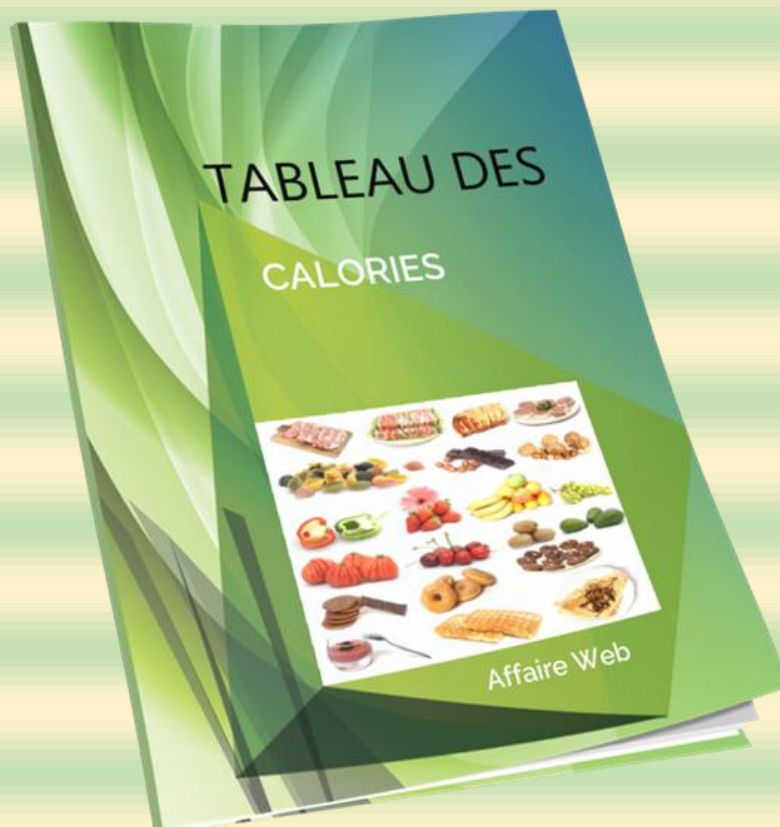


# ***TABLEAU DES CALORIES***

*Consultez le tableau des aliments et les calories contenues dans les aliments du quotidien pour mieux manger et de façon plus équilibrée. Information utile pour accompagner une activité sportive ou un régime minceur, le nombre de calorie contenu dans l'alimentation permet de mieux sélectionner ses aliments lors de la préparation de repas. Les fruits, légumes, sucreries, boissons, viandes... comportes un apport de nutriments nécessaire mais en abuser peut conduire à une prise de poids. Une activité sportive est conseillée en complément d'une nourriture saine et équilibré*

*Une mauvaise alimentation et une mauvaise hygiène de vie (alcool, tabac, absence d'activité physique) sont, en partie, les causes de la cellulite. Tout ce que le corps ne dépense pas en activité physique se transformera en cellulite. Natation, aquagym, marche rapide, faire du vélo... vous devez réactiver la circulation sanguine pour chasser la cellulite et la remplacer par des muscles. Ces activités sportives vous permettront aussi de perdre du poids rapidement et de retrouver un corps sain.*



## *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

## *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

- 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 100g)*

- 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

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

- Petit Ecolier

495 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

## *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 (conserve)

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

- Pétoncles

70 calories

- Poulpe

61 calories

- Praires

47 calories

- Scampi

90 calories

- Seiche

85 calories

- Tourteau

85 calories

## *Poissons (pour 100g)*

- 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

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

- Mérrou

225 calories

- Morue

79 calories

- Morue salée

163 calories

- 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

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

- **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)

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

- 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)

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

- 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)

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

- 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)

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  
34 calories
- Carde ou cardon  
33 calories
- Carotte  
38 calories
- Carotte (jus)  
24 calories
- Céleri (feuille)  
20 calories
- Céleri-rave  
44 calories
- Cèpes  
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

- 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

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

- 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*

- 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

54 calories

- Banane

90 calories

- Banane plantain

126 calories

- Banane sèche

290 calories

- Brugnon

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

- **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

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

- 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)

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

- Mozzarella

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

## *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 (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

- 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

452 calories

- Madeleine (unité)

95 calories

- Madeleines

490 calories

- Maspépain

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

- 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