

Tableau des calories

<http://les.calories.free.fr/>

L'apport quotidien varie selon l'age, la dépense physique et le sexe.

Pour une personne moyennement active, par jour:

-2000 Kcal pour une femme

-2200 Kcal pour une femme enceinte

-2500 Kcal pour un homme

-2700 Kcal pour un adolescent

1 calorie = 4,18 joules

1 kilocalorie = 1 000 calories

Apéritif (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 | 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 |

Boissons

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| Bière canette = 33 cl | 178 Calories |
| Bière sans alcool canette = 33 cl | 9 Calories |
| Calvados verre à liqueur = 4 cl | 100 Calories |
| Champagne brut flûte | 70-85 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 | 94-112 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 |
| Perrier | 0 Calories |
| Porto verre = 7 cl | 80 Calories |
| Punch verre = 8 cl | 112-160 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 |
| 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 |

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 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 | 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 |
| 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 (conservé) | 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 |
| Chevreur | 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 |
| 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 |
| Avocat (1 petit) | 425 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 |
| 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 |
| 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 (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 | 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 |
| 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 |

| | |
|------------------|--------------|
| 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)

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 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 |

Féculets & Boulangerie (pour 100 g)

| | |
|-----------------------|--------------|
| Pâtes cuites | 90 Calories |
| Pâtes fraîches cuites | 84 Calories |
| Riz blanc cuit | 90 Calories |
| Riz basmati cuit | 90 Calories |
| Riz complet cuit | 98 Calories |
| Apple-pie | 300 Calories |
| Baguette (unité) | 510 Calories |
| Biscotte (unité) | 39 Calories |
| Biscottes | 390 Calories |
| Biscottes au gluten | 406 Calories |
| Biscottes sans sel | 390 Calories |
| Biscuits | 400 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 |
| 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 |
| Quiche (unité) | 340 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 |
| Triscottes | 390 Calories |

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

[Achetez des livres de régimes
minceur & conseils d'alimentation
avec Amazon.fr](#)

