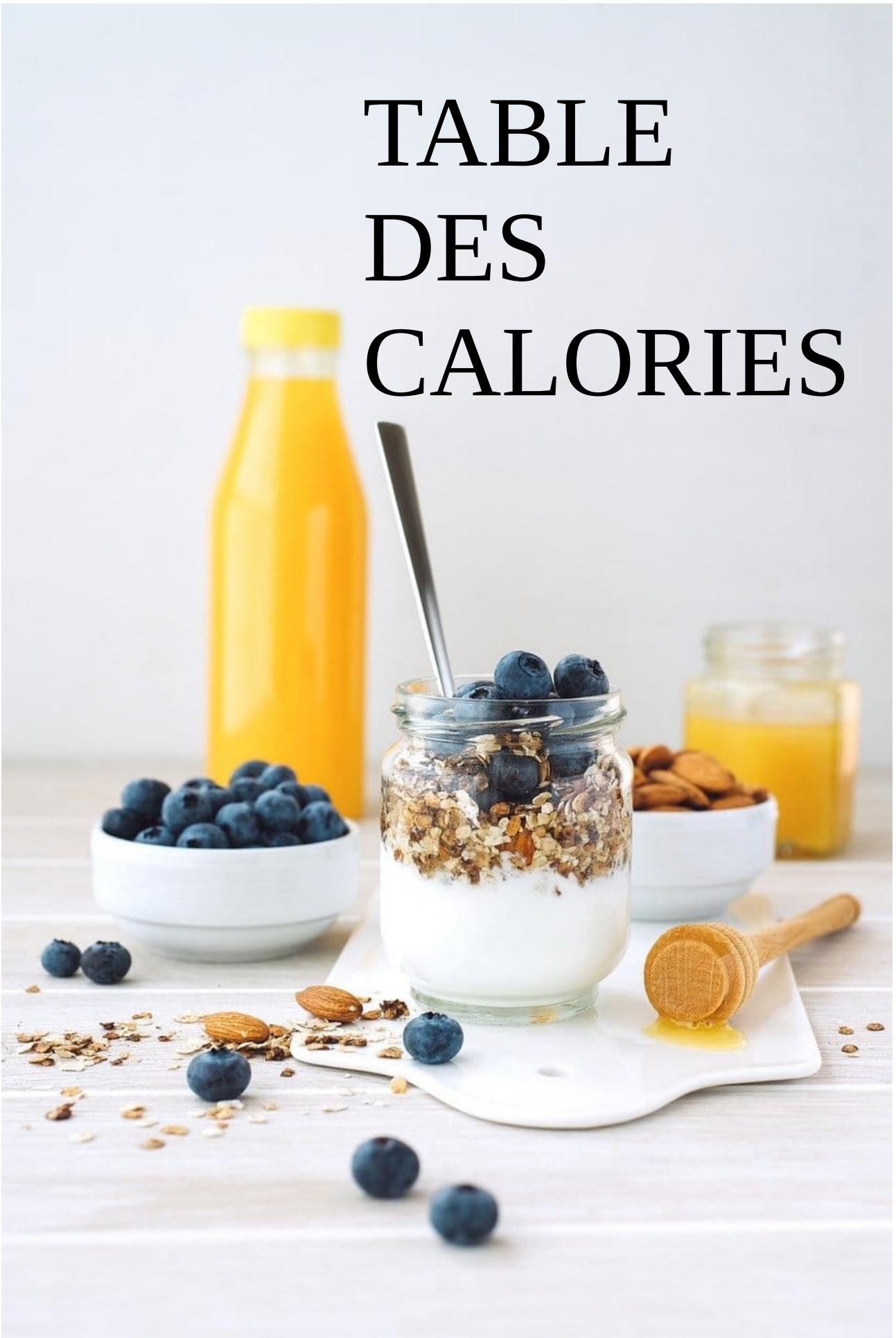


# TABLE DES CALORIES



# TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

## Apéritifs (pour 100 g)

- **Apéricube La Vache qui rit (à l'unité)**  
16 calories
- **Bretzel (à l'unité 15 g)**  
80 calories
- **Cacahuètes (à l'unité)**  
10 calories
- **Chipster salé**  
460 calories
- **Chips Vico à l'ancienne saveur moutarde**  
549 calories
- **Crackers Belin Monaco emmental**  
555 calories
- **Miniquiche**  
537 calories
- **Minizza**  
492 calories
- **Monaco**  
507 calories
- **Mousse de poisson**  
185 calories
- **Noix de cajou**  
612 calories
- **Oeufs de lump**  
125 calories
- **Oeufs de poisson (1 c.à café)**  
28 calories
- **Olives noires**  
336 calories
- **Olives vertes**  
123 calories
- **Pistaches**  
617 calories
- **Pringles original**  
540 calories
- **Rillettes d'oie**  
464 calories
- **Rillettes de saumon**  
320 calories

# TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

## Boissons

- **Bière canette = 33 cl**  
178 calories
- **Bière "33" Export bouteille = 25 cl**  
97 calories
- **Bière sans alcool canette = 33 cl**  
9 calories
- **Calvados verre à liqueur = 4 cl**  
100 calories
- **Champagne brut flûte**  
70 calories
- **Champagne doux flûte**  
120 calories
- **Coca cola verre = 250 ml**  
100 calories
- **Cognac verre = 4 cl**  
192 calories
- **Eau-de-vie verre à liqueur = 4 cl**  
100 calories
- **Martini verre = 8 cl**  
128 calories
- **Mousseux coupe = 10 cl**  
70 calories
- **Muscat verre = 15 cl**  
240 calories
- **Oasis orange verre = 15 cl**  
68 calories
- **Orangina verre = 15 cl**  
71 calories
- **Orangina light verre = 15 cl**  
11 calories
- **Pastis dose = 4 cl**  
130 calories
- **Pepsi pour 100ml**  
42 calories
- **Perrier**  
0 calories
- **Porto verre = 7 cl**  
80 calories
- **Punch verre = 8 cl**  
110-160 calories
- **Rhum verre = 4 cl**  
154 calories
- **Ricard dose = 4 cl**  
130 calories
- **Sirop à l'eau 10 g pour 1 verre**  
33 calories
- **Sprite 1 verre = 15 cl**  
54 calories
- **Spiritueux verre = 4 cl**  
112 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Suze verre = 8 cl**  
84 calories
- **Thé glacé pour 100ml**  
30 calories
- **Vermouth verre = 7 cl**  
77 calories
- **Vin blanc 10° verre = 15 cl**  
108 calories
- **Vin rouge 12° verre = 15 cl**  
105 calories
- **Vin cuit verre = 7 cl**  
160 calories
- **Vodka verre à liqueur = 4 cl**  
100 calories
- **Whisky verre = 8 cl**  
384 calories

### Desserts et sucreries (pour 100 g)

- **Barre céréales et chocolat taillefine**  
79 calories
- **Barre Kit Kat**  
518 calories
- **Barre Mars**  
423 calories
- **Barre Muesli**  
531 calories
- **Barre Snickers**  
467 calories
- **Barre Twix**  
499 calories
- **Bonbons M&M'S**  
526 calories
- **Boudoir**  
388 calories
- **Cassonade**  
380 calories
- **Chocolat au lait**  
550 calories
- **Chocolat blanc**  
570 calories
- **Chocolat noir**  
520 calories
- **Confits abricots**  
338 calories
- **Confits ananas**  
316 calories
- **Cookies**  
464 calories
- **Crème chantilly**  
288 calories
- **Crème glacée pistache**

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 451 calories
- **Crème glacée chocolat**  
235 calories
- **Crème glacée fraises**  
192 calories
- **Crème glacée vanille**  
165 calories
- **Crêpe nature**  
227 calories
- **Croissant beurre**  
406 calories
- **Eclair au chocolat**  
262 calories
- **Ferrero Rocher**  
560 calories
- **Gâteau au chocolat**  
360 calories
- **Gaufre nature**  
291 calories
- **Gingembre confit**  
351 calories
- **Miel**  
304 calories
- **Nutella**  
530 calories
- **Pain au chocolat**  
410 calories
- **Pain d'épice**  
356 calories
- **Pâte de fruit**  
217 calories
- **Pop corn**  
382 calories
- **Réglisse**  
377 calories
- **Sirop d'agave**  
376 calories
- **Sorbet**  
90 calories
- **Sucre**  
396 calories
- **Sucre canne**  
396 calories
- **Sucre glace**  
399 calories
- **Sucre roux**  
390 calories
- **Sucre vanillé**  
396 calories

# TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

## Coquillages et crustacés (pour 100 g)

- **Belons**  
80 calories
- **Bigorneaux (décortiqués)**  
100 calories
- **Bouquet de crevettes**  
98 calories
- **Clams**  
80 calories
- **Clovisses**  
50 calories
- **Coques**  
47 calories
- **Coquillages**  
60 calories
- **Coquille St-Jacques**  
74 calories
- **Couteaux**  
55 calories
- **Crabe (conservé)**  
103 calories
- **Crabe frais**  
85 calories
- **Crevettes (dizaine)**  
49 calories
- **Crevettes grises**  
98 calories
- **Crustacés**  
85 calories
- **Ecrevisses**  
71 calories
- **Gambas**  
98 calories
- **Homard**  
80 calories
- **Huîtres**  
70 calories
- **Huîtres (douze)**  
110 calories
- **Langouste**  
90 calories
- **Langoustine**  
90 calories
- **Mollusques**  
70 calories
- **Moules**  
70 calories
- **Oursins**  
95 calories
- **Palourdes**  
50 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Pétoncles**  
70 calories
- **Poulpe**  
61 calories
- **Praires**  
47 calories
- **Scampi**  
90 calories
- **Seiche**  
85 calories
- **Tourteau**  
85 calories

### Poissons (pour 100 g)

- **Aiglefin**  
71 calories
- **Anchois**  
160 calories
- **Anguille**  
250 calories
- **Anguille fumée**  
305 calories
- **Araignée de mer**  
95 calories
- **Bar**  
90 calories
- **Barbue**  
117 calories
- **Baudroie ou lotte**  
79 calories
- **Brème**  
100 calories
- **Brochet**  
78 calories
- **Cabillaud ou morue**  
79 calories
- **Calmar**  
89 calories
- **Carpe d'élevage**  
90 calories
- **Carpe sauvage**  
145 calories
- **Carrelet**  
65 calories
- **Caviar**  
275 calories
- **Colin ou merlu**  
92 calories
- **Congre**  
110 calories
- **Daurade**

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 77 calories
- **Eglefin**  
71 calories
- **Encornet**  
89 calories
- **Eperlan**  
78 calories
- **Espadon**  
116 calories
- **Esturgeon**  
125 calories
- **Flétan**  
117 calories
- **Gardon**  
112 calories
- **Goujon**  
62 calories
- **Grondin**  
95 calories
- **Haddock**  
103 calories
- **Hareng**  
200 calories
- **Hareng frais**  
149 calories
- **Hareng fumé**  
200 calories
- **Lamproie**  
177 calories
- **Lançon ou équille**  
79 calories
- **Lieu**  
90 calories
- **Limande**  
78 calories
- **Lotte ou baudroie**  
79 calories
- **Maquereau (conservé)**  
205 calories
- **Maquereau frais**  
128 calories
- **Merlan**  
90 calories
- **Merlu ou colin**  
92 calories
- **Mérou**  
225 calories
- **Morue**  
79 calories
- **Morue salée**  
163 calories



## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Morue séchée**  
322 calories
- **Mulet**  
151 calories
- **Murène**  
176 calories
- **Oeufs de lump**  
80 calories
- **Oeufs de poissons**  
225 calories
- **Omble ou ombre**  
123 calories
- **Ormeaux**  
92 calories
- **Pagre**  
77 calories
- **Perche**  
112 calories
- **Pieuvre**  
61 calories
- **Plie**  
65 calories
- **Poissons à l'huile**  
325 calories
- **Poissons demi-gras**  
120 calories
- **Poissons fumés**  
265 calories
- **Poissons gras**  
180 calories
- **Poissons maigres**  
75 calories
- **Poissons panés**  
175 calories
- **Poissons séchés**  
320 calories
- **Raie**  
89 calories
- **Rascasse**  
98 calories
- **Requin**  
106 calories
- **Rollmops**  
224 calories
- **Rouget-barbet**  
148 calories
- **Rouget-grondin**  
95 calories
- **Roussette**  
106 calories
- **Saint-Jacques**

# TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 74 calories
- **Saint-Pierre**  
74 calories
- **Sandre**  
112 calories
- **Sardines à l'huile**  
125 calories
- **Sardines fraîches**  
77 calories
- **Saumon (consERVE)**  
170 calories
- **Saumon frais**  
200 calories
- **Saumon fumé**  
265 calories
- **Saumonette**  
106 calories
- **Silure**  
250 calories
- **Sole**  
78 calories
- **Soupe de Poissons (1 louche)**  
90 calories
- **Sprats**  
160 calories
- **Tanche**  
75 calories
- **Thon à l'huile**  
280 calories
- **Thon au naturel**  
225 calories
- **Thon frais**  
225 calories
- **Truite**  
103 calories
- **Truite saumonée**  
151 calories
- **Turbot**  
118 calories
- **Turbotin**  
118 calories

## Viandes (pour 100 g)

- **Abats**  
120 calories
- **Abats en sauce**  
290 calories
- **Agneau**  
280 calories
- **Agneau (cervelle)**  
112 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Agneau (côtelettes)**  
330 calories
- **Agneau (épaule)**  
289 calories
- **Agneau (foie)**  
132 calories
- **Agneau (gigot)**  
250 calories
- **Agneau (langue)**  
193 calories
- **Agneau (rognon)**  
87 calories
- **Agneau (selle)**  
234 calories
- **Aiguillette de boeuf**  
200 calories
- **Aloyau de boeuf**  
266 calories
- **Aloyau de veau**  
175 calories
- **Andouille**  
300 calories
- **Andouillette**  
320 calories
- **Bacon**  
385 calories
- **Bavette (boeuf)**  
200 calories
- **Bifteck de boeuf**  
200 calories
- **Bifteck de cheval**  
110 calories
- **Boeuf**  
250 calories
- **Boeuf (aiguillette)**  
200 calories
- **Boeuf (aloyau)**  
266 calories
- **Boeuf (araignée)**  
200 calories
- **Boeuf (bavette)**  
200 calories
- **Boeuf (cervelle)**  
130 calories
- **Boeuf (coeur)**  
126 calories
- **Boeuf (corned-beef)**  
275 calories
- **Boeuf (côte)**  
260 calories
- **Boeuf (culotte)**

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 289 calories
- **Boeuf (échine)**  
257 calories
- **Boeuf (entrecôte)**  
200 calories
- **Boeuf (épaule)**  
216 calories
- **Boeuf (faux-filet)**  
156 calories
- **Boeuf (filet)**  
180 calories
- **Boeuf (foie)**  
116 calories
- **Boeuf (gîte)**  
300 calories
- **Boeuf (hampe)**  
200 calories
- **Boeuf (langue)**  
200 calories
- **Boeuf (macreuse)**  
242 calories
- **Boeuf (noix)**  
184 calories
- **Boeuf (onglet)**  
200 calories
- **Boeuf (paleron)**  
216 calories
- **Boeuf (palette)**  
242 calories
- **Boeuf (plates côtes)**  
250 calories
- **Boeuf (rognon)**  
125 calories
- **Boeuf (rond de gîte)**  
225 calories
- **Boeuf (rosbif)**  
160 calories
- **Boeuf (rumsteack)**  
200 calories
- **Boeuf (tendron)**  
300 calories
- **Boeuf (tournedos)**  
200 calories
- **Boeuf (tripes)**  
94 calories
- **Caille**  
115 calories
- **Carré de porc**  
330 calories
- **Carré de veau**  
171 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Cerf**  
116 calories
- **Cervelas**  
320 calories
- **Cervelle**  
125 calories
- **Chair à saucisse**  
422 calories
- **Charcuterie**  
450 calories
- **Cheval**  
110 calories
- **Chevreau**  
160 calories
- **Chevreuil**  
120 calories
- **Coeur**  
122 calories
- **Corned-beef**  
275 calories
- **Côte de boeuf**  
260 calories
- **Côtelettes d'agneau**  
330 calories
- **Côtes de mouton**  
300 calories
- **côtes de porc**  
330 calories
- **Côtes de veau**  
168 calories
- **Culotte de boeuf**  
289 calories
- **Culotte de veau**  
171 calories
- **Dinde**  
125 calories
- **Echine de boeuf**  
257 calories
- **Echine de porc**  
302 calories
- **Escalope de veau**  
170 calories
- **Faux-filet (boeuf)**  
360 calories
- **Foie**  
133 calories
- **Foie gras**  
450 calories
- **Fromage de tête**  
342 calories
- **Grenouille (cuisses)**

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 72 calories
- **Hamburger**  
560 calories
- **Hot-dog (unité)**  
400 calories
- **Jambon cru**  
330 calories
- **Jambon cuit**  
290 calories
- **Jambon de Paris**  
290 calories
- **Jambon fumé**  
380 calories
- **Jambonneau**  
290 calories
- **Jarret de veau**  
183 calories
- **Langue**  
200 calories
- **Lapin de garenne**  
133 calories
- **Lapin domestique**  
160 calories
- **Lard fumé**  
670 calories
- **Lard**  
575 calories
- **Lièvre**  
100 calories
- **Macreuse (boeuf)**  
242 calories
- **Marcassin**  
104 calories
- **Merguez**  
520 calories
- **Moelle**  
605 calories
- **Mortadelle**  
305 calories
- **Mousse de foie**  
410 calories
- **Mouton**  
265 calories
- **Mouton (cervelle)**  
120 calories
- **Mouton (coeur)**  
157 calories
- **Mouton (côtes)**  
300 calories
- **Mouton (épaule)**  
289 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Mouton (filet)**  
225 calories
- **Mouton (foie)**  
132 calories
- **Mouton (gigot)**  
250 calories
- **Mouton (langue)**  
264 calories
- **Mouton (rognon)**  
105 calories
- **Mouton (selle)**  
250 calories
- **Museau de porc**  
342 calories
- **Noix de boeuf**  
184 calories
- **Noix de porc**  
289 calories
- **Noix de veau**  
160 calories
- **Pâté de campagne**  
455 calories
- **Pâté de foie**  
465 calories
- **Pâté de tête**  
342 calories
- **Petit salé**  
330 calories
- **Pied de veau**  
342 calories
- **Poitrine de porc**  
300 calories
- **Porc**  
300 calories
- **Porc (carré)**  
330 calories
- **Porc (cervelle)**  
129 calories
- **Porc (coeur)**  
115 calories
- **Porc (côtes)**  
330 calories
- **Porc (échine)**  
302 calories
- **Porc (filet)**  
290 calories
- **Porc (foie)**  
135 calories
- **Porc (jambon fumé)**  
385 calories
- **Porc (jambon)**

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 300 calories
- **Porc (langue)**  
207 calories
- **Porc (lard fumé)**  
670 calories
- **Porc (lard)**  
575 calories
- **Porc (noix)**  
289 calories
- **Porc (palette)**  
300 calories
- **Porc (pied)**  
342 calories
- **Porc (poitrine)**  
300 calories
- **Porc (rognons)**  
102 calories
- **Porc (rôti)**  
300 calories
- **Porc (travers)**  
305 calories
- **Quasi de veau**  
171 calories
- **Rillettes**  
250 calories
- **Ris de veau**  
125 calories
- **Rognons**  
120 calories
- **Rond de gîte**  
225 calories
- **Rosbif**  
160 calories
- **Rôti de porc**  
300 calories
- **Rôti de veau**  
168 calories
- **Rumsteack (boeuf)**  
200 calories
- **Salami**  
410 calories
- **Sanglier**  
104 calories
- **Saucisses**  
330 calories
- **Saucisson**  
440 calories
- **Steack de boeuf**  
200 calories
- **Steack de cheval**  
110 calories



## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Tartare (steack)**  
200 calories
- **Tendron de boeuf**  
300 calories
- **Tête de veau**  
210 calories
- **Tournedos (boeuf)**  
200 calories
- **Travers de porc**  
305 calories
- **Tripes**  
94 calories
- **Veau**  
170 calories
- **Veau (aloyau)**  
175 calories
- **Veau (araignée)**  
171 calories
- **Veau (carré)**  
171 calories
- **Veau (cervelle)**  
120 calories
- **Veau (coeur)**  
127 calories
- **Veau (côtes)**  
168 calories
- **Veau (épaule)**  
168 calories
- **Veau (foie)**  
137 calories
- **Veau (hampe)**  
200 calories
- **Veau (langue)**  
123 calories
- **Veau (longe)**  
171 calories
- **Veau (noix)**  
160 calories
- **Veau (onglet)**  
171 calories
- **Veau (pieds)**  
342 calories
- **Veau (quasi)**  
171 calories
- **Veau (ris)**  
116 calories
- **Veau (rognon)**  
123 calories
- **Veau (rôti)**  
168 calories
- **Veau (tête)**

# TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 210 calories
- **Veau (jarret)**  
183 calories

## Volailles (pour 100 g)

- **Bécasse**  
115 calories
- **Canard**  
250 calories
- **Canard sauvage**  
126 calories
- **Dinde**  
260 calories
- **Dindonneau**  
260 calories
- **Faisan**  
106 calories
- **Grive**  
120 calories
- **Oie**  
350 calories
- **Perdreau**  
115 calories
- **Perdrix**  
115 calories
- **Pigeon**  
108 calories
- **Pintade**  
108 calories
- **Poule**  
300 calories
- **Poulet**  
150 calories

## Légumes (pour 100 g)

- **Artichaut**  
40 calories
- **Asperges**  
26 calories
- **Aubergine**  
29 calories
- **Avocat**  
200 calories
- **Bette ou blette**  
33 calories
- **Betterave rouge**  
40 calories
- **Bouillon de légumes (1 louche)**  
30 calories
- **Brocolis**

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 34 calories
- **Carde ou cardon**  
33 calories
- **Carotte**  
38 calories
- **Carotte (jus)**  
24 calories
- **Céleri (feuille)**  
20 calories
- **Céleri-rave**  
44 calories
- **Cêpes**  
28 calories
- **Champignons**  
28 calories
- **Chanterelles**  
28 calories
- **Chicorée frisée**  
20 calories
- **Chou**  
28 calories
- **Chou brocolis**  
34 calories
- **Chou chinois**  
12 calories
- **Chou de Bruxelles**  
54 calories
- **Chou-fleur**  
30 calories
- **Chou-navet**  
34 calories
- **Chou-rave**  
40 calories
- **Chou-rouge**  
36 calories
- **Choucroute**  
27 calories
- **Citron**  
40 calories
- **Citron (jus)**  
32 calories
- **Citrouille**  
30 calories
- **Coeur de palmier**  
56 calories
- **Concombre**  
13 calories
- **Condiments**  
0 calories
- **Cornichons**  
13 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Courge**  
30 calories
- **Courgette**  
30 calories
- **Crème de légumes (1 louche)**  
200 calories
- **Cresson**  
20 calories
- **Cresson (soupe) (1 louche)**  
120 calories
- **Echalottes**  
75 calories
- **Endive**  
20 calories
- **Epinards**  
25 calories
- **Fenouil**  
20 calories
- **Fève**  
117 calories
- **Fève sèche**  
345 calories
- **Flageolets**  
120 calories
- **Gingembre**  
61 calories
- **Girolles**  
28 calories
- **Haricot de Lima**  
330 calories
- **Haricot mange-tout**  
40 calories
- **Haricot mungo**  
344 calories
- **Haricot sec (cru)**  
330 calories
- **Haricot sec (cuit)**  
120 calories
- **Haricot vert**  
40 calories
- **Laitue**  
18 calories
- **Légumes secs**  
330 calories
- **Légumes verts**  
47 calories
- **Lentilles**  
338 calories
- **Lentilles (soupe) (1 louche)**  
360 calories
- **Macédoine de légumes**

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 72 calories
- **Mâche**  
36 calories
- **Maïs (consERVE)**  
140 calories
- **Maïs (grain)**  
356 calories
- **Manioc (racine)**  
140 calories
- **Morilles**  
28 calories
- **Navet**  
35 calories
- **Oignons**  
46 calories
- **Oignons (soupe) (1 louche)**  
90 calories
- **Palmier (coeur)**  
56 calories
- **Panais**  
74 calories
- **Patate douce**  
110 calories
- **Petits pois**  
70 calories
- **Pissenlit**  
48 calories
- **Poireau**  
42 calories
- **Pois (petits pois)**  
70 calories
- **Pois cassés**  
356 calories
- **Pois cassés (soupe) (1 louche)**  
380 calories
- **Pois chiche**  
360 calories
- **Pois secs**  
330 calories
- **Poivron**  
22 calories
- **Pomme de terre**  
90 calories
- **Pomme de terre (chips)**  
570 calories
- **Pomme de terre (flocons)**  
357 calories
- **Pomme de terre (frites)**  
420 calories
- **Pomme de terre (purée)**  
95 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Potiron**  
30 calories
- **Pourpier (feuille)**  
15 calories
- **Pousses de bambou**  
35 calories
- **Radis**  
20 calories
- **Romaine**  
18 calories
- **Rutabaga**  
34 calories
- **Salade verte**  
18 calories
- **Salsifis**  
77 calories
- **Scarole**  
25 calories
- **Tétragone**  
25 calories
- **Tomate**  
20 calories
- **Tomate (concentré)**  
90 calories
- **Tomate (jus)**  
16 calories
- **Tomate (sauce)**  
120 calories
- **Topinambour**  
78 calories
- **Truffe fraîche**  
92 calories

### Fruits (pour 100 g)

- **Abricot frais**  
45 calories
- **Abricot jus**  
60 calories
- **Abricots secs**  
272 calories
- **Airelle**  
25 calories
- **Amande (unité)**  
10 calories
- **Amandes**  
634 calories
- **Ananas (consERVE)**  
96 calories
- **Ananas frais**  
51 calories
- **Ananas jus**

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 54 calories
- **Banane**  
90 calories
- **Banane plantain**  
126 calories
- **Banane sèche**  
290 calories
- **Brugnons**  
64 calories
- **Cassis**  
60 calories
- **Cerises**  
77 calories
- **Châtaignes**  
211 calories
- **Clémentines**  
40 calories
- **Coco (lait)**  
20 calories
- **Coco (noix fraîche)**  
371 calories
- **Coco (noix sèche)**  
594 calories
- **Coing**  
32 calories
- **Compotes**  
100 calories
- **Dattes**  
306 calories
- **Dattes "Deglet Nour"**  
311 calories
- **Figue**  
80 calories
- **Figue sèche**  
270 calories
- **Fraises**  
36 calories
- **Framboises**  
40 calories
- **Framboise (jus)**  
44 calories
- **Fruit de la passion**  
100 calories
- **Fruits (compote)**  
100 calories
- **Fruits (jus 100%)**  
48 calories
- **Fruits (nectars)**  
70 calories
- **Fruits au sirop**  
100 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Fruits confits**  
380 calories
- **Fruits secs**  
300 calories
- **Gelée de fruits**  
280 calories
- **Goyave**  
60 calories
- **Grenade**  
64 calories
- **Groseilles**  
30 calories
- **Igname**  
100 calories
- **Jujube**  
135 calories
- **Jus de fruit 100%**  
48 calories
- **Kaki**  
63 calories
- **Kiwi**  
53 calories
- **Limette**  
51 calories
- **Litchis**  
68 calories
- **Macédoine de fruits**  
100 calories
- **Mandarine**  
40 calories
- **Mangue**  
62 calories
- **Marrons**  
211 calories
- **Marrons (crème)**  
298 calories
- **Marrons (purée)**  
211 calories
- **Marrons glacés**  
305 calories
- **Melon**  
31 calories
- **Mirabelles**  
58 calories
- **Mousserons**  
28 calories
- **Mûres**  
57 calories
- **Myrtilles**  
16 calories
- **Nectars de fruits**



## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 70 calories
- **Nèfles**  
97 calories
- **Noisette (unité)**  
10 calories
- **Noisettes**  
656 calories
- **Noix**  
660 calories
- **Noix (unité)**  
20 calories
- **Noix de cajou**  
612 calories
- **Noix de coco**  
371 calories
- **Orange**  
40 calories
- **Orange jus**  
42 calories
- **Pamplemousse**  
40 calories
- **Pamplemousse jus**  
42 calories
- **Papaye**  
44 calories
- **Pastèque**  
30 calories
- **Pêche**  
47 calories
- **Pêche (jus)**  
52 calories
- **Pêches au sirop**  
70 calories
- **Poire**  
61 calories
- **Poire (jus)**  
60 calories
- **Pomme**  
52 calories
- **Pomme (jus)**  
47 calories
- **Prune**  
56 calories
- **Prune (jus)**  
68 calories
- **Pruneaux**  
290 calories
- **Quetsches**  
56 calories
- **Raisin**  
81 calories

# TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Raisin jus**  
76 calories
- **Raisins secs**  
324 calories
- **Rhubarbe**  
16 calories

## Produits laitiers (pour 100 g)

- **Babybel**  
335 calories
- **Beaufort**  
396 calories
- **Beurre**  
760 calories
- **Beurre (1 noix)**  
70 calories
- **Beurre allégé**  
410 calories
- **Beurre salé**  
760 calories
- **Bleus**  
410 calories
- **Bonbel**  
353 calories
- **Boursault**  
354 calories
- **Boursin**  
414 calories
- **Brie**  
263 calories
- **Camembert**  
312 calories
- **Cantal**  
386 calories
- **Carré de l'Est**  
362 calories
- **Chavignols**  
330 calories
- **Cheddar**  
382 calories
- **Chèvre**  
330 calories
- **Comté**  
396 calories
- **Coulommiers**  
278 calories
- **Crème de gruyère**  
280 calories
- **Crème fraîche**  
300 calories
- **Crème fraîche (1 c. à soupe)**

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 60 calories
- **Crottins (fromage)**  
80 calories
- **Demi-sel**  
174 calories
- **Edam**  
353 calories
- **Emmenthal**  
415 calories
- **Fromage blanc à 0% aux fruits**  
80 calories
- **Fromage blanc à 0% MG**  
44 calories
- **Fromage blanc à 20% MG**  
80 calories
- **Fromage blanc à 40% MG**  
116 calories
- **Gorgonzola**  
405 calories
- **Gouda**  
353 calories
- **Gruyère**  
392 calories
- **Hollande**  
353 calories
- **Kéfir**  
44 calories
- **Lait 1/2 écrémé**  
49 calories
- **Lait concentré**  
130 calories
- **Lait concentré sucré**  
330 calories
- **Lait écrémé**  
34 calories
- **Lait écrémé (poudre)**  
375 calories
- **Lait entier**  
65 calories
- **Lait entier (poudre)**  
482 calories
- **Margarine (1 noix)**  
75 calories
- **Margarine**  
755 calories
- **Maroilles**  
420 calories
- **Mimolette**  
344 calories
- **Morbier**  
300 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Mozzarelle**  
332 calories
- **Munster**  
320 calories
- **Parmesan**  
393 calories
- **Pavé d'Auge**  
300 calories
- **Petit-suisse (40 %)**  
146 calories
- **Petit-suisse (60 %)**  
236 calories
- **Pont-Lévêque**  
300 calories
- **Port-salut**  
362 calories
- **Pyrénées**  
365 calories
- **Reblochon**  
354 calories
- **Roquefort**  
405 calories
- **Rouy**  
362 calories
- **Saint-Florentin**  
312 calories
- **Saint-Marcellin**  
228 calories
- **Saint-Nectaire**  
354 calories
- **Saint-Paulin**  
365 calories
- **Tartare (portion 20 g)**  
69 calories
- **Tomme**  
354 calories
- **Yaourt à 0% (unité)**  
44 calories
- **Yaourt à 0% sucré**  
80 calories
- **Yaourt aromatisé**  
120 calories
- **Yaourt au chocolat**  
140 calories
- **Yaourt aux fruits**  
100 calories
- **Yaourt nature (unité)**  
55 calories

# TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

## Matières grasses (pour 100 g)

- **Arachide (huile)**  
900 calories
- **Beurre**  
760 calories
- **Beurre (1 noix)**  
70 calories
- **Beurre allégé**  
410 calories
- **Beurre salé**  
760 calories
- **Colza (huile)**  
900 calories
- **Graisse d'oie (1 cuil. soupe)**  
180 calories
- **Huile (1 c. à soupe)**  
100 calories
- **Huile de paraffine**  
0 calories
- **Huiles**  
900 calories
- **Margarine**  
755 calories
- **Margarine (1 noisette)**  
75 calories
- **Olives (huile)**  
900 calories
- **Saindoux**  
850 calories
- **Soja (huile)**  
900 calories
- **Tournesol (huile)**  
900 calories
- **Végétaline**  
900 calories

## Féculents & Boulangerie / Pâtisserie (pour 100 g)

- **Baguette (unité)**  
510 calories
- **Biscotte (unité)**  
39 calories
- **Biscottes**  
390 calories
- **Biscottes au gluten**  
406 calories
- **Biscottes sans sel**  
390 calories
- **Biscuits**  
400 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Biscuits pomme Regain**  
470 calories
- **Boudoirs**  
388 calories
- **Bretzel (unité)**  
80 calories
- **Brioche**  
386 calories
- **Chapelure**  
382 calories
- **Chausson (unité)**  
300 calories
- **Clafoutis (1 part)**  
270 calories
- **Congolais (unité)**  
130 calories
- **Crakers**  
360 calories
- **Craquelin (unité)**  
100 calories
- **Crêpe nature (unité)**  
40 calories
- **Crêpes orientales**  
345 calories
- **Croissant (unité)**  
180 calories
- **Croquants (unité)**  
218 calories
- **Ficelle (unité)**  
382 calories
- **Fondants**  
380 calories
- **Friand (unité)**  
370 calories
- **Gâteaux**  
465 calories
- **Gâteaux salés**  
510 calories
- **Gâteaux secs**  
420 calories
- **Gaufres**  
400 calories
- **Gaufrettes**  
368 calories
- **Gaufrettes fourrées**  
523 calories
- **Gressins**  
350 calories
- **Macaron (unité)**  
120 calories
- **Macarons**

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- 452 calories
- **Madeleine (unité)**  
95 calories
- **Madeleines**  
490 calories
- **Massepain**  
550 calories
- **Mille-feuille (unité)**  
320 calories
- **Muffins (unité)**  
150 calories
- **Pain au chocolat (unité)**  
280 calories
- **Pain au lait (unité)**  
120 calories
- **Pain au raisin (unité)**  
270 calories
- **Pain azyne**  
255 calories
- **Pain bis**  
255 calories
- **Pain blanc**  
255 calories
- **Pain brioché**  
267 calories
- **Pain complet**  
230 calories
- **Pain d'épice**  
350 calories
- **Pain de mie**  
284 calories
- **Pain de seigle**  
241 calories
- **Pain de son**  
257 calories
- **Pain grillé**  
416 calories
- **Pain viennois**  
258 calories
- **Pâtes cuites**  
90 calories
- **Pâtes fraîches cuites**  
84 calories
- **Petit-beurre (unité)**  
35 calories
- **Petit-beurre**  
420 calories
- **Pudding (1 part)**  
360 calories
- **Quatre-quarts**  
400 calories

## TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

- **Quiche (unité)**  
340 calories
- **Riz blanc cuit**  
90 calories
- **Riz basmati cuit**  
90 calories
- **Riz complet cuit**  
98 calories
- **Sablés**  
460 calories
- **Sandwich (gruyère)**  
480 calories
- **Sandwich (jambon)**  
430 calories
- **Sandwich (rillettes)**  
580 calories
- **Sandwich (saucisson)**  
530 calories
- **Sandwich (thon)**  
450 calories
- **Sandwich (viande)**  
450 calories
- **Tarte (1 part)**  
360 calories
- **Tarte (pommes)**  
300 calories
- **Triscottes**  
390 calories





# TABLE DES CALORIES PAR ALIMENTS

## MES NOTES