

Féculents et boulangerie

Pâtes cuites	90 Calories		
Pâtes fraîches cuites	84 Calories	Mille-feuille (unité)	320 Calories
Riz blanc cuit	90 Calories	Muffins (unité)	150 Calories
Riz basmati cuit	90 Calories	Pain au chocolat (unité)	280 Calories
Riz complet cuit	98 Calories	Pain au lait (unité)	120 Calories
Apple-pie	300 Calories	Pain au raisin (unité)	270 Calories
Baguette (unité)	510 Calories	Pain azyme	255 Calories
Biscotte (unité)	39 Calories	Pain bis	255 Calories
Biscottes	390 Calories	Pain blanc	255 Calories
Biscottes au gluten	406 Calories	Pain brioché	267 Calories
Biscottes sans sel	390 Calories	Pain complet	230 Calories
Biscuits	400 Calories	Pain d'épice	350 Calories
Boudoirs	388 Calories	Pain de mie	284 Calories
Bretzel (unité)	80 Calories	Pain de seigle	241 Calories
Brioche	386 Calories	Pain de son	257 Calories
Chapelure	382 Calories	Pain grillé	416 Calories
Chausson (unité)	300 Calories	Pain viennois	258 Calories
Clafoutis (1 part)	270 Calories	Pâtes cuites	90 Calories
Congolais (unité)	130 Calories	Pâtes fraîches cuites	84 Calories
Crakers	360 Calories	Petit-beurre (unité)	35 Calories
Craquelin (unité)	100 Calories	Petit-beurre	420 Calories
Crêpe nature (unité)	40 Calories	Pudding (1 part)	360 Calories
Crêpes orientales	345 Calories	Quatre-quarts	400 Calories
Croissant (unité)	180 Calories	Quiche (unité)	340 Calories
Croquants (unité)	218 Calories	Sablés	460 Calories
Ficelle (unité)	382 Calories	Sandwich (gruyère)	480 Calories
Fondants	380 Calories	Sandwich (jambon)	430 Calories
Friand (unité)	370 Calories	Sandwich (rillettes)	580 Calories
Gâteaux	465 Calories	Sandwich (saucisson)	530 Calories
Gâteaux salés	510 Calories	Sandwich (thon)	450 Calories
Gâteaux secs	420 Calories	Sandwich (viande)	450 Calories
Gaufres	400 Calories	Tarte (1 part)	360 Calories
Gaufrettes	368 Calories	Triscottes	390 Calories
Gaufrettes fourrées	523 Calories		
Gressins	350 Calories		
Macaron (unité)	120 Calories		
Macarons	452 Calories		
Madeleine (unité)	95 Calories		

Matières grasses

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

Produits laitiers

Beaufort	396 Calories	Munster	320 Calories
Beurre	760 Calories	Parmesan	393 Calories
Beurre (1 noix)	70 Calories	Pavé d Auge	300 Calories
Beurre allégé	410 Calories	Petit-suisse (40 %)	146 Calories
Beurre salé	760 Calories	Petit-suisse (60 %)	236 Calories
Bleus	410 Calories	Pont-Lévêque	300 Calories
Bonbel	353 Calories	Port-salut	362 Calories
Boursault	354 Calories	Pyrénées	365 Calories
Boursin	414 Calories	Reblochon	354 Calories
Brie	263 Calories	Roquefort	405 Calories
Camembert	312 Calories	Rouy	362 Calories
Cantal	386 Calories	Saint-Florentin	312 Calories
Carré de l'Est	362 Calories	Saint-Marcellin	228 Calories
Chavignols	330 Calories	Saint-Nectaire	354 Calories
Cheddar	382 Calories	Saint-Paulin	365 Calories
Chèvre	330 Calories	Tartare (portion 20 g)	69 Calories
Comté	396 Calories	Tomme	354 Calories
Coulommiers	278 Calories	Yaourt à 0% (unité)	44 Calories
Crème de gruyère	280 Calories	Yaourt à 0% sucré	80 Calories
Crème fraîche	300 Calories	Yaourt aromatisé	120 Calories
Crème fraîche (1 c. à soupe)	60 Calories	Yaourt au chocolat	140 Calories
Crottins (fromage)	80 Calories	Yaourt aux fruits	100 Calories
Demi-sel	174 Calories	Yaourt nature (unité)	55 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		

Les Volailles

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

Fruits

Abricot frais	45 Calories	Noix de coco	371 Calories
Abricot jus	60 Calories	Orange	40 Calories
Abricots secs	272 Calories	Orange jus	42 Calories
Airelle	25 Calories	Pamplemousse	40 Calories
Amande (unité)	10 Calories	Pamplemousse jus	42 Calories
Amandes	634 Calories	Papaye	44 Calories
Ananas (conserve)	96 Calories	Pastèque	30 Calories
Ananas frais	51 Calories	Pêche	47 Calories
Ananas jus	54 Calories	Pêche (jus)	52 Calories
Banane	90 Calories	Pêches au sirop	70 Calories
Banane plantain	126 Calories	Poire	61 Calories
Banane sèche	290 Calories	Poire (jus)	60 Calories
Brugnons	64 Calories	Pomme	52 Calories
Cassis	60 Calories	Pomme (jus)	47 Calories
Cerises	77 Calories	Prune	56 Calories
Châtaignes	211 Calories	Prune (jus)	68 Calories
Clémentines	40 Calories	Pruneaux	290 Calories
Coco (lait)	20 Calories	Quetsches	56 Calories
Coco (noix fraîche)	371 Calories	Raisin	81 Calories
Coco (noix sèche)	594 Calories	Raisin jus	76 Calories
Coing	32 Calories	Raisins secs	324 Calories
Compotes	100 Calories	Rhubarbe	16 Calories
Dattes	306 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		
Nêfles	97 Calories		
Noisette (unité)	10 Calories		
Noisettes	656 Calories		
Noix	660 Calories		
Noix (unité)	20 Calories		
Noix de cajou	612 Calories		

Les légumes

Artichaut	40 Calories	Navet	35 Calories
Asperges	26 Calories	Oignons	46 Calories
Aubergine	29 Calories	Oignons (soupe) (1 louche)	90 Calories
Avocat	200 Calories	Palmier (coeur)	56 Calories
Avocat (1 petit)	425 Calories	Panais	74 Calories
Bette ou blette	33 Calories	Patate douce	110 Calories
Betterave rouge	40 Calories	Petits pois	70 Calories
Bouillon de légumes (1 louche)	30 Calories	Pissenlit	48 Calories
Brocolis	34 Calories	Poireau	42 Calories
Carde ou cardon	33 Calories	Pois (petits pois)	70 Calories
Carotte	38 Calories	Pois cassés	356 Calories
Carotte (jus)	24 Calories	Pois cassés (soupe) (1 louche)	380 Calories
Céleri (feuille)	20 Calories	Pois chiche	360 Calories
Céleri-rave	44 Calories	Pois secs	330 Calories
Cèpes	28 Calories	Poivron	22 Calories
Champignons	28 Calories	Pomme de terre	90 Calories
Chanterelles	28 Calories	Pomme de terre (chips)	570 Calories
Chicorée frisée	20 Calories	Pomme de terre (flocons)	357 Calories
Chou	28 Calories	Pomme de terre (frites)	420 Calories
Chou brocolis	34 Calories	Pomme de terre (purée)	95 Calories
Chou chinois	12 Calories	Potiron	30 Calories
Chou de Bruxelles	54 Calories	Pourpier (feuille)	15 Calories
Chou-fleur	30 Calories	Pousses de bambou	35 Calories
Chou-navet	34 Calories	Radis	20 Calories
Chou-rave	40 Calories	Romaine	18 Calories
Chou-rouge	36 Calories	Rutabaga	34 Calories
Choucroute	27 Calories	Salade verte	18 Calories
Citron	40 Calories	Salsifis	77 Calories
Citron (jus)	32 Calories	Scarole	25 Calories
Citrouille	30 Calories	Tétragone	25 Calories
Coeur de palmier	56 Calories	Tomate	20 Calories
Concombre	13 Calories	Tomate (concentré)	90 Calories
Condiments	0 Calories	Tomate (jus)	16 Calories
Cornichons	13 Calories	Tomate (sauce)	120 Calories
Courge	30 Calories	Topinambour	78 Calories
Courgette	30 Calories	Truffe fraîche	92 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		

Les viandes (1)

Abats	120 Calories	Côtelettes d agneau	330 Calories
Abats en sauce	290 Calories	Côtes de mouton	300 Calories
Agneau	280 Calories	Côtes de porc	330 Calories
Agneau (cervelle)	112 Calories	Côtes de veau	168 Calories
Agneau (côtelettes)	330 Calories	Culotte de boeuf	289 Calories
Agneau (épaule)	289 Calories	Culotte de veau	171 Calories
Agneau (foie)	132 Calories	Echine de boeuf	257 Calories
Agneau (gigot)	250 Calories	Echine de porc	302 Calories
Agneau (langue)	193 Calories	Escalope de veau	170 Calories
Agneau (rognon)	87 Calories	Faux-filet (boeuf)	360 Calories
Agneau (selle)	234 Calories	Foie	133 Calories
Aiguillette de boeuf	200 Calories	Foie gras	450 Calories
Aloyau de boeuf	266 Calories	Fromage de tête	342 Calories
Aloyau de veau	175 Calories	Grenouille (cuisses)	72 Calories
Andouille	300 Calories	Hamburger	560 Calories
Andouillette	320 Calories	Hot-dog (unité)	400 Calories
Bacon	385 Calories	Jambon cru	330 Calories
Bavette (boeuf)	200 Calories	Jambon cuit	290 Calories
Bifteck de boeuf	200 Calories	Jambon de Paris	290 Calories
Bifteck de cheval	110 Calories	Jambon fumé	380 Calories
Boeuf	250 Calories	Jambonneau	290 Calories
Boeuf (aiguillette)	200 Calories	Jarret de veau	183 Calories
Boeuf (aloyau)	266 Calories	Langue	200 Calories
Boeuf (araignée)	200 Calories	Lapin de garenne	133 Calories
Boeuf (bavette)	200 Calories	Lapin domestique	160 Calories
Boeuf (cervelle)	130 Calories	Lard fumé	670 Calories
Boeuf (coeur)	126 Calories	Lard	575 Calories
Boeuf (corned-beef)	275 Calories	Lièvre	100 Calories
Boeuf (côte)	260 Calories	Macreuse (boeuf)	242 Calories
Boeuf (culotte)	289 Calories	Marcassin	104 Calories
Boeuf (échine)	257 Calories	Merguez	520 Calories
Boeuf (entrecôte)	200 Calories	Moelle	605 Calories
Boeuf (épaule)	216 Calories	Mortadelle	305 Calories
Boeuf (faux-filet)	156 Calories	Mousse de foie	410 Calories
Boeuf (filet)	180 Calories	Mouton	265 Calories
Boeuf (foie)	116 Calories	Mouton (cervelle)	120 Calories
Boeuf (gîte)	300 Calories	Mouton (coeur)	157 Calories
Boeuf (hampe)	200 Calories	Mouton (côtes)	300 Calories
Boeuf (langue)	200 Calories	Mouton (épaule)	289 Calories
Boeuf (macreuse)	242 Calories	Mouton (filet)	225 Calories
Boeuf (noix)	184 Calories	Mouton (foie)	132 Calories
Boeuf (onglet)	200 Calories	Mouton (gigot)	250 Calories
Boeuf (paleron)	216 Calories	Mouton (langue)	264 Calories
Boeuf (palette)	242 Calories	Mouton (rognon)	105 Calories
Boeuf (plates côtes)	250 Calories	Mouton (selle)	250 Calories
Boeuf (rognon)	125 Calories	Museau de porc	342 Calories
Boeuf (rond de gîte)	225 Calories	Noix de boeuf	184 Calories
Boeuf (rosbif)	160 Calories	Noix de porc	289 Calories
Boeuf (rumstack)	200 Calories	Noix de veau	160 Calories
Boeuf (tendron)	300 Calories	Pâté de campagne	455 Calories
Boeuf (tournedos)	200 Calories	Pâté de foie	465 Calories
Boeuf (tripes)	94 Calories	Pâté de tête	342 Calories
Caille	115 Calories	Petit salé	330 Calories
Carré de porc	330 Calories	Pied de veau	342 Calories
Carré de veau	171 Calories	Poitrine de porc	300 Calories
Cerf	116 Calories	Porc	300 Calories
Cervelas	320 Calories	Porc (carré)	330 Calories
Cervelle	125 Calories	Porc (cervelle)	129 Calories
Chair à saucisse	422 Calories	Porc (coeur)	115 Calories
Charcuterie	450 Calories	Porc (côtes)	330 Calories
Cheval	110 Calories	Porc (échine)	302 Calories
Chevreau	160 Calories	Porc (filet)	290 Calories
Chevreuil	120 Calories	Porc (foie)	135 Calories
Coeur	122 Calories	Porc (jambon fumé)	385 Calories
Corned-beef	275 Calories	Porc (jambon)	300 Calories
Côte de boeuf	260 Calories		

Les viandes (2)

Porc (langue)	207 Calories	Tendron de boeuf	300 Calories
Porc (lard fumé)	670 Calories	Tête de veau	210 Calories
Porc (lard)	575 Calories	Tournedos (boeuf)	200 Calories
Porc (noix)	289 Calories	Travers de porc	305 Calories
Porc (palette)	300 Calories	Tripes	94 Calories
Porc (pied)	342 Calories	Veau	170 Calories
Porc (poitrine)	300 Calories	Veau (aloyau)	175 Calories
Porc (rognons)	102 Calories	Veau (araignée)	171 Calories
Porc (rôti)	300 Calories	Veau (carré)	171 Calories
Porc (travers)	305 Calories	Veau (cervelle)	120 Calories
Quasi de veau	171 Calories	Veau (coeur)	127 Calories
Rillettes	250 Calories	Veau (côtes)	168 Calories
Ris de veau	125 Calories	Veau (épaule)	168 Calories
Rognons	120 Calories	Veau (foie)	137 Calories
Rond de gîte	225 Calories	Veau (hampe)	200 Calories
Rosbif	160 Calories	Veau (langue)	123 Calories
Rôti de porc	300 Calories	Veau (longe)	171 Calories
Rôti de veau	168 Calories	Veau (noix)	160 Calories
Rumsteack (boeuf)	200 Calories	Veau (onglet)	171 Calories
Salami	410 Calories	Veau (pieds)	342 Calories
Sanglier	104 Calories	Veau (quasi)	171 Calories
Saucisses	330 Calories	Veau (ris)	116 Calories
Saucisson	440 Calories	Veau (rognon)	123 Calories
Steack de boeuf	200 Calories	Veau (rôti)	168 Calories
Steack de cheval	110 Calories	Veau (tête)	210 Calories
Tartare (steack)	200 Calories	Veau jarret	183 Calories

Les poissons

Aiglefin	71 Calories	Lançon ou équille	79 Calories
Anchois	160 Calories	Lieu	90 Calories
Anguille	250 Calories	Limande	78 Calories
Anguille fumée	305 Calories	Lotte ou baudroie	79 Calories
Araignée de mer	95 Calories	Maquereau (conserve)	205 Calories
Bar	90 Calories	Maquereau frais	128 Calories
Barbue	117 Calories	Merlan	90 Calories
Baudroie ou lotte	79 Calories	Merlu ou colin	92 Calories
Brème	100 Calories	Mérou	225 Calories
Brochet	78 Calories	Morue	79 Calories
Cabillaud ou morue	79 Calories	Morue salée	163 Calories
Calmar	89 Calories	Morue séchée	322 Calories
Carpe d'élevage	90 Calories	Mulet	151 Calories
Carpe sauvage	145 Calories	Murène	176 Calories
Carrelet	65 Calories	Oeufs de lump	80 Calories
Caviar	275 Calories	Oeufs de poissons	225 Calories
Colin ou merlu	92 Calories	Omble ou ombre	123 Calories
Congre	110 Calories	Ormeaux	92 Calories
Daurade	77 Calories	Pagre	77 Calories
Eglefin	71 Calories	Perche	112 Calories
Encornet	89 Calories	Pieuvre	61 Calories
Eperlan	78 Calories	Plie	65 Calories
Espadon	116 Calories	Poissons à l'huile	325 Calories
Esturgeon	125 Calories	Poissons demi-gras	120 Calories
Flétan	117 Calories	Poissons fumés	265 Calories
Gardon	112 Calories	Poissons gras	180 Calories
Goujon	62 Calories	Poissons maigres	75 Calories
Grondin	95 Calories	Poissons panés	175 Calories
Haddock	103 Calories	Poissons séchés	320 Calories
Hareng	200 Calories	Raie	89 Calories
Hareng frais	149 Calories	Rascasse	98 Calories
Hareng fumé	200 Calories	Requin	106 Calories
Lamproie	177 Calories	Rollmops	224 Calories
		Rouget-barbet	148 Calories
		Rouget-grondin	95 Calories

Les poissons (2)

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

Fruits de mer et crustacés

Belons	80 Calories	Langouste	90 Calories
Bigorneaux (décortiqués)	100 Calories	Langoustine	90 Calories
Bouquet de crevettes	98 Calories	Mollusques	70 Calories
Clams	80 Calories	Moules	70 Calories
Clovisses	50 Calories	Oursins	95 Calories
Coques	47 Calories	Palourdes	50 Calories
Coquillages	60 Calories	Pétoncles	70 Calories
Coquille St-Jacques	74 Calories	Poulpe	61 Calories
Couteaux	55 Calories	Praires	47 Calories
Crabe (conservé)	103 Calories	Scampi	90 Calories
Crabe frais	85 Calories	Seiche	85 Calories
Crevettes (dizaine)	49 Calories	Tourteau	85 Calories
Crevettes grises	98 Calories		
Crustacés	85 Calories		
Ecrevisses	71 Calories		
Gambas	98 Calories		
Homard	80 Calories		
Huîtres	70 Calories		
Huîtres (douze)	110 Calories		

Boissons

Coca cola verre = 250 ml	100 Calories	Perrier	0 Calories
Oasis orange verre = 15 cl	68 Calories	Sirop à l'eau 10 g pour 1 verre	33 Calories
Orangina verre = 15 cl	71 Calories	Sprite 1 verre = 15 cl	54 Calories
Orangina light verre = 15 cl	11 Calories		

Apéritif

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	479 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
Rillettes d'oie	464 Calories
Rillettes de saumon	320 Calories