangère 200g	184	20,4	4,6	9,4	C
chips salées 40g	208	17	2,2	14,4	B9
pommes dauphines cuites 1 portion 200g	232	30,8	5,8	9,2	E
en flocons sachet 125g	459	94	12,5	3,7	C
en gratin dauphinois 1 portion 250g	263	27,5	5,7	14,2	C
de terre en rostì 200g	232	29,8	2,2	11,6	C
frites non salées 200g	548	60	7,6	30	B9
noisettes surgelées 200g	330	47,4	7,2	11,8	B9
purée 200g	182	27,4	4,4	5,8	C
sautées 200g	544	30,6	4,4	16	C
pomme pailles 40g	204	25	2,6	10,3	B9
pont-l'évêque 30g	90		7,5	7,2	B12
pop corn nature 100g	345	62,9	12	4,2	E
salé 100g	484	47,2	9	28,1	E
sucré 1 poignée 10g	39	7,6	1,1	0,5	B12
porc carré 1 portion 100g	330		15	30	B12
côtelette grillée 100g	247		28	15	B12
échine rôtie 1 portion 100g	243		27	15	B12
filet cuit 100g	153		28	4,8	B12
lard maigre frais 1 tranche 100g	280			23,1	B12
lard fumé 1 tranche 100g	670		10	70	B12
palette 1 portion 100g	300		17	25	B12
pieu unité 100g	342		17	30	B12
poitrine 1 portion 100g	300		15	27	B12
rôti cuit 1 tranche 100g	246		27,8	15	B12
travers braisé 1 portion 100g	389		29,1	30,3	B12
port-salut 30g	97		6,3	7,8	Ca
porto blanc 4cl	81	7		/	
rouge 7 cl	80	7		/	
potage aux légumes 1 louche 200ml	90	22,5		/	Bcaro
aux lentilles 1 louche 200ml	191	34	7	3	Fe
aux pois secs 1 louche 200ml	380	66	23	2,7	B9

potée auvergnate 1 portion 350g	574	15,4	29,4	43,8	C
potimarron pulpe 100g	31	5,6	1,2	/	Bcaro
potiron 100g	30	6	1,3	/	Bcaro
poule bouillie sans peau 100g	229		30,4	11,9	PP
<i>avec peau bouillie 100g</i>	305		25,8	22,5	P
<i>au pot portion 100g</i>	300		18	25	PP
poulet cuisse avec peau rôtie 100g	226		24,3	13,5	PP
viande et peau rôties 100g	161		26,4	6,2	PP
rôti portion 1 quart 100g	242		42	9,3	PP
poulpe 100g	75		16,4	1	PP
praline unité 10g	52	4,4	1,5	3,6	E
profiteroles au chocolat 3 unités 130g	291	33	5,9	15,7	Mg
prune jus 1 verre 15cl	102	25,5		/	
pruneau sec unité 18g	29	7,2	0,5	/	E
<i>jus 1 verre 15cl</i>	114	29,4	1	/	E
pudding boulangerie 1 part	360	25	13	11	
punch 8cl	160			/	
purée de marrons 1 c . à soupe 80g	169	33,6	3,2	2,4	B9
<i>en conserve 1 c. à soupe 75g</i>	72	14,3	1,3	0,9	B9

Q	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
quatre-quarts 1 tranche 30g	120	18,6	1,6	4,2	A
quenelle de volaille 100g	197	15	6,8	12	P
- <i>de volaille fraîche 100g</i>	200	16,1	6,8	12,1	P
- <i>en sauce conserve 100g</i>	151	8,4	3,6	11,3	P
quetsche 100g	57	12,8	0,8	0	C
Quiche en boulangerie unité 110g	395	25	12	28,8	B12
- <i>lorraine maison 150g</i>	539	28,2	17,4	39,9	B12
- <i>surgelée (marque repère) 100g</i>	261	19,3	8,2	16,8	B12
- <i>rayon frais super u (unité de 140g)</i>	291	22,7	14,4	27	B12
- <i>Quiche lorraine picard 100g</i>	273	17	9,5	14,5	B12
Quinoa (graines) 100g	300	69,3	13	6,5	B1
Quinoa royal bio 100g	376	63	11	5	B1

R	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
raclette fromage 30g	107		8,5	8,5	B12,Ca
raclette 1 plat 200g	714		51,2	56,8	B12
radis 100g	15	2,6	0,6	/	C
radis noir 100g	57	11	2,8	/	C
raie cuite au four 150g	114		25	1,5	B12
aile au court bouillon 150g	104		26	1,5	B12
raifort 1 portion 10g	5	1,2	0,3	/	C
- <i>frais 100g</i>	48	9,4	2,6	/	C
raisin blanc frais 100g	69	16,1	0,6	/	B9
- <i>noir frais 100g</i>	67	15,5	0,6	/	B9
- <i>sec 20g</i>	53	13,2	0,5	/	Fe
raisin 100% pur jus 1 verre 15cl	92	24,5		/	Mg
- <i>jus pasteurisé 100ml</i>	61	15		/	Mg
rascasse 150g	134		28,1	2,4	P
ratatouille niçoise 200g	96	7,6	2	/	C,E
raviolis sauce tomate conserve 250g	253	42	13	9	B6
reblochon 30g	93		7,7	7,7	Ca
reine-claude fraîche 100g	52	12	0,8	/	C
religieuse unité 120g	288	35,4	7,1	13,2	A
rhubarbe cuite sucrée 100g	126	31,6	0,4	/	C
- <i>fraîche 100g</i>	10	1	0,6	/	C
rhum 4cl	94			/	
rillettes d'oie 25g	116		3,7	11,3	B12
- <i>de porc 25g</i>	109		3,6	10,5	B12
- <i>de saumon 30g</i>	96		5,3	9	D
riz blanc 1 portion 200g	238	53	4,6	/	P
- <i>complet 1 portion 200g</i>	236	51	5	1,6	Mg
- <i>soufflé enrichi 1 portion 30g</i>	117	26	1,9	/	B9
rollmops unité 30g	67		6,9	3,6	D
rollot 1 portion 40g	168	0,8	9,6	14	Ca
romaine 1 portion 80g	14	2,4	0,9	/	C
roquefort 1 portion 25g	93		9,8	8,2	Ca
rosette ou fuseau 1 tranche 20g	80		6,6	6,6	B12
rouget-barbet 150g	222		28,5	12	Fe
rouget-grondin 1500g	170		29,4	5,7	B12
roulade de porc 100g	275	3	14	23	B12
rouleau de printemps unité 130g	146	28	9,7	2,7	Fe
roussette 150g	203		31	10,5	B12

S	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
sablé unité 60g	290	40,8	4,2	12	A
safran pincée	/	/	/	/	/
saindoux 10g	89	/	/	9,9	E
saint-honoré unité	229	26	4	12	A
saint marcellin 1 portion 30g	98	/	8,4	8,4	B9
saint morgon 1 portion 30g	95	/	6	7,8	Ca
saint nectaire 1 portion 30g	102	/	6,8	8,3	Ca
saint paulin 1 portion 30g	89	/	6,9	6,8	Ca
saint pierre 150g	111	/	24	1,5	P
saint maure 1 portion 30g	104	/	8,7	8,7	B2
salade de thon et légumes conserve 100g	157	3,5	11,1	10,9	Mg
salade verte 10g	13	1,8	1	/	Ca
salami 1 tranche 20g	92	3,7	0,3	8,4	B12
salami danois 1 tranche 20g	101	2,8	0,4	9,8	B12
salsifis 200g	68	9,8	5,2	/	B9
sandre 150g	168	/	28,5	6	P
sandwich gruyère	489	557	14,5	20	Ca
<i>grec aux crudités</i>	534	39,9	40	23,7	
<i>jambon/beurre</i>	391	55,2	17,5	11,1	B12
<i>merguez/frites</i>	321	28,7	10,5	17,8	Fe
<i>rillettes /cornichons</i>	470	55	14,5	21,3	B12
<i>saucisson/beurre</i>	538	56,3	15	28,1	B12
<i>steack haché/frites</i>	938	108	36,5	40	B12
sandwich thon/crudités/œuf dur	464	57	19,4	17,5	D
<i>viande froide/cornichons/tomates</i>	435	57	27,5	10,8	B12
sanglier 150g	166	/	28,8	4	B12
sardines 100g	163	/	20,4	9	B12,D
<i>à l'huile unité 19g</i>	57	/	4,4	4,5	B12
<i>à l'huile égouttée conserve unité 20g</i>	43	/	4,6	2,7	B12
<i>à la tomate conserve unité 20g</i>	36	0,2	3,2	2,5	B12,D
<i>fraîche en friture 6 unités 100g</i>	190	/	20	12	B12
sauce barbecue 1c. a soupe 30g	21	3,5	0,5	0,2	C
<i>béarnaise 1c. a soupe 20g</i>	124	0,4	0,5	13,4	Ca
<i>béarnaise allégée 1c. a soupe 20g</i>	82	1,3	0,3	8,4	
<i>béchamel 1c. a soupe 15g</i>	17	1,4	0,6	1	Ca
<i>de soja 1c. à café</i>	3	0,4	0,3	/	PP
<i>hollandaise 1c. a soupe 20g</i>	62	0,8	0,5	6,2	E
<i>mornay 50g</i>	52	4,2	2,8	2,7	B6,B12
<i>tartare 1c. a soupe 20g</i>	150	/	0,6	16,4	
<i>tomate à la viande 1c. a soupe 20g</i>	23	1,2	0,9	1,6	E
<i>tomate sans viande 1c. a soupe 20g</i>	14	1,3	0,4	0,8	C
<i>vinaigrette 1c. a soupe 10g</i>	90	/	/	10	E
<i>vinaigrette à l'huile d'olive 1c. a soupe</i>	90	/	/	10	E

20g					
<i>vinaigrette allégée 1c. a soupe 20g</i>	32	0,5	/	3,4	E
saucisse alsacienne fumée 100g	473	3	21	42	B12
<i>cocktail 3 unités 20g</i>	62	0,2	2,6	5,6	B12
<i>de Francfort 3 unités 100g</i>	301	1,3	11	28	B12
<i>de Montbéliard unité 120g</i>	404	0,7	16,8	37,2	B12
<i>de Morteau unité 280g</i>	896	2	39,2	81,2	B12
<i>de Strasbourg 100g</i>	304	1	12,6	27,7	B12
<i>saucisse Toulouse unité 130g</i>	450	0,8	18,2	41,6	B12
<i>fumée unité 100g</i>	342	0,7	15	31	B12
<i>sèche 3 tranches 30g</i>	127	0,8	7,8	10,4	B12
saucisson à l'ail 100g	315	0,7	15	28	B12
<i>de bologne bœuf + porc 1 tranche 20g</i>	70	/	3	6	B12
<i>sec 100g</i>	424	1,6	26,3	34,7	B12
<i>sec d'Arles 1 tranche 20g</i>	103	0,6	4	9,4	B12
<i>sec jésus 1 tranche 20g</i>	73	0,4	4,4	6	B12
<i>sec Rosette de Lyon 2 tranches 25g</i>	100	0,5	6	8,2	B12
saumon 100g	170	/	19,7	10,1	B12,D
<i>cuit à la vapeur 100g</i>	180	/	20,8	10,7	B12
<i>fumé 1 tranche 40g</i>	74	/	8,5	4,4	B12,D
saumonette 100g	84	/	24	1,5	B12
scampi 150g	90	/	17	2	P
scarole 1 portion 80g	20	3,2	1,2	/	C
seiche 100g	72	/	16,2	0,8	B12
semoule 200g	225	45,6	7,8	0,8	P
sésame graines 10g	56	1	2	5	Mg
sirop à l'eau 1 dose 10g 1 verre	33	8,3	/	/	
<i>aux extraits de fruits 100g</i>	249	63	/	/	C
<i>de thé goût framboise 1 verre 20cl</i>	74	18,5	/	/	/
soda 100ml	48	12	/	/	/
<i>allégé 100ml</i>	0		/	/	P
<i>au cola 100ml</i>	39	10	/	/	P
<i>au cola aux édulcolorants 100ml</i>	/	/	/	1	P
<i>aux fruits 100ml</i>	43	11	/	/	Ca
soja à boire 1 verre 15cl	60	2,6	5,7	3	E
soja dessert aux ferments vivants 100g	44	4	3	1,9	E
sole cuite à la vapeur 150g	105	/	22,8	1,5	B12
<i>cuite au four 150g</i>	110		24	1,5	B12
sorbet 1 portion 125g	168	38,8	1,1	1,1	E
soufflé au fromage 100g	252	8,1	11,5	19,2	B12
soupe à l'oignon 1 assiette 250ml	95	5,8	5	5,8	C
<i>à la tomate 1 assiette 250ml</i>	110	27,5	/	/	C
<i>au cresson 1 assiette 250ml</i>	120	23,2	/	3	B9
<i>aux pois 1 assiette 250ml</i>	194	34	9	3	B9
<i>de légumes 1 assiette 250ml</i>	103	17,8	3	2	B9

<i>de lentilles 1 assiette 250ml</i>	205	42	10,5	7	Fe
<i>de poisson conserve 1 assiette 250ml</i>	147	7,7	11,2	8	Fe
<i>poireaux/p. de terre conserve 1 assiette</i>	85	12	2	3	C
<i>poulet/vermicelle 1 assiette 250ml</i>	78	9	5,5	2	PP
spaghetti sauce tomate 1 portion 240g	154	31,2	4,6	1	Mg
steack de cheval 140g	154	/	30,8	3,5	Fe
steack haché pur bœuf 5% mg cru 100g	129	/	20,6	5,2	B12,Fe
5%mg cuit 100g	160	/	25,5	6,4	B12,Fe
10%mg cru 100g	172	/	19,5	10,4	B12,Fe
10%mg cuit 100g	212	/	24,2	12,8	B12,Fe
15%mg cru 100g	204	/	18	14,7	B12,Fe
steak 15% mg cuit 100g	251	/	22,3	18	B12,Fe
20%mg cru 100g	252	/	17	20,4	B12,PP
20%mg cuit 100g	309	/	21	25	B12,PP
steak tartare 150g	240	/	38,3	9,6	B12,PP
sucette unité 10g	40	9,5	/	/	/
sucré blanc sachet 10g	39	10	/	/	/
d'orge unité 20g	76	19	/	/	/
n°4 morceau 5g	20	5	/	/	/
roux morceau 5g	19	4,9	/	/	/
surimi 100g	82	8	13	0,7	B12

T	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
taboulé conserve 150g	213	30	5,3	7,7	C
- <i>traiteur 150g</i>	292	38,4	7,2	12,3	C
tacos mexicain 100g	224	17	7,2	9,5	
tanche 150g	113		27	9,6	P
tapioca cuit 100g	210	51,6	1	/	Fe
tarama 30g	164	2,1		16,4	Fe
tartare fromage 30g	104	7,3	2,7	10	Ca
tarte à l'oignon boulangerie 1 part	244	16,2	4,5	18	B9
tarte au chocolat de pâtisserie unité	348	30,5	4,5	23	Mg,Fe
- <i>au citron 1 portion 130g</i>	246	24,4	3,6	13	A
- <i>aux fruits 1 part 130g</i>	359	39	4,2	20,7	A
- <i>aux légumes 1 part 160g</i>	370	29	11,2	22,7	A
tartelettes aux pommes 100g	302	37,4	3,5	15,2	A
terrinerie de canard 1 tranche 30g	100	4,2	1,3	8,7	B12
- <i>de légumes 1 tranche 50g</i>	82	1,5	2,6	6	B1
- <i>de poisson 1 tranche 50g</i>	151	3	5,5	13	P
thé infusé 100ml	/			/	
thon cuit au four 100g	188		29,4	7,8	D,B12
- <i>à l'huile égoutté conserve 100g</i>	186		27,6	8,4	D,B12
- <i>albacore cru 100g</i>	102		23,4	1	D,B12
- <i>au naturel égoutté conserve 100g</i>	117		25,6	1,6	D,B12
- <i>frais 1 tranche 100g</i>	149		23,4	6,2	D,B12
- <i>germon ou thon blanc cru 100g</i>	135		24,7	4	D,B12
- <i>listao cru 100g</i>	109		25	1	D,B12
- <i>rouge cru 100g</i>	137		23,3	4,9	D,B12
thym pincée	/			/	
tiramisu 80g	251	22,2	1,2	16	
tisane	/			/	
tofu 100g	120	3,3	11,5	6,8	Mg
tomate petite 100g	19	3,5	0,8	/	C
- <i>farciée unité 100g</i>	132	4,2	5,9	10,3	C
- <i>concentré 1 c. à soupe 20g</i>	18	0,7	3,6	/	C
- <i>100% pur jus 1 verre 15cl</i>	29	7		/	C
- <i>sauce 1 c. à soupe 20g</i>	14	1,3	0,4	/	C
- <i>en salade au basilic 1 portion</i>	178	8	2	16	C
tomme 1 portion 30g	96		6,5	7,8	B12,Ca
topinambour 100g	44	9	1,6	/	P
tournesol graines 15g	89	2,1	3,3	7,5	P
tranche napolitaine vanille unité	109	13	2	5	Ca
truffe au chocolat unité 20g	115	8	0,6	9	Mg
truffe fraîche 100g	92	13	9	/	P
truite arc-en-ciel cuite à la vapeur 150g	179		30	6,5	B12,D
- <i>arc-en-ciel cuite au four 150g</i>	206		34,5	7,5	B12,D

- de rivière cuite à la vapeur 150g	159		28,5	5	B12
- saumonée 150g	226		33	10,5	B12
turbot sauvage 150g	143			4,7	B12

U	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
Uncle ben's express riz basmati & sauvage 100g	146	29,1	3,3	1,8	
Uncle ben's express riz cantonais 100g	164	27,4	4,1	4,3	
Uncle ben's express riz façon paella 100g	165	26,9	5,2	4	

V	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
vacherin 1 portion 30g	96		5	8,3	B12,Ca
vanille 1 pincée	/			/	
veau carré 1 portion 100g	170		18	11	B12
- cervelle 1 portion 100g	156		12	12	B12
- côte cru 1 portion 100g	143		19	7	B12,PP
- escalope 100g	151		31	3	B12,PP
- escalope grillée 1 portion 100g	170		19	3	B12
- filet rôti 1 portion 100g	160		28,4	5,2	B12,PP
- foie cuit 1 portion 100g	160		22,3	6	A,B12
- foie poelé 1 portion 100g	109	4	19	3,4	A,B12
- jarret sauté osso-buco 1 portion 100g	155		29	5	B12
- rognon 1 portion 100g	107		15	4,4	B12,B9
- rôti 100g	230		29,5	12,5	B12,PP
velouté de champignons 1 assiette 150ml	155	6,3	2,1	10,8	P
- de tomate 1 assiette 250ml	128	13,8	2	7	C
vin blanc 11° verre 10cl	70	2	0,1	/	
- blanc mousseux 1 verre 10cl	70	1,5	0,2	/	
- rouge 9° 1 verre 10cl	54	0,2	0,2	/	
- rouge 10° 1 verre 10cl	58	0,2	0,2	/	
- rouge 11° 1 verre 10cl	63	0,2	0,2	/	
- rouge 12° 1 verre 10cl	69	0,3	0,2	/	
vodka 1 verre 4cl	94			/	

W	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
Weetablix original au blé complet	338	68,4	11,5	2	Fibres
Wasa fibres : par tranche	31	4,9	1,7	0,4	Fibres
Whisky	250	/	/	/	/

Y	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Le plus santé
yaourt à boire aromatisé sucré 100g	80	13,3	2,9	1,8	Ca
- à boire nature sucré 100g	72	12	2,6	1,2	Ca
- aromatisé sucré 1 pot 125g	108			1,3	Ca
- au lait écrémé aromatisé sucré 125g	63			0,1	Ca
- au lait entier aromatisé sucré 125g	125			4	Ca
- au lait entier aux fruits 1 pot 125g	141	18,3	4,2	3,4	Ca
- au lait entier nature 1 pot 125g	88	5,8	5,1	4,4	Ca
- maigre nature 1 pot 125g	55			0,4	Ca
- maigre sucré 1 pot 125g	94			0,1	Ca
- nature 1 pot 125g	63	6	5,3	1,4	Ca
- nature sucré 1 pot 125g	100	16,7	4,8	1,2	Ca
Yaourt au lait de brebis 100g	109	5,6	4,9	7,5	Ca
- au soja 100g	45,1	4	3	1,9	
- 0% nature 100g	39,4	4,9	4,5	0,2	Ca
- 0% fruit 100g	45,8	6,9	4,1	0,2	Ca
- "Sveltesse" ferme & fondant au chocolat 100g	77	12,6	3,9	1,2	Ca
- Yaourt & fruits - "casino", (pot 125g)	106	17,5	4,3	2,1	Ca
- 0% panier de yoplait 100g	50	8,2	4	0,1	Ca
- à la grecque nestlé 100g	120	4,7	4	9,2	Ca
- activia 2 céréales (pot de 125g)	114	15	3,9	3,5	Ca
- activia aux figues (pot de 125g)	98	13,7	3,5	3,2	Ca
- activia nature (pot de 125g)	80	6,2	4,6	4,2	Ca
- activia brassé nature pot de 125g	90	5,4	4,2	7,5	Ca
- abricot pro activ fruit d'or (pot de 125g)	71	9,9	5	0,6	Ca
- ananas - weight watchers - 0 % mg, (pot de 125g)	48	6,4	5	0,1	Ca
- aromatisé 0% leader price	40	0,1	4,4	5,3	Ca
- aromatisé aux fruits 0% (Carrefour)	36	4,5	4,3	0,1	Ca
- au bifidus citron pâturages (pot de 125g)	108	15	4	3,6	Ca
- au bifidus nature pâturages (pot de 125g)	74	5	4,4	4	Ca
- au chocolat laitière (unité)	217	29,8	6,3	8	Ca
- au lait de chèvre (unité)	79	/	3	/	Ca
- aux fruits 0% abricot monoprix "bien-vivre" (pot de 125g)	57	9,4	4,8	0,1	Ca
- aux fruits 0% déli'light (marque repère)	47	7,5	4	0,1	Ca
- aux fruits au lait entier "les yaourts de sophie" senoble (pêche) (pot de 125g)	108	15,6	4,2	3,2	Ca

RETROUVEZ-MOI SUR LE WEB

- Sur mon BLOG : <http://www.fit-nass.com/blog>
- Sur FACEBOOK : <http://www.facebook.com/nassimsahili>
- Sur YouTube : <https://www.youtube.com/user/nassimsahili>
- Sur Instagram : <https://www.instagram.com/nassbridges/>

EXPLOSEZ TOUT À LA SALLE !

Sportivement,

Nassim SAHILI

