

## Apports nutritionnels des aliments communs

**Valeurs nutritionnelles données pour 100 grammes d'aliments sauf si une autre quantité est définie entre parenthèses**

Il faut savoir que les valeurs ci-dessous sont indicatives et peuvent varier d'un supermarché à l'autre ou d'un fabricant à l'autre.

Pensez également à regarder les étiquettes figurant au dos des aliments et qui indiquent les valeurs nutritives de votre nourriture

<b>550 aliments courants détaillés</b>				
<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Abricot au sirop	117	1,0	28,0	0,1
Abricot frais	50	0,8	11,2	0,2
Abricot sec	277	5	64	0,5
Agneau Côtelette	330	15,0	0,0	30,0
Agneau Epaule	290	16,0	0,0	25,0
Agneau Gigot	234	18,0	0,0	18,0
Agneau Rognons	87	15,0	0,0	3,0
Ail	160	6,3	33,0	0,3
Ail frais (tête)	140	7	29	0
Airelle fraîche	40	0,5	8	0,5
Amande sèche	635	21	18	55
Amandes	598	20,0	17,0	50,0
Ananas en boîte	90	0,5	21,5	0,2
Ananas frais	51	0,4	11,9	0,2
Anchois	170	20	1	9
Andouillette grillée	325	24	1	25
Anguille fraîche	285	13	0	26
Artichaut	35	2,4	6,0	0,2
Asperges	28	2,4	4,0	0,3
Aubergine	30	1,5	5,5	0,5
Avocat	208	1,8	7,5	19,0
Avocat frais	235	2	4	24
Bacon	195	14,3	0,2	15,3
Balisto (1 barre)	210	3,0	23,0	11,8
Banana split (1 portion de 200g)	412	7,4	54,2	18,5
Banane	100	1,3	22,7	0,5
Banane séchée	292	4,2	66,0	1,2
Bar	98	20,0	0,0	2,0
Barre céréales gerblé (1 barre)	98	2,0	15,0	3,3
Barre céréales hauser (1 barre)	214	15,3	24,0	8,4
Barre céréales ovomaltine (1 barre)	106	2,8	15,4	3,7
Barre kinder (1 barre)	69	1,2	6,4	4,2
Beignet	392	7,4	34,0	25,2
Betterave rouge	41	1,5	8,5	0,1
Beurre	761	0,8	0,5	84,0
Beurre allégé	417	8,3	2,6	41,5
Beurre frais	740	1	1	81
Bifteck Cheval	123	23,0	1,0	3,0

<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Big mac donald (1 sandwtch)	578	26,0	44,3	33,0
Bigorneau	101	20,0	0,1	2,3
Biscotte heudebert	406	10,0	78,0	6,0
Biscottes de blé	375	10	75,5	4
Biscuit salé	457	5,5	75,0	15,0
Biscuits boudoirs	390	6	85	4
Biscuits petit beurre	425	6	77	10
Biscuits sablés	460	6	75	15
Blanc d'oeuf	49	11,0	0,8	0,2
Blette	35	2	6	0,5
Bleu de bresse et danois	415	24	2	34
Bœuf Aloyau	266	17,0	0,0	22,0
Bœuf Carbonade	223	18,6	0,0	16,5
Bœuf Cervelle	130	10,0	2,0	9,0
Bœuf Cœur	126	17,0	1,0	6,0
Bœuf Corned Beef	223	25,2	0,0	13,5
Bœuf Cote	257	17,0	0,0	21,0
Bœuf Culotte	289	16,0	0,0	25,0
Bœuf Filet	152	21,3	0,0	7,4
Bœuf Foie	116	20,0	1,0	4,0
Bœuf Langue	201	16,0	0,3	15,0
Bœuf Maigre	108	20,4	0,0	2,9
Bœuf Mi-Gras	238	20,3	0,0	17,4
Bœuf Noix	184	19,0	0,0	12,0
Bœuf Paleron	216	18,0	0,0	16,0
Bœuf Rognons	125	15,0	0,6	7,0
Bonbon	378	0,8	94,0	0,1
Bouchée à la reine (1 bouchée)	463	12,9	34,7	30,3
Boudin Blanc	291	11,1	0,9	27,0
Boudin Noir	304	45,5	0,6	13,3
Bouillon de bœuf	300	21	7	19,5
Bounty chocolat (1 gde barre)	266	2,4	32,5	14,1
Breakfast Danone	131	4,6	17,0	5,0
Brême	100	16	0	4
Brie	265	17	2	21
Brioche	386	7,0	40,0	22,0
Brochet	78	18,0	0,0	0,5
Brocoli	32	2,5	5,5	0,0
Brugnon	35	1	15	0,5
Cabillaud	70	20	0,6	10
Cacahuètes	576	23,0	22,0	44,0
Cacao sec en poudre	490	21	40	28
Caille	112	24,0	0,5	1,5
Cake	413	6,4	54,8	18,7
Calmar frit	163	15,2	6,6	8,4
Calmar nature	92	16,5	2,6	1,7
Camembert	310	20	3	24
Canard Domestique	322	16,0	0,0	28,6
Canard Magret	198	22,0	0,0	12,2

<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Canard Sauvage	126	22,0	0,5	4,0
Cantal	390	23	6	30
Captain chocolat	450	5,7	53,0	24,0
Caramel	445	2,5	75,0	15,0
Carotte	40	1,1	8,5	0,2
Carpe	110	18,5	0,0	4,0
Cassis	54	1,0	12,2	0,1
Caviar	330	30,0	7,5	20,0
Céleri	25	1,5	3,5	0,5
Céleri racine	44	2,0	8,5	0,2
Céleri rave cru	50	2	9	0,5
Cèpes	40	3	6	0,5
Céréales nestlé fitness	357	7,6	78,8	1,3
Cerfeuil	70	4	12	0,5
Cerise	75	1,5	16	0,5
Cervelas	294	34,8	0,8	16,9
Chair à saucisse	406	15,0	1,0	38,0
Champignons cuits et conservés en boîte	25	2	3	0,5
Champignons de couche frais	30	2,5	5	0,5
Champignons de paris	22	2,5	3,0	0,0
Chanterelles	25	2	3	0,5
Charlotte gâteau	234	5,7	34,2	8,3
Châtaigne fraîche	210	4	43	3
Chausson pommes (1 chausson)	300	1,0	57,0	7,5
Chèvre (moyenne)	320	20	15	20
Chicken Mac Nuggets	352	24,7	23,1	17,9
Chicorée frisée crue	25	1,5	3,5	0,5
Chips salées	586	5,5	51,0	40,1
Chocolat au lait	400	5,0	86,0	4,0
Chocolat noir poulain	519	5,0	55,0	31,0
Chou cru	27	1,4	5,0	0,2
Chou cuit	41	1,5	8,0	0,4
Chou de Bruxelles	55	4,3	8,0	0,6
Chou fleur	30	2,4	4,5	0,2
Chou rouge cru	35	2	6	0,5
Choucroute (sans viande)	27	1,3	4,8	0,3
Ciboulette	35	1	7	0,5
Citron jaune	33	0,7	6,5	0,5
Citron vert	31	0,5	7,0	0,1
Citrouille	35	1,5	6	0,5
Coing	45	0,5	10	0,5
Colin	91	17,0	0,0	2,5
Compote andros	96	0,3	24,0	0,1
Concombre	15	1	2,5	0,5
Cône glacé	373	10,0	77,9	2,4
Confitures (moyenne)	290	0,5	70,5	0,5
Coquille st Jacques	77	15,0	3,4	0,4
Cornichon	15	1	2,5	0,5
Côtelettes de mouton	350	15	0	32

<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Côtelettes de porc	335	15,5	0	31
Courge	25	1,5	5	0,5
Courgettes	33	1,3	6,5	0,2
Couscous graine garbit	358	13,0	72,0	2,0
Crabe	100	17	1,5	3
Crabe bouilli	121	19,0	0,0	5,0
Crabe en conserve	101	17,0	1,3	3,0
Craquinette chocolat (1 craquinette)	67	1,3	1,5	6,2
Crème chantilly	316	2,3	3,1	32,7
Crème fraîche	282	3,5	4,0	28,0
Crème glacée	220	4,5	21	13
Cresson	25	2	3	0,5
Crevettes cuites	80	18,1	0,0	0,8
Crevettes en conserve	82	18,7	0,0	0,9
Crevettes fraîches	100	19	0,5	2,5
Croissant	355	7,0	48,0	15,0
Croissant amandes (1 croissant)	451	8,1	48,2	25,1
Cuisse de grenouille	69	16,4	0,0	0,3
Datte	310	2,5	74	0,5
Dattes sèches	314	2,2	75,0	0,6
Dinde	250	21	1	18,5
Dinde Escalope	116	20,0	0,0	4,0
Dinde Foie	181	22,0	0,7	10,0
Dindonneau	151	22,4	0,0	6,8
Dorade	80	17	0	1
Double cheese mac donald (1 sandwich)	401	23,5	30,7	20,5
Ebly le blé gourmand	345	12,1	71,9	1,7
Echalote	80	1,5	18	0,5
Eclair vanille (1 éclair)	240	6,2	23,2	13,6
Emmenthal	410	28	3	32
Endive	25	1,5	4	0,5
Epinard	27	2,3	4,0	0,2
Escargots	80	15	2	1
Faisan	108	22,0	0,5	2,0
Farine blé Francine	348	10,3	74,4	1,0
Farine de blé complet	345	12,1	69,4	2,1
Farine de blé complète	350	12,5	70	2,5
Farine maïs	349	9,5	70,0	3,5
Fenouil	30	2	5	0,5
Figue fraîche	75	1,5	17	0,5
Figues	84	0,8	19,2	0,4
Figues sèches	305	4,3	69,1	1,3
Filet de porc	295	16	0	26
Flétan	119	18,5	0,0	5,0
Foie d'oie	185	17	6	10
Foie de veau	140	19	4	5
Foie Gras D'oie	477	13,0	5,0	45,0
Fraise confiture	280	1	69	0,5
Fraise fraîche	40	1	7	0,5

<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Framboise	50	1,5	9	0,5
Frites	399	5,0	52,0	19,0
Fromage babybel	304	22,0	0,0	24,0
Fromage blanc 0% jockey	56	9,0	4,5	0,2
Fromage blanc 20% jockey	73	7,4	4,0	3,0
Fromage blanc 40% jockey	114	6,8	3,9	8,0
Fromage blanc frais	120	9	4	8
Fromage blanc fruits	107	4,7	14,6	3,3
Fromage boursin	414	7,0	3,0	42,0
Fromage bresse bleu	360	21,1	1,8	29,8
Fromage bresse bleu léger	224	27,0	0,2	12,8
Fromage brie président	271	17,0	3,5	21,0
Fromage camembert 45%	276	17,0	2,0	22,3
Fromage camembert 50%	327	21,0	2,2	26,1
Fromage cantal	385	23,0	5,8	30,0
Fromage caprice des dieux	356	16,4	0,2	32,2
Fromage carré frais Gervais	186	14,0	2,8	13,2
Fromage chèvre	323	22,0	15,0	19,5
Fromage comté	396	30,0	1,5	30,0
Fromage De Tête	446	21,9	1,2	39,3
Fromage emmental	415	28,0	1,5	33,0
Fromage en forme (petit suisse, demi-sel)	195	10	4	15
Fromage gouda	342	24,0	2,0	26,4
Fromage kiri crème	332	9,0	2,0	32,0
Fromage le rouy	326	21,5	0,5	26,3
Fromage mozzarella	270	18,5	2,0	20,9
Fromage munster	320	21,0	5,0	24,0
Fromage port salut	365	24,0	2,0	29,0
Fromage reblochon	354	31,0	8,0	22,0
Fromage st paulin	365	24,0	2,0	29,0
Fromage tartare	348	9,2	2,5	33,5
Fruit d'or à tartiner	631	0,2	0,0	70,0
Fruits au sirop	103	0,5	25,0	0,1
Fruits secs mélangés	335	2,4	78,0	1,5
Galantine	248	43,0	1,0	8,0
Galette des rois	499	7,7	39,5	34,5
Gâteaux apéritifs	529	12,5	51,5	30,3
Gélatine	345	86,0	0,0	0,1
Gelées (moyenne)	270	0,5	65,5	0
Germe de blé	382	25,5	48	10
Gigot de mouton	235	18	0	18
Gingembre (racine)	65	2	10	2
Glace chocolat	199	4,0	21,0	11,0
Glace motta magnum (1 batonnet)	321	4,7	28,3	21,0
Glace vanille	186	4,0	20,0	10,0
Gratin dauphinois findus (1 part de 200g)	378	6,4	26,0	27,6
Gratin dauphinois marie (1 part de 200g)	300	9,0	30,0	16,0
Grenade	35	0,5	8	0,5
Grenouille (cuisses)	70	17	0	0,5

<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Grondin	100	20	0	3
Groscilles	46	1,1	9,5	0,4
Gruyère	395	29	2	30
Gruyère fondu	285	18	3	22
Haddock	101	23,0	0,1	1,0
Haddock fumé	95	21,5	0,0	1,0
Hareng frais	240	18	0	19
Hareng fumé	215	22,0	0,1	14,0
Haricots blancs	331	22,3	57,0	1,6
Haricots rouges	337	22,8	58,1	1,5
Haricots secs	337	21,0	60,0	1,5
Haricots verts	35	2,3	6,0	0,2
Hollande	355	29	3	25
Homard	94	18,0	1,0	2,0
Huile d'olive	910	0,5	0,5	100
Huile végétale (moyenne)	910	0,5	0,5	100
Huîtres	73	9,0	4,5	2,1
Jambon cru	335	15,5	0	31
Jambon fumé cru	390	17	1	35
Jambon salé cuit	270	20	0	21
Jaune d'œuf	354	16,0	0,3	32,0
Kéfir	50	4	3	2
Kellogs all bran	271	14,0	46,0	3,5
Kellogs chocapic	375	7,3	75,8	4,8
Kellogs choco pops	377	5,0	86,0	1,5
Kellogs corn flakes	370	7,0	84,0	0,7
Kellogs cracles	379	6,0	82,0	3,0
Kellogs craky nuts	383	6,0	83,0	3,0
Kellogs crispies sea	386	6,0	85,0	2,5
Kellogs crosby fruit	454	8,6	56,8	21,4
Kellogs extra chocolat	461	8,0	60,0	21,0
Kellogs extra fruit	466	7,0	60,0	22,0
Kellogs frosties	376	5,0	88,0	0,5
Kellogs fruit'n fibre	358	9,0	67,0	6,0
Kellogs loops	371	7,0	79,0	3,0
Kellogs miel pops	385	5,0	88,0	1,5
Kellogs musli	370	10,0	69,0	6,0
Kellogs nutfeast	384	11,0	67,0	8,0
Kellogs rice krispies	373	6,0	84,0	1,5
Kellogs smacks	382	7,0	84,0	2,0
Kellogs special k	369	15,0	75,0	1,0
Kiwi	49	0,7	11,0	0,3
Lait condensé sucré	340	10	54	10
Lait de vache écrémé	40	4	5	0,5
Lait de vache entier cru	70	4	5	5
Lait demi-écrémé candia	47	3,2	5,0	1,6
Lait écrémé lactel	35	3,2	5,0	0,3
Lait écrémé poudre	354	35,0	52,0	0,7
Lait entier candia	64	3,2	4,8	3,6

<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Lait entier liquide	64	3,4	4,9	3,4
Laitue	17	1,3	2,6	0,1
Laitue (feuilles)	20	1,5	3	0,5
Langouste	96	17,0	0,5	2,0
Langoustine (Pour 12)	129	25,5	0,0	3,0
Lapin Chasseur	139	28,1	0,0	3,0
Lapin de garenne	135	22	0	5
Lentille sèche	340	25	56	1,5
Lentilles (pesées crues)	330	23,0	56,0	1,5
Lentilles cuites	119	8,9	20,0	0,4
Lieu	85	19,0	0,0	1,0
Lièvre	132	28,0	0,5	2,0
Limande	70	15	0	1
Livarot	355	31	8	22
Lotte	86	18,0	0,1	1,5
Macaronis (pesés crus)	361	13,0	75,0	1,0
Macaronis cuits	140	5,1	29,0	0,4
Macédoine légumes	31	1,7	5,5	0,2
Mâche	25	2	3	0,5
Madeleine gâteau	490	5,5	63,0	24,0
Mais (grains)	372	9,4	74,0	4,3
Maïs cru	105	4	19	1,5
Maizena	347	9,0	70,0	3,5
Mandarine	45	1	10	0,5
Mangue	65	0,5	16	0,5
Manioc (semoule de Tapioca)	345	2	85	1
Maquereau	185	19	0	12
Maquereau en boite	151	22,0	0,0	12,0
Maquereau filet	184	19,0	0,0	12,0
Margarine	741	0,4	0,4	82,0
Mars (1 barre)	247	5,1	27,0	13,2
Mayonnaise fraîche	730	2	4	80
Melon	39	0,8	8,4	0,2
Merlan	75	17	0	1
Merlan frit	134	20,0	0,0	6,0
Miel	300	0,0	75,0	0,0
Milk Shake mac donald (1 gobelet)	321	10,1	49,3	9,3
Milky way (1 barre)	120	1,0	19,9	4,1
Mille feuille (1 part)	319	6,0	31,0	19,0
Mortadelle	263	18,0	0,5	21,0
Morue	70	20	0,6	10
Moules nature	76	12,0	2,5	2,0
Mouton Cervelle	120	10,0	1,0	8,5
Mouton Cœur	157	17,0	1,0	9,5
Mouton Côtelette	225	18,0	0,0	17,0
Mouton Epaule	289	16,0	0,0	25,0
Mouton Filet	112	20,4	0,0	3,4
Mouton foie	132	21,0	3,0	4,0
Mouton gigot	225	18,0	0,0	17,0

<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Mouton langue	264	14,0	2,5	22,0
Mouton rognons	105	17,0	1,0	3,5
Munster	325	21	6	24
Mûre sauvage	40	1	7	1
Mures	57	0,6	12,8	0,4
Myrtille fraîche	45	1	9	1
Myrtilles	70	1,0	15,5	0,5
Navet	34	1,1	7,0	0,2
Nectarine	60	1,0	13,0	0,4
Noisette sèche	660	14	15	61
Noix	677	15,0	14,3	62,2
Noix de coco	362	4,1	10,0	34,0
Noix de coco fraîche	470	4,5	10	35
Noix sèche	680	16	15	62,5
Œuf au plat	182	12,8	1,2	14,0
Œuf cuit dur	150	12,6	1,0	10,6
Œuf de poule entier (la pièce, environ)	87	6,5	0,5	6
Oie	362	16,0	0,2	33,0
Oie foie	180	17,0	5,5	10,0
Oignon	43	1,4	9,0	0,2
Olive noire fraîche	160	2	4	15
Olive verte	138	0,7	18,0	7,0
Omelette	147	10,3	1,0	11,3
Orange	50	1,0	11,0	0,2
Orange confiture	295	0,5	75	0,5
Oseille	25	2,7	2,5	0,5
Ovomaltine poudre	383	6,0	86,5	1,5
Pain au raisin	262	6,5	52,0	3,2
Pain blanc	255	7,0	55,0	0,8
Pain complet	235	8	50	1,5
Pain d'épice	353	5,0	72,0	5,0
Pain de mie	233	8,0	50,0	1,7
Pain de seigle	245	7	51	1
Pain suédois grille	390	10,0	66,0	9,5
Palourdes	168	18	2	10
Pamplemousse	45	1	19	0,5
Parmesan	390	36,0	3,0	26,0
Pastèque	35	0,5	7	0,5
Pastèque	25	0,4	5,3	0,2
Patate douce crue	120	2	30	0,5
Pâte d'amandes	457	11,9	44,0	26,0
Pâté de foie	460	15	5	45
Pâtes au gluten	346	20,0	62,0	2,0
Pâtes crues	370	13	77	1,5
Pâtes cuites	140	5,1	29,0	0,4
Pâtisseries - gâteaux (moyenne)	285	8	40	10
Pêche	55	1	12	0,5
Pêche au sirop	88	0,5	21,0	0,2
Perche	105	19,0	0,0	3,2



<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Perdreau	120	25	1	2
Perdrix	120	25	1	2
Persil	54	3,7	7,5	1,0
Petit musclé Danone (1 pot de 60g)	129	2,6	15,2	6,4
Petit suisse 40% Gervais	138	9,5	3,5	9,5
Petits pois	90	6,5	15,0	0,5
Petits pois cuits à l'étuvé conservé en boîte	70	4	12	0,5
Pigeon	108	22,0	0,5	1,4
Piment rouge	92	2,5	15,0	2,5
Piment vert	80	2,0	10,0	1,5
Pissenlit	48	2,7	8,0	0,6
Pistache	646	21,0	19,0	54,0
Pizza jambon-fromage	254	9,5	36,0	8,0
Plie	76	17,1	0,0	0,8
Poire	53	0,5	12,0	0,3
Poire au sirop sucré	108	0,3	26,0	0,3
Poireau	41	2,0	7,5	0,3
Poireau cru	45	2	8	0,5
Pois secs	331	23,0	56,0	1,7
Poivron	22	1,2	4,0	0,2
Pomme	58	0,2	13,5	0,4
Pomme de terre bouillie épluchée	90	2	19	0,5
Pomme de terre cuite au four	100	2	23	0,5
Pomme de terre frite	410	5	54	19
Pommes de terre	65	2,0	14,0	0,1
Porc (pied de)	253	18,3	0,0	20,0
Porc carré	330	15,0	0,0	30,0
Porc cervelle	128	11,0	0,7	9,0
Porc cœur	115	17,0	0,0	5,0
Porc cote	330	15,0	0,0	30,0
Porc filet	289	16,0	0,0	25,0
Porc foie	135	21,0	1,5	5,0
Porc jambon à l'os	286	22,0	0,0	23,0
Porc jambon frais	330	15,0	0,0	30,0
Porc jambon fume	383	17,0	0,0	35,0
Porc jambon maigre	170	18,5	1,5	10,0
Porc langue	209	17,0	0,5	15,5
Porc lard	670	10,0	0,0	70,0
Porc rognons	106	16,5	1,0	4,0
Potage aux champignons	360	15,5	51	10,5
Potage aux légumes	340	12	57	8,5
Potage aux poireaux et pommes de terre	350	12	55,7	8,5
Potage aux tomates	350	9	64	6,5
Potiron	25	1,5	5	0,5
Poule	300	18	0	25
Poulet	150	21	0	7
Poulet (cuisse rôtie)	169	22,0	0,0	9,0
Poulet foie	134	22,0	2,5	4,0
Prune	49	0,8	11,0	0,2

<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Pruneau	295	2,3	70,0	0,6
Purée vico	366	7,0	83,5	0,4
Quenelle en conserve	198	4,9	9,1	15,7
Radis	21	1,1	3,9	0,1
Raie	93	21,0	0,0	1,0
Raisin	80	1	17	1
Raisin sec	300	3	70	1
Ravioli conserve (buitoni)	342	14,7	45,5	11,2
Rhubarbe en marmelade, avec sucre	150	0,5	37	0,5
Rhubarbe fraîche	30	0,5	4	0,5
Rillettes	605	25	0	60
Riz complet uncle bens cru	340	8,9	70,8	2,4
Riz complet uncle bens cuit	109	2,5	22,5	1,0
Riz en grain non décortiqué	355	8	77	1,5
Riz uncle bens basmati	343	9,0	75,5	0,6
Riz uncle bens cru	347	6,1	79,5	0,5
Riz uncle bens cuit	129	2,7	29,0	0,2
Rogons de boeuf	135	15	1	8
Roquefort	400	22	2	34
Rôti de dinde	124	21,5	0,0	4,2
Rôti de porc	202	21,6	0,0	12,8
Rouget	100	20	0	3
Roussette	151	17,5	0,0	9,0
Saindoux	850	0,0	0,0	94,0
Saint Moret	229	9,5	2,7	20,0
Saint Paulin	370	24	2	29
Salami	530	18	1,5	50
Salsifis	77	3,6	13,6	0,9
Sandre	83	19,2	0,0	0,7
Sanglier	104	21,0	0,4	2,0
Sardine à l'huile	185	22,6	0,0	10,5
Sardine entière	142	22,0	0,0	6,0
Sardine fraîche	175	21	0	10
Saucisse chipolata	328	14,0	0,6	30,0
Saucisse d'Arles	559	25,0	0,0	51,0
Saucisse de Bologne	204	15,0	0,0	16,0
Saucisse de Francfort	306	12,5	1,8	27,6
Saucisse de Strasbourg	301	15,0	3,1	25,4
Saucisse de vienne	304	15,0	0,0	16,0
Saucisson rosette	399	24,0	2,0	32,8
Saucisson sec	546	24,0	0,0	50,0
Saumon en conserve	191	20,3	0,0	12,2
Saumon frais	206	20,0	0,0	14,0
Saumon fumé	185	25,4	0,0	9,3
Savane chocolat	458	5,4	48,8	26,8
Scarole crue	30	2	5	0,5
Seiche	67	14,8	0,7	0,6
Semoule de blé	355	11	76	1
Snickers (1 barre)	305	5,9	31,5	17,3

<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Soja farine	358	45,0	40,0	2,0
Soja germe	60	7	6	1,5
Soja grain sec	422	35,0	30,0	18,0
Sole	75	16,5	0,0	1,0
Sorbet de fruits	130	2	30	0
Soupe à l'oignon	340	11	54	10
Spaghettis crus	365	13,0	75,0	1,5
Spaghettis cuits	140	5,0	29,0	0,5
Sucre blanc	400	0,0	100,0	0,0
Sucre non raffiné	385	0	100	0
Sucre raffiné blanc	400	0,0	100	0
Taboulé préparé	149	4,3	21,4	5,1
Tarte aux cerises	313	3,0	45,3	13,3
Tarte aux fraises	191	2,0	29,0	7,5
Tarte aux pommes	308	2,6	45,0	13,1
Thon cru	117	19,8	0,0	4,2
Thon en boîte	104	25,2	0,0	0,4
Thon frais	225	27,0	0,0	13,0
Tomate crue	25	1	4	0,5
Tomate cuite et conservée en boîte	25	1	4	0,5
Tomate farcie	157	4,9	5,8	12,7
Tripes	94	18,0	1,0	2,0
Truite	122	22,4	0,0	3,6
Truite de mer	100	18,2	0,0	3,0
Turbot	118	16,0	0,1	6,0
Twix (2 barres)	281	3,0	37,2	13,4
Vache qui rit	268	10,5	6,0	22,5
Veau aloyau	175	19,0	0,0	11,0
Veau cervelle	121	9,0	1,0	9,0
Veau côtelette	166	19,0	0,0	10,0
Veau escalope	139	22,0	0,0	5,6
Veau filet	95	20,6	0,0	1,4
Veau foie	137	19,0	4,0	5,0
Veau jarret	184	19,0	0,0	12,0
Veau langue	121	18,0	1,0	5,0
Veau noix	157	19,0	0,0	9,0
Veau paupiette	237	20,5	0,0	17,2
Veau ris	116	20,0	0,0	4,0
Veau rognons	123	17,0	0,2	6,0
Végétaline	900	0,0	0,0	100,0
Viande d'agneau	280	16	0	24
Viande de boeuf	255	18,5	1	20
Viande de cheval	110	21,5	1	2,5
Viande de lapin domestique	155	21	0	8
Viande de veau	165	20	0	10
Viande séchée ou fumée	195	35	0	6,5
Yaourt à boire Yop	78	2,9	14,0	1,2
Yaourt B.A aromatisé	107	4,1	14,0	3,7
Yaourt B.A fruits (1 yaourt de 125g)	92	4,0	17,5	3,0

<b>Aliments</b>	<b>Calories</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>
Yaourt B.A nature	79	4,4	6,9	3,7
Yaourt Bifidus actif	57	3,3	3,9	3,1
Yaourt bulgare	52	4,1	5,1	1,7
Yaourt café liégeois	108	2,7	15,2	4,1
Yaourt caramel	120	5,2	20,5	1,8
Yaourt Danette (1 yaourt de 125g)	166	4,2	26,7	4,7
Yaourt Danone velouté	78	4,9	6,7	3,5
Yaourt fjord Danone (1 yaourt de 125g)	150	3,7	5,3	12,7
Yaourt Flamby	110	3,2	22,6	0,8
Yaourt folies Danone (1 yaourt de 115g)	152	3,4	18,4	7,2
Yaourt kid (1 yaourt de 125g)	123	3,7	18,1	4,0
Yaourt kremly (1 yaourt de 125g)	91	6,1	7,3	4,1
Yaourt L.C.I (1 yaourt de 125g)	80	4,6	5,6	4,4
Yaourt laitière (1 yaourt de 125g)	82	4,9	5,7	4,4
Yaourt Mont blanc	144	3,4	24,8	3,5
Yaourt nature	65	4,0	4,6	3,5
Yaourt ou yogourt	75	5	5	4
Yaourt ou yogourt maigre	46	4	5	2
Yaourt sveltesse (1 yaourt de 125g)	59	5,5	9,2	0,0
Yaourt Taillefine 0% (1 yaourt de 125g)	48	7,4	4,2	0,1
Yaourt Taillefine 0% fruits (1 yaourt de 125g)	59	5,7	8,9	0,1
Yaourt Yoplait fruits	115	3,2	19,6	2,7

**50 boissons courantes détaillées**

<b>Boissons</b>	<b>Quantité</b>	<b>Calories</b>
Anisette	4 cl	128,0
Armagnac	4 cl	99,0
Banga	15 cl	64,0
Bière allemande	25 cl	109,0
Bière allemande	33 cl	144,0
Bière kronenbourg	25 cl	83,0
Bière light	25 cl	83,0
Café filtre	1 tasse	3,6
Café noir	1 tasse	10
Calvados	4 cl	100,0
Canada dry	33 cl	128,0
Champagne	10 cl	60,0
Cidou orange	100 cl	43,0
Cidre	15 cl	67,0
Coca cola	10 cl	43,0
Cognac	4 cl	192,0
Eau de vie	4 cl	112,0
Fanta orange	15 cl	7,2
Gin and tonic	10 cl	171,0
Jus d'ananas	15 cl	57,0
Jus d'orange frais	15 cl	51,0
Jus de carotte	15 cl	43,0
Jus de cassis frais	15 cl	60
Jus de citron frais	15 cl	40
Jus de framboise frais	15 cl	45
Jus de groseille frais	15 cl	45
Jus de légumes	15 cl	22,0
Jus de pamplemousse	15 cl	40,0
Jus de pommes	15 cl	49,0
Jus de raisin	15 cl	67,0
Jus de tomate	15 cl	22,0
Kir	10 cl	80,0
Kirsch	4 cl	112,0
Liqueur	4 cl	136,0
Marc	4 cl	120,0
Martini	10 cl	120,0
Orangina	33 cl	157,0
Orangina light	33 cl	23,0
Pastis	4 cl	130,0
Picon	7 cl	74,0
Porto	10 cl	167
Rhum	4 cl	154,0
Ricard	4 cl	130,0
Schweppes	33 cl	123,0
Seven up	33 cl	133,0
Sprite	33 cl	117,0
Thé	100 cl	1,0
Vin blanc	10 cl	70,0
Vin rose	10 cl	73,0
Vin rouge	10 cl	74,0