

Tableau calorique à imprimer · 1 027 aliments, valeurs pour 100 g, en PDF

Pour 100 g. P, L, G : protéines, lipides et glucides en grammes. Dernière colonne : une portion habituelle et ses calories.

Légumes et champignons

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Ail	149	6,4	0,5	31	1 pièce · 5 g 7
Ail des ours	26	1,9	0,2	2,9	30 g 8
Algue nori	35	5,8	0,3	4,8	1 pièce · 3 g 1
Algue wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23
Aneth	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Armillaires	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Artichaut	47	3,3	0,1	5,1	1 pièce · 120 g 56
Asperges crues	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Aubergine crue	25	1	0,2	2,9	1 pièce · 300 g 75
Basilic	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Betterave crue	43	1,6	0,2	6,8	1 pièce · 200 g 86
Blettes	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Brocoli cru	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Câpres	23	2,4	0,9	1,7	1 c. à café · 5 g 1
Carotte crue	41	0,9	0,2	6,8	1 pièce · 80 g 33
Céleri branche	14	0,7	0,2	1,4	1 pièce · 40 g 6
Céleri-rave cru	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Cèpes	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Cerfeuil	40	3,7	0,6	3,6	5 g 2
Champignons de Paris crus	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Champignons des bois	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Champignons noirs séchés	216	7,9	2,1	2,6	5 g 11
Chanterelles en tube	24	2,2	0,8	0,4	100 g 24
Chou blanc cru	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Chou chinois	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Chou de Milan	27	2	0,1	3	100 g 27
Chou kale	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Chou romanesco	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Chou rouge	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Chou-fleur cru	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Chou-rave	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27
Choucroute	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19
Choux de Bruxelles crus	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Christophine	19	0,8	0,1	2,8	1 pièce · 200 g 38
Ciboulette	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Citronnelle	99	1,8	0,5	25,3	10 g 10
Concombre	15	0,7	0,1	3,1	1 pièce · 120 g 18
Coriandre	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Cornichons	19	1,1	0,3	0,8	1 pièce · 10 g 2
Courge butternut	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Courge spaghetti	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Courgette crue	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Cresson	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Croquettes de pommes de terre	148	2,5	5,7	20,4	1 pièce · 20 g 30
Cœurs de palmier	28	2,5	0,6	2,2	80 g 22
Échalote	72	2,5	0,1	13,6	1 pièce · 25 g 18
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Endive	17	0,9	0,1	0,9	1 pièce · 60 g 10
Enoki	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Épinards crus	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Fenouil	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Fèves	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Frisée et scarole	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10
Frites	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Fruit à pain	119	1,6	0,4	26,4	150 g 179
Germes de soja	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Gingembre	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Girolles crues	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Gombo	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Haricots verts crus	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Igname	118	1,5	0,2	23,8	150 g 177
Jalapeno	29	0,9	0,4	3,7	1 pièce · 14 g 4
Kimchi	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Konjac	5	0,1	0	0,1	100 g 5
Lactaires délicieux	36	2,8	0,7	2,9	100 g 36
Laitue	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Légumes surgelés	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Mâche	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Maïs	86	3,3	1,4	16,7	1 pièce · 200 g 172
Manioc	160	1,4	0,3	36,3	150 g 240
Menthe fraîche	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Mesclun	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Morilles	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Navet	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Oignon cru	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Oignon nouveau	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Olives	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Oseille	22	2	0,7	0,3	50 g 11
Pak-choï	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Panais cru	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Patate douce	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Pâtisson	18	1,2	0,2	2,6	150 g 27
Persil	36	3	0,8	3	10 g 4
Persil tubéreux	76	2,9	0,5	13,8	1 pièce · 50 g 38
Petits pois crus	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Petits pois carottes en conserve	38	2,2	0,3	6,5	100 g 38
Piment	40	1,9	0,4	7,3	1 pièce · 15 g 6
Pimientos de Padrón piments de Padrón frits	106	0,8	10,2	2,6	100 g 106
Pissenlit	45	2,7	0,7	5,7	50 g 23
Pleurotes	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Poireau cru	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Pois gourmands	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Poivron	27	1	0,3	3,9	1 pièce · 150 g 41
Pomme de terre crue	77	2	0,1	14,9	1 pièce · 150 g 116
Pommes de terre sautées	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Potimarron kabocha cuit	80	1,6	0,3	16,2	150 g 120
Potiron cru	26	1	0,1	6	200 g 52
Pousses de bambou	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Purée de pommes de terre	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Radicchio	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Radis	16	0,7	0,1	1,8	1 pièce · 10 g 2
Radis daikon	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Radis noir	29	0,9	0,1	5,5	80 g 23

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Rhubarbe	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Romarin	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Roquette	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Rutabaga	37	1,1	0,2	6,3	100 g 37
Salsifis	82	3,3	0,2	15,3	100 g 82
Sauge	37	4	0,3	1	3 g 1
Shiitake	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Taro	112	1,5	0,2	22,4	100 g 112
Thym	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3
Tomate	18	0,9	0,2	2,7	1 pièce · 120 g 22
Tomates séchées	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Topinambour	73	2	0	15,8	100 g 73
Truffe noire	73	8,3	0,5	0,6	5 g 4

Fruits et baies

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Abricot	48	1,4	0,4	9,1	1 pièce · 35 g 17
Abricots secs	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Airelles	56	0,5	0,7	8,9	100 g 56
Ananas	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Ananas séché	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Avocat	160	2	14,7	1,8	1 pièce · 140 g 224
Banane	89	1,1	0,3	20,2	1 pièce · 120 g 107
Banane plantain	122	1,3	0,3	30,2	1 pièce · 180 g 220
Banane plantain frite	267	1,5	9,2	43,7	100 g 267
Banane séchée	346	3,9	1,8	78,4	30 g 104
Carambole	31	1	0,3	3,9	1 pièce · 90 g 28
Cassis	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Cerises	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Chips de banane	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Citron	29	1,1	0,3	6,5	1 tranche · 10 g 3
Citron vert	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Cocktail de fruits au sirop	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Coing	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Compote de pommes	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Corossol	66	1	0,3	13,5	100 g 66
Cranberries	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Cranberries séchées canneberges séchées	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Dattes	277	1,8	0,1	68,3	1 pièce · 24 g 66
Durian	147	1,5	5,3	23,3	100 g 147
Figue	74	0,8	0,3	16,3	1 pièce · 50 g 37
Figue de Barbarie	41	0,7	0,5	6	1 pièce · 100 g 41
Figues sèches	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Fraises	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Fraises des bois	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Framboises	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Fruit de la passion	97	2,2	0,7	13	1 pièce · 18 g 17
Fruit du dragon	68	0,7	0,2	14,4	1 pièce · 300 g 204
Fruit du jacquier	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Fruits rouges surgelés	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Goyave	68	2,5	0,9	8,9	1 pièce · 55 g 37
Grenade	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Griottes	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Groseilles	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Groseilles à maquereau	44	0,9	0,6	5,9	100 g 44
Kaki	70	0,6	0,2	15	1 pièce · 170 g 119

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Kiwi	61	1,1	0,5	11,7	1 pièce · 75 g 46
Kumquat	71	1,9	0,9	9,4	1 pièce · 20 g 14
Litchis	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66
Mandarine et clémentine	53	0,8	0,3	11,5	1 pièce · 80 g 42
Mangue	60	0,8	0,4	13,4	1 pièce · 300 g 180
Mangue séchée	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Melon	34	0,8	0,2	7,3	1 tranche · 200 g 68
Mirabelles	77	0,6	0,3	18	100 g 77
Mûres	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
Myrtilles	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Nashi	42	0,5	0,2	7	1 pièce · 200 g 84
Nectarine	44	1,1	0,3	8,8	1 pièce · 140 g 62
Nèfle du Japon	47	0,4	0,2	10,4	1 pièce · 20 g 9
Noix de coco	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Orange	47	0,9	0,1	9,4	1 pièce · 150 g 71
Pamplemousse	42	0,8	0,1	9,1	1 pièce · 250 g 105
Papaye	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Pastèque	30	0,6	0,1	7,2	1 tranche · 300 g 90
Pêche	39	0,9	0,3	8	1 pièce · 150 g 59
Poire	57	0,4	0,1	12,1	1 pièce · 170 g 97
Pomelo	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Pomme	52	0,3	0,2	11,4	1 pièce · 180 g 94
Pommes séchées	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Prune	46	0,7	0,3	10	1 pièce · 40 g 18
Pruneaux	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Raisin	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Raisins secs	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90
Reine-claude	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71

Céréales, légumineuses et farines

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Blé précuit cuit (Ebly)	149	5,5	0,9	27,4	180 g 268
Boulgour sec	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Céréales chocolatées	388	8,5	2,6	80,1	30 g 116
Corn-flakes	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Épeautre cuit	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Farine	364	10,3	1	73,6	1 c. à soupe · 10 g 36
Farine de maïs	361	6,2	2,1	78,1	1 c. à soupe · 10 g 36
Farine de pois chiche	387	22,4	6,7	47	1 c. à soupe · 10 g 39
Farine de riz	366	6	1,4	77,7	1 c. à soupe · 10 g 37
Farine de sarrasin	335	12,6	3,1	60,6	1 c. à soupe · 10 g 34
Farine de seigle	349	10,9	1,5	63,6	1 c. à soupe · 10 g 35
Farine d'avoine	404	14,7	9,1	59,2	1 c. à soupe · 10 g 40
Farine d'épeautre	352	11,4	3	64	1 c. à soupe · 10 g 35
Fécule de maïs	381	0,3	0,1	90,4	1 c. à soupe · 8 g 30
Fécule de pomme de terre	348	0	0,2	86,3	1 c. à soupe · 10 g 35
Flocons d'avoine	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Germe de blé	375	27,2	9,5	35,1	1 c. à soupe · 7 g 26
Graine de couscous cuit, bien gonflé	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Graines de soja sèches	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Haricots à la tomate	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Haricots à œil noir cuits	116	7,7	0,5	14,3	150 g 174
Haricots blancs cuits	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Haricots mungo cuits	105	7	0,4	11,6	150 g 158
Haricots noirs cuits	132	8,9	0,5	15	150 g 198

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Haricots rouges cuits	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Lentilles cuites	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Lentilles corail	358	23,9	2,2	52,3	60 g 215
Millet cuit	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Muesli	370	10	6	57,6	50 g 185
Nouilles de riz sèches	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Nouilles instantanées	440	10,2	17,6	57,4	1 paquet · 70 g 308
Nouilles soba cuites	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Nouilles udon cuites	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Onigiri	170	2,7	0,3	36,1	1 pièce · 110 g 187
Orge perlé cuit	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Pâtes cuites	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Pâtes aux œufs nouilles sèches	384	14,2	4,4	68	70 g 269
Pâtes complètes cuites	149	6	1,7	26,2	200 g 298
Pois cassés	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Pois chiches cuits	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Polenta	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Porridge	116	5,6	3,3	14,5	250 g 290
Quinoa cru	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Riz blanc cuit	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Riz basmati cuit	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Riz complet cuit	123	2,7	1	24	180 g 221
Riz sauvage cru	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Riz soufflé	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Riz thaï cuit	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Sarrasin cuit	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166
Semoule de blé crue	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Son de blé	216	15,6	4,3	21,7	1 c. à soupe · 4 g 9
Son d'avoine	246	17,3	7	50,8	1 c. à soupe · 6 g 15
Spaetzle	168	5,8	1,3	32	200 g 336
Tapioca	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Vermicelles de soja	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211

Pain et viennoiseries

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Bagel	275	10,5	1,6	51,1	1 pièce · 100 g 275
Baguette	287	8,3	1,4	58,3	1 tranche · 30 g 86
Biscottes	409	9,8	5,9	76,6	1 pièce · 10 g 41
Börek	273	8,8	16,5	22,1	1 pièce · 150 g 409
Bretzel	330	9,2	7,1	54,6	1 pièce · 80 g 264
Brioche	401	11,3	19,1	46	1 tranche · 30 g 120
Chapati	299	7,8	9,2	36,4	1 pièce · 40 g 120
Chapelure	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Chausson aux pommes	338	4,2	18,7	36,6	1 pièce · 100 g 338
Ciabatta	272	7,7	1,1	55,9	1 tranche · 30 g 82
Cinnamon roll	452	4,5	26,6	47,4	1 pièce · 100 g 452
Crackers	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Croissant	406	8,2	21	43,2	1 pièce · 60 g 244
Croissant aux amandes	446	7,6	29,1	35,9	1 pièce · 80 g 357
Croûtons	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Danoise	403	7	22,4	43,3	1 pièce · 80 g 322
Empanada	333	12,1	19,2	25,9	1 pièce · 120 g 400
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 tranche · 80 g 199
Friand à la saucisse	352	8,4	24,1	24,6	1 pièce · 90 g 317
Galette des rois	434	7,6	30	33,4	1 tranche · 100 g 434
Galettes de riz	385	7,3	3	80,5	1 pièce · 8 g 31

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Gâteau aux fruits de Noël	349	4	11,1	58,1	1 tranche · 80 g 279
Gressins	433	12,7	11,8	65,3	1 pièce · 5 g 22
Hallah	290	7,2	7,7	45,6	1 tranche · 40 g 116
Lavash	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Man'ouché	369	7	18,6	41,7	1 pièce · 120 g 443
Naan	311	11,1	7,3	45	1 pièce · 90 g 280
Pain à l'ail	349	8,3	16,6	39,1	1 tranche · 30 g 105
Pain au chocolat	421	7,4	22,8	46,1	1 pièce · 70 g 295
Pain au lait	359	8,9	12,3	52,2	1 pièce · 60 g 215
Pain aux céréales	265	13,4	4,2	35,9	1 tranche · 30 g 80
Pain aux raisins	333	5,1	9	55,9	1 pièce · 80 g 266
Pain bis	218	7,4	1	42	1 tranche · 40 g 87
Pain blanc	265	9	3,2	45,2	1 tranche · 30 g 80
Pain complet	247	13	3,4	35	1 tranche · 30 g 74
Pain de campagne	253	7,5	1,3	50	1 tranche · 30 g 76
Pain de mie	278	7,1	3,6	52,3	1 tranche · 25 g 70
Pain de seigle	259	8,5	3,3	43,5	1 tranche · 30 g 78
Pain d'épeautre	221	8,4	2,4	38	1 tranche · 40 g 88
Pain perdu	273	10,4	11,4	31,1	1 pièce · 60 g 164
Pain pita	259	7,5	0,9	53	1 pièce · 60 g 155
Pain sans gluten	261	2,6	3,3	51,8	1 tranche · 30 g 78
Pain suédois	379	10	3,6	73,7	1 pièce · 10 g 38
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 tranche · 80 g 321
Pão de queijo	331	8,3	15,6	39	1 pièce · 20 g 66
Pâte filo	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Petit pain	293	9,1	5,3	49,7	1 pièce · 50 g 147
Piadina	307	6,2	10,6	44,2	1 pièce · 100 g 307
Quiche	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548
Scones	382	6,7	18,4	46,9	1 pièce · 70 g 267
Tortillas	297	8	7,6	46,9	1 pièce · 50 g 149
Tresse au beurre	325	9	11,4	45,7	1 tranche · 40 g 130

Viandes et volailles

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Agneau gigot cru	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Ailes de poulet crues	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Bacon poitrine grillée	468	33,9	35,1	1,7	1 tranche · 8 g 37
Beef jerky bœuf séché	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Blanc de poulet cru	110	23	1,2	0	150 g 165
Boudin blanc	212	9,9	17,1	4,6	1 pièce · 100 g 212
Boudin noir	313	12,2	27,1	4,5	100 g 313
Bratwurst	333	13,7	29,2	2,9	1 pièce · 85 g 283
Bœuf maigre, cru	170	20	10	0	150 g 255
Bœuf haché cru, 20 % MG	250	17	20	0	150 g 375
Caille	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Canard cru avec la peau	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Cervelas	249	13,4	21,5	0,5	1 pièce · 100 g 249
Chipolatas cuites	282	18,8	22,4	0,8	1 pièce · 40 g 113
Chorizo	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Confit de canard	195	32	7,4	0	150 g 293
Corned-beef	142	21,7	6	0,3	1 tranche · 30 g 43
Côte de bœuf rôtie (prime rib)	365	22,6	29,8	0	200 g 730
Côte de porc	170	20,7	9	0	150 g 255
Cuisse de canard cuisses de canard avec peau, crues	212	17,2	16	0	1 pièce · 200 g 424

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Cuisse de dinde pilon cru	118	20,5	4	0	200 g 236
Cuisse de poulet sans peau, crue	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Cuisse d'oie cuisses d'oie avec peau, crues	231	17,2	18,1	0	1 pièce · 250 g 578
Cuisses de grenouille	220	14,4	12,4	11,2	150 g 330
Cœurs de poulet	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Dinde hachée	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Échine de porc crue	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Épaule de porc crue, maigre	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Escalope de dinde	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Escalope de porc noix de porc (escalope), crue	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Faisan rôti	220	27,9	12	0	150 g 330
Filet et faux-filet de bœuf cru	121	21,2	4	0	150 g 182
Filet mignon de porc	143	21	6	0	150 g 215
Foie de bœuf cru	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Foie de porc	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Foie de veau cru	86	14,9	1,1	4,1	100 g 86
Foies de volaille crus	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Fromage de tête	173	14,1	12,9	0,2	1 tranche · 20 g 35
Gésiers de volaille	94	17,7	2,1	0	150 g 141
Jambon blanc	164	16,6	8,8	2,3	1 tranche · 20 g 33
Jambon cru jambon sec	229	31	11,5	0,3	1 tranche · 15 g 34
Jambon glacé	186	21,1	8,5	4,9	1 tranche · 30 g 56
Jarret de porc rôti	239	36,6	9,9	0,9	250 g 598
Karaage (poulet frit japonais)	307	24,2	18,1	13	1 pièce · 30 g 92
Kassler (carré de porc fumé)	107	22	2,2	0	1 tranche · 20 g 21
Kefta	290	25,3	20,5	1,3	1 pièce · 50 g 145
Langue de bœuf crue	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Lapin cru	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Lardons fumés poitrine de porc fumée	304	16,6	26,2	0,5	1 tranche · 15 g 46
Lièvre viande de lièvre, crue	113	21,6	3	0	150 g 170
Magret de canard	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Merguez cuites	283	19,8	21,8	1,8	1 pièce · 40 g 113
Mortadelle saucisson cuit porc et bœuf	308	15,2	24,6	5,5	1 tranche · 20 g 62
Nuggets de poulet	250	15,6	11,6	19,4	1 pièce · 20 g 50
Oie rôtie	238	29	12,7	0	150 g 357
Pancetta	342	20,2	28,8	0,8	1 tranche · 10 g 34
Pastrami	147	21,8	5,8	0,4	1 tranche · 15 g 22
Pâté de campagne	323	15,5	28,2	1,5	40 g 129
Pâté de foie	355	10,8	33,3	2,9	1 c. à soupe · 15 g 53
Pâté de foie de volaille	269	13,8	22,9	2	1 c. à soupe · 15 g 40
Pepperoni	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Picanha	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Piccata de veau	217	22,5	11,6	5,5	150 g 326
Pilons de poulet cru	161	18,1	9,2	0,1	1 pièce · 75 g 121
Poitrine de bœuf	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Poitrine de porc crue	518	9,3	53	0	100 g 518
Porc haché	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Porc laqué	249	25,9	12,8	7,5	150 g 373
Poulet haché	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Poulet pané	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Poulet rôti	239	27,3	13,6	0	200 g 478

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Rognons de bœuf	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149
Rôti de porc	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Rumsteck de bœuf, cru	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Salami	378	21,1	31,6	0,7	1 tranche · 10 g 38
Sanglier	122	21,5	3,3	0	150 g 183
Saucisse de Toulouse cuite	274	18,8	22,1	0	1 pièce · 100 g 274
Saucisse fumée	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Saucisses	260	11	23	1,6	1 pièce · 50 g 130
Saucisson sec	417	28,7	32,3	1,8	1 tranche · 10 g 42
Steak de bœuf	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Travers de porc	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Tripes de bœuf cuites	94	11,7	4	2	150 g 141
Veau cru	107	21,3	1,8	0	150 g 161
Viande de cerf	120	23	2,4	0	150 g 180
Viande de cheval	133	21,4	4,6	0	150 g 200
Viande des Grisons	190	39,3	3,5	0,4	1 tranche · 5 g 10

Poissons et fruits de mer

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Aile de raie raie rôtie	96	23	0,5	0	150 g 144
Anchois	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Anguille	184	18,4	11,7	0	100 g 184
Bar	97	18,4	2	0	150 g 146
Beignets de calamars calamars frits	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Beignets de crevettes	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Brochet cru	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Cabillaud cru	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Calamars cru	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Carpe crue	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Chinchard	116	19	4,4	0	150 g 174
Colin d'Alaska cru	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Corégone	134	19,1	5,9	0	150 g 201
Crabe cru	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Crabe royal	84	18,3	0,6	0	100 g 84
Crevettes	85	20	0,5	0	150 g 128
Dorade	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Écrevisses	77	16	0,9	0	100 g 77
Églefin et haddock frais, cru	74	16,3	0,5	0	150 g 111
Éperlan	97	17,6	2,4	0	150 g 146
Escargots	277	12,9	23,7	2,3	80 g 222
Espadon	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Esturgeon	123	17,7	5,8	0	150 g 185
Flétan	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Foie de morue en conserve	433	7,3	44,4	1,1	50 g 217
Gravlax	212	19,3	12,6	4,1	1 tranche · 15 g 32
Hareng	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Homard	89	19	0,9	0	150 g 134
Huîtres	59	5,2	1,6	5,5	1 pièce · 15 g 9
Lieu noir cuit	100	23,1	0,8	0	150 g 150
Lotte grillée	98	23	0,7	0	150 g 147
Mahi-mahi (coryphène) cuit	109	23,7	0,9	0	150 g 164
Maquereau cru	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Merlan	79	18,8	0,5	0	150 g 119
Merlan frit	125	23,1	3,6	0	150 g 188

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Merlu cru	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Morue salée séchée	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Moules crues	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Mulet	117	19,4	3,8	0	150 g 176
Noix de Saint-Jacques	69	12,1	0,5	3,2	100 g 69
Omble	109	21,2	2,7	0	150 g 164
Palourdes	86	14,7	1	3,6	100 g 86
Pangasius cru	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Perche	82	17,9	1,2	0	150 g 123
Plie	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Poisson pané	277	11	16,2	20,2	1 pièce · 28 g 78
Poulpe cru	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Rillettes de saumon	237	15,1	18,4	2	1 c. à soupe · 15 g 36
Rouget	158	18,4	9,4	0	150 g 237
Sandre	80	18,7	0,4	0	150 g 119
Sardines	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Saumon	208	20	13	0	150 g 312
Saumon fumé	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Saumon rose	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Sébaste cru	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Seiche	79	16,2	0,7	0,8	100 g 79
Silure et poisson-chat	119	15,2	5,9	0	150 g 179
Sole grillée	97	23,6	0,3	0	150 g 145
Sprats	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Surimi	95	7,6	0,5	14,5	1 pièce · 16 g 15
Tarama	534	6,8	54,8	3,2	1 c. à soupe · 15 g 80
Thon	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Tilapia cru	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Truite	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Truite fumée	180	23,4	9,3	0,7	80 g 144
Turbot cru	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Vivaneau cuit	121	26,3	1,7	0	150 g 182
Œufs de lump	111	10,4	7,3	1	1 c. à café · 7 g 8
Œufs de saumon	143	22,3	6,4	1,5	1 c. à soupe · 15 g 21

Produits laitiers et œufs

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Appenzeller	383	24,3	31,7	0	1 tranche · 20 g 77
Babeurre	40	3,3	1,1	4,8	1 verre · 250 g 100
Beurre	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Blanc d'œuf	52	10,9	0,2	0,7	1 pièce · 33 g 17
Brie	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 pièce · 125 g 341
Camembert	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Cheddar	410	24,3	33,8	2,1	1 tranche · 20 g 82
Cottage cheese	121	17	5	1,8	150 g 182
Crème	131	3,1	11,5	4,3	1 c. à soupe · 15 g 20
Crème aigre	162	2,6	15	3	1 c. à soupe · 20 g 32
Crème chantilly	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Édam	357	25	28,6	1,4	1 tranche · 20 g 71
Emmental	393	27	31	1,4	1 tranche · 20 g 79
Feta	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Fromage à tartiner	350	6,2	34,4	5,5	1 c. à soupe · 15 g 53
Fromage blanc	88	7,1	4,3	5,7	150 g 132
Fromage bleu	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Fromage de chèvre	264	18,5	21,1	0	30 g 79
Fromage fondu	297	17,8	23	4,8	1 tranche · 20 g 59
Gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Gouda	356	25	27	2,2	1 tranche · 20 g 71
Grana padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Gruyère	413	29,8	32,3	0,4	1 tranche · 20 g 83
Halloumi	313	23,9	23,5	1,6	1 tranche · 25 g 78
Jaune d'œuf	322	15,9	26,5	3,6	1 pièce · 17 g 55
Kéfir	40	3	1	4	1 verre · 250 g 100
Labneh	158	8,1	12,5	3,6	1 c. à soupe · 30 g 47
Lait	52	2,8	2,5	4,7	1 verre · 250 g 130
Lait concentré non sucré	134	6,8	7,6	10	1 c. à soupe · 15 g 20
Lait en poudre	496	26,3	26,7	38,4	1 c. à soupe · 8 g 40
Maasdam	359	25,5	28,4	0	1 tranche · 20 g 72
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 c. à soupe · 15 g 58
Mimolette	308	24,9	23,4	0	1 tranche · 20 g 62
Mini fromages	303	21,7	23,7	0	1 pièce · 20 g 61
Morbier	355	22,8	29,2	0	30 g 107
Mozzarella	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Mozzarella di bufala	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Munster	368	23,4	30	1,1	1 tranche · 20 g 74
Paneer	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Parmesan	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Pecorino	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58
Protéine whey	400	80	6	8	1 dose · 30 g 120
Ricotta	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Roquefort	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Tête de moine	416	24,2	35,5	0	30 g 125
Vacherin fribourgeois	368	23,5	30,4	0	1 tranche · 20 g 74
Yaourt à boire	74	3	1,4	11,6	1 verre · 250 g 184
Yaourt au coco	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Yaourt au soja	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Yaourt aux fruits	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Yaourt de chèvre	73	4,2	5,2	1,1	1 pièce · 125 g 92
Yaourt grec	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Yaourt nature	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Yaourt protéiné	98	7,5	2,3	11,5	1 pièce · 150 g 147
Œuf de cane	185	12,8	13,8	1,4	1 pièce · 70 g 130
Œufs	143	12,6	9,5	0,7	1 pièce · 55 g 79
Œufs au plat	196	13,6	15	0,8	1 pièce · 55 g 108
Œufs brouillés	145	10	11	1,6	120 g 174
Œufs de caille	158	13,1	11,1	0,4	1 pièce · 10 g 16

Noix et graines

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Amandes	579	21	50	9,5	30 g 174
Beurre de cacahuète	588	25	50	15	1 c. à soupe · 16 g 94
Cacahuètes	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Châtaignes grillées	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Graines de chanvre	553	31,6	48,8	4,7	1 c. à soupe · 10 g 55
Graines de chia	486	17	31	7,6	1 c. à soupe · 12 g 58
Graines de courge	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Graines de lin	534	18,3	42,2	1,6	1 c. à soupe · 10 g 53
Graines de pavot	525	18	41,6	8,6	1 c. à café · 3 g 16
Graines de sésame	573	17,7	49,7	11,7	1 c. à café · 3 g 17
Graines de tournesol	584	21	51	11,4	30 g 175
Mélange de noix	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Noisettes	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Noix	654	15	65	7,3	30 g 196

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Noix de cajou	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Noix de coco râpée	501	2,9	35,5	43,2	1 c. à soupe · 5 g 25
Noix de macadamia	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Noix de pécan	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Noix du Brésil	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Pignons de pin	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Pistaches	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Purée de cajou	587	17,6	49,4	25,6	1 c. à soupe · 16 g 94
Purée d'amande	614	21	55,5	8,5	1 c. à soupe · 16 g 98
Tahini	595	17	53,8	11,9	1 c. à soupe · 15 g 89

Huiles, sauces et condiments

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Béchamel	147	3,8	10,6	9	1 c. à soupe · 15 g 22
Chimichurri	471	1,5	50,4	3,3	1 c. à soupe · 15 g 71
Chutney de mangue	246	0,3	0,1	59,6	1 c. à soupe · 15 g 37
Concentré de tomate	82	4,3	0,5	14,8	1 c. à soupe · 16 g 13
Ghee	876	0,3	99,5	0	1 c. à café · 5 g 44
Graisse de canard	898	0	99,8	0	1 c. à soupe · 13 g 117
Graisse d'oie	900	0	99,8	0	1 c. à soupe · 13 g 117
Gravy	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Harissa	66	2,7	2,9	7,3	1 c. à café · 5 g 3
Houmous	237	7,8	17,8	9,5	1 c. à soupe · 15 g 36
Huile de coco	892	0	99,1	0	1 c. à soupe · 13 g 116
Huile de colza	884	0	100	0	1 c. à soupe · 14 g 124
Huile de lin	884	0,1	100	0	1 c. à soupe · 13 g 115
Huile de noisette	884	0	100	0	1 c. à soupe · 14 g 124
Huile de noix	884	0	100	0	1 c. à soupe · 14 g 124
Huile de pépins de raisin	884	0	100	0	1 c. à soupe · 14 g 124
Huile de sésame	884	0	100	0	1 c. à soupe · 14 g 124
Huile de tournesol	884	0	100	0	1 c. à soupe · 13 g 115
Huile d'arachide	884	0	100	0	1 c. à soupe · 14 g 124
Huile d'avocat	884	0	100	0	1 c. à soupe · 14 g 124
Huile d'olive	884	0	100	0	1 c. à soupe · 13 g 115
Ketchup	112	1	0,1	25,7	1 c. à soupe · 17 g 19
Margarine	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Mayonnaise	680	1	75	0,6	1 c. à soupe · 15 g 102
Moutarde	60	3,7	3,3	1,8	1 c. à café · 5 g 3
Pesto	418	5	40	4,2	1 c. à soupe · 16 g 67
Raifort	48	1,2	0,7	8	1 c. à soupe · 15 g 7
Saindoux	902	0	100	0	1 c. à soupe · 13 g 117
Sauce à la crème	78	1,1	5,5	5,9	60 g 47
Sauce aigre-douce	84	0,6	0,2	20,1	1 c. à soupe · 15 g 13
Sauce au yaourt	97	3,6	6,9	5	1 c. à soupe · 15 g 15
Sauce aux champignons	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Sauce barbecue	172	0,8	0,6	39,9	1 c. à soupe · 17 g 29
Sauce béarnaise	451	0,9	47,7	4,5	1 c. à soupe · 15 g 68
Sauce bolognaise	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Sauce César	542	2,2	57,9	2,8	1 c. à soupe · 15 g 81
Sauce curry	77	1	3,2	10,6	1 c. à soupe · 15 g 12
Sauce hollandaise	201	1,2	19,8	4,6	1 c. à soupe · 15 g 30
Sauce salsa	29	1,5	0,2	4,7	1 c. à soupe · 16 g 5
Sauce soja	60	10,5	0,1	4,8	1 c. à soupe · 16 g 10
Sauce tartare	517	1	55	4,6	1 c. à soupe · 15 g 78
Sauce tomate	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Sauce Worcestershire	77	0	0	19,2	1 c. à café · 5 g 4

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Tapenade	223	1,3	23	2,6	1 c. à soupe · 15 g 33
Vinaigre	23	0	0,1	0,6	1 c. à soupe · 15 g 3
Vinaigre balsamique	88	0,5	0	17	1 c. à soupe · 15 g 13

Sucreries et desserts

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Amaretti	464	8,8	13	76,7	1 pièce · 10 g 46
Baba au rhum	243	2,3	9,9	36,3	1 pièce · 70 g 170
Baklava	440	6,6	29,3	35	1 pièce · 30 g 132
Banana bread	331	4,4	12,4	50,6	1 tranche · 70 g 232
Barre chocolatée	523	6,1	28,1	60,5	1 pièce · 25 g 131
Basboussa	363	6,2	13,8	52,7	1 pièce · 80 g 290
Beignets	426	5,2	22,9	49,3	1 pièce · 60 g 256
Biscotti	373	7,6	8,4	65,6	1 pièce · 15 g 56
Biscuits à la cuillère	385	8	3,8	79,9	1 pièce · 6 g 23
Biscuits au beurre	467	6,1	18,8	68,1	1 pièce · 5 g 23
Biscuits au gingembre	453	4,9	15,4	72,1	1 pièce · 7 g 32
Biscuits digestifs	463	6,2	21,3	60,4	1 pièce · 15 g 69
Biscuits fourrés	460	6,7	18	67,9	1 pièce · 11 g 51
Blinis	260	6	11,2	33,7	1 pièce · 25 g 65
Bonbons durs	394	0	0,2	98	1 pièce · 5 g 20
Bonbons gélifiés	396	0	0	98,8	30 g 119
Brownie	405	4,8	16,3	61,8	1 pièce · 60 g 243
Bûche de Noël	317	4,2	19,7	30,7	1 tranche · 100 g 317
Bugnes	451	6,5	25	48,9	50 g 225
Cacahuètes enrobées de chocolat	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Cacao en poudre	228	19,6	13,7	20,9	1 c. à café · 5 g 11
Cannoli	307	6,2	15	36,7	1 pièce · 80 g 245
Caramels	382	4,6	8,1	77	1 pièce · 8 g 31
Carrot cake	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Chewing-gum	228	0,7	0,5	78,1	1 pièce · 2 g 5
Chips de crevettes	570	0,3	39	53	25 g 143
Chips tortilla	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Chocolat au lait	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Chocolat blanc	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Chocolat noir	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Chou à la crème	223	4,3	7,3	34,9	1 pièce · 70 g 156
Churros	419	6	22,2	46,3	1 pièce · 25 g 105
Confiture	278	0,4	0,1	67,8	1 c. à soupe · 20 g 56
Confiture de lait	307	6,5	5,5	58	1 c. à soupe · 20 g 61
Cookies à l'avoine	450	6,2	18,1	65,9	1 pièce · 15 g 68
Cookies au chocolat	481	5,4	22,6	64,3	1 pièce · 10 g 48
Crème anglaise	114	4	4,2	15,3	120 g 137
Crème brûlée	272	4,5	20,8	16,6	1 pièce · 100 g 272
Crème caramel	132	4,5	3,6	20,6	1 pièce · 100 g 132
Crème dessert	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Crêpes	381	8,1	14,6	54,3	1 pièce · 60 g 229
Croissants à la vanille	543	8,5	33	51,4	1 pièce · 8 g 43
Crumble aux pommes	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Cupcake	352	2,8	14,8	52,6	1 pièce · 60 g 211
Dorayaki	292	6,6	3,2	59,9	1 pièce · 80 g 234
Dragées	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Éclair	264	4,8	21,5	12,5	1 pièce · 60 g 158
Energy balls	388	9,3	17,8	47	1 pièce · 20 g 78
Esquimau	328	3,4	19,8	33,4	1 pièce · 70 g 230
Étoiles à la cannelle	505	14,2	25,9	50,9	1 pièce · 10 g 51
Flan pâtissier	263	6,7	14,3	26,7	1 pièce · 90 g 237

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Florentins	514	9,3	28,7	50,7	1 pièce · 15 g 77
Forêt-noire	324	4,1	19	34,2	1 tranche · 100 g 324
Fraisier	260	3,3	15,5	26,7	1 tranche · 100 g 260
Fruits confits	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Gâteau au chocolat	389	3,5	20,1	50,6	1 tranche · 80 g 311
Gâteau de lune	348	4,7	8,5	62,6	1 pièce · 100 g 348
Gaufrettes	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Glace	227	3,2	15	19,3	100 g 227
Glace à l'eau	85	0,1	0,2	20,8	1 pièce · 60 g 51
Guimauve	318	1,8	0,2	81,2	1 pièce · 7 g 22
Gulab jamun	306	7,2	12,8	41	1 pièce · 30 g 92
Halva	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Knafeh	346	7,8	19,5	35,8	1 pièce · 100 g 346
Lait concentré sucré	321	7,9	8,7	54,4	1 c. à soupe · 20 g 64
Lebkuchen	326	7	1,3	68,7	1 pièce · 40 g 130
Leckerlis de Bâle	412	7,5	7,9	75	1 pièce · 10 g 41
Loukoum	295	0,6	0	73,8	1 pièce · 10 g 30
Maamoul	410	5,4	16,7	58,6	1 pièce · 40 g 164
Macaron	430	10	21,2	49,7	1 pièce · 12 g 52
Madeleine	462	5,2	25,2	53,5	1 pièce · 25 g 116
Marrons glacés	290	1,7	1,2	66,3	1 pièce · 20 g 58
Meringue	396	4,1	0,3	94,3	1 pièce · 10 g 40
Miel	304	0,3	0	82,2	1 c. à café · 8 g 24
Mille-feuille	292	3,9	11,3	43,7	1 pièce · 100 g 292
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 pièce · 50 g 112
Mousse au chocolat	150	5,4	4,4	21,3	1 pièce · 100 g 150
Muffin	375	4,5	16,1	51,9	1 pièce · 60 g 225
Nougat	508	7,9	25,2	62,5	30 g 152
Pain d'épices	356	3,9	16,4	49,2	1 pièce · 40 g 142
Palmier	490	5,9	28,2	53,1	1 pièce · 15 g 74
Panettone	354	6,4	10,7	56,5	1 tranche · 80 g 283
Pastel de nata	326	5,5	16,4	38,9	1 pièce · 60 g 196
Pâte à tartiner	539	5,4	29,7	57	1 c. à soupe · 20 g 108
Pâte d'amande	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Pâtes de fruits	336	1,7	1,8	76,6	30 g 101
Polvorones	480	6,5	25,7	55,3	1 pièce · 30 g 144
Pomme au caramel	134	1,3	2,1	27,8	1 pièce · 200 g 268
Pudding de chia	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Pudding de Noël	285	3	6,9	53,2	100 g 285
Quatre-quarts et cakes	438	5,9	25,6	46	1 tranche · 40 g 175
Régliasse	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Riz au lait	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Riz gluant à la mangue	146	2	3,8	26,4	250 g 366
Rochers coco	460	3	22,6	56,1	1 pièce · 15 g 69
Sablés	489	6,4	22,7	64,8	1 pièce · 10 g 49
Sablés de Noël	496	6,8	26,1	57	1 pièce · 15 g 74
Sachertorte	397	5,2	21	47,3	1 tranche · 90 g 357
Saucisson au chocolat	437	5,6	27,2	44,7	1 tranche · 25 g 109
Sirop d'agave	310	0,1	0,5	76,2	1 c. à soupe · 21 g 65
Sirop d'érable	260	0	0,1	67	1 c. à soupe · 20 g 52
Sorbet	110	0,8	0,1	26,6	1 dose · 60 g 66
Stollen	407	5,9	18,6	53,5	1 tranche · 60 g 244
Stroopwafels	405	4,8	12,6	68,7	1 pièce · 30 g 122
Strudel aux pommes	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Sucre	387	0	0	100	1 c. à café · 5 g 19
Tarte à la citrouille	201	4	8,8	22,8	1 tranche · 120 g 241
Tarte au chocolat	464	5,9	30,7	40,9	1 tranche · 100 g 464
Tarte au citron	379	5	20,9	42,7	1 tranche · 100 g 379

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Tarte au citron meringuée	251	2,9	8,5	40,9	1 tranche · 110 g 276
Tarte au fromage blanc	237	6,2	11,6	27	1 tranche · 120 g 284
Tarte aux fraises	315	3,2	19,8	31	1 tranche · 100 g 315
Tarte aux fruits	298	3,7	10,6	46,9	1 tranche · 100 g 298
Tarte aux noix de pécan	443	5,5	29	41,8	1 tranche · 110 g 488
Tarte aux pommes	220	2,5	8,8	32,7	1 tranche · 120 g 264
Tarte de Linz	442	7,1	22,1	52,3	1 tranche · 80 g 354
Tarte Tatin	241	2,3	9,3	37,1	1 tranche · 120 g 289
Tiramisu	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Touron	508	7,9	25,2	62,5	1 pièce · 15 g 76
Tourte aux noix des Grisons	481	7	27,7	49,9	1 tranche · 70 g 337
Yaourt glacé	127	3	3,6	21,6	100 g 127

Boissons

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Alcools forts	231	0	0	0	50 g 116
Ayran	40	2,9	1,5	3,7	1 verre · 250 g 99
Bière	43	0,5	0	3,5	1 verre · 500 g 215
Bière sans alcool	25	0,3	0	4,9	1 verre · 500 g 127
Bloody Mary	73	0,7	0,2	3,4	1 verre · 200 g 146
Boisson énergisante	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Boisson isotonique	26	0	0	6,4	1 verre · 500 g 130
Bubble tea	55	0,4	1,4	10,3	1 verre · 450 g 248
Café	2	0,3	0	0	250 g 5
Café latte	43	2,8	1,6	4,3	1 verre · 300 g 129
Café soluble	296	19,4	1,1	42,6	1 c. à café · 2 g 6
Cappuccino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Champagne et prosecco	71	0,2	0	1,5	1 verre · 125 g 89
Chicorée soluble	323	3,3	2,5	57,2	1 c. à café · 3 g 10
Chocolat chaud	85	3,2	3,2	11,6	1 verre · 250 g 213
Cidre	56	0	0	5,9	1 verre · 330 g 185
Cocktail mimosa	64	0,4	0,2	6,3	1 verre · 150 g 96
Cola	42	0	0,3	10,4	1 verre · 250 g 105
Daiquiri	119	0,1	0,1	15,5	1 verre · 150 g 179
Dry martini	201	0,1	0	0,1	1 verre · 100 g 201
Eau	0	0	0	0	1 verre · 250 g 0
Eau de coco	15	0,2	0,1	3,3	1 verre · 330 g 50
Eau-de-vie	229	0	0	0,4	1 verre · 50 g 115
Gin	265	0	0	0	1 verre · 50 g 133
Jus de carotte	29	0,4	0,1	6,5	1 verre · 250 g 73
Jus de cranberry	46	0,4	0,1	12,1	1 verre · 200 g 92
Jus de grenade	55	0,1	0,3	13	1 verre · 200 g 110
Jus de pamplemousse	43	0,5	0,1	8,9	1 verre · 250 g 106
Jus de pomme	46	0,1	0,1	11,1	1 verre · 250 g 115
Jus de raisin	60	0,4	0,1	14,6	1 verre · 250 g 150
Jus de tomate	17	0,8	0,3	3,1	1 verre · 250 g 43
Jus d'ananas	53	0,4	0,1	12,1	1 verre · 250 g 132
Jus d'orange	45	0,7	0,2	10,2	1 verre · 250 g 113
Jus multifruits	48	0,5	0,1	11,3	1 verre · 250 g 120
Kombucha	16	0,1	0	4	1 verre · 250 g 40
Lait aromatisé	64	2,8	1	10,8	1 verre · 250 g 160
Lait de chèvre	56	3,4	2,8	4,3	1 verre · 250 g 140
Lait de poule	88	4,5	4,2	8,1	1 verre · 150 g 132
Lait de riz	54	0,2	1	10,8	1 verre · 250 g 134
Lait de soja	37	3,3	2,1	0,7	1 verre · 250 g 93

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Lait d'amande	38	0,4	1	6,2	1 verre · 250 g 95
Lait d'avoine	43	0,2	1,1	7,8	1 verre · 250 g 107
Lassi à la mangue	83	3,4	1,8	13,8	1 verre · 250 g 209
Latte macchiato	54	2,5	3,2	3,7	1 verre · 300 g 162
Limonade	46	0	0	12,1	1 verre · 330 g 152
Liqueur	279	0	0,1	33,2	1 verre · 50 g 140
Margarita	122	0,1	0,1	16,1	1 verre · 150 g 183
Matcha	237	29,6	5,3	1,5	1 c. à café · 2 g 5
Matcha latte	61	3,4	1,9	7,6	1 verre · 300 g 184
Milk-shake	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 verre · 250 g 153
Nectar de mangue	51	0,2	0,1	12,3	1 verre · 250 g 128
Nectar de pêche	50	0,2	0,1	12,1	1 verre · 250 g 125
Nectar d'abricot	56	0,2	0	13,7	1 verre · 250 g 140
Panaché	38	0,2	0	7,1	1 verre · 500 g 190
Piña colada	151	0,4	2,1	19,4	1 verre · 200 g 302
Rhum	231	0	0	0	1 verre · 50 g 116
Saké	134	0,5	0	5	1 verre · 100 g 134
Sangria	85	0	0	7,2	1 verre · 200 g 170
Smoothie	66	2,3	1,1	10,9	1 verre · 300 g 198
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 verre · 200 g 155
Thé	1	0	0	0,2	250 g 3
Thé glacé	45	0	0,2	10,8	1 verre · 500 g 225
Tonic	34	0,1	0,1	8,3	1 verre · 200 g 68
Vin	85	0,1	0	2,6	1 verre · 150 g 128
Vin blanc	82	0,1	0	2,6	1 verre · 150 g 123
Vin chaud	155	0,3	0,2	19,2	1 verre · 200 g 310
Vin rosé	83	0,4	0	3,8	1 verre · 150 g 125
Vodka	231	0	0	0	1 verre · 50 g 116
Whisky	250	0	0	0,1	1 verre · 50 g 125

Plats

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Agneau rogan josh	149	14,4	9,1	3,7	300 g 447
Aiguillettes de poulet panées	271	19,2	13,9	16,1	1 pièce · 30 g 81
Aloo gobi	60	2,6	2	6,2	250 g 150
Arancini (boulettes de riz frites)	253	7,4	14,6	22,3	1 pièce · 150 g 379
Baba ganoush	183	4,8	15	4,3	1 c. à soupe · 20 g 37
Bacalhau à Brás	166	12,4	10,1	5,9	300 g 497
Banh mi	233	11,1	9,8	23,6	1 pièce · 210 g 490
Bao	273	11,2	7,6	38,6	1 pièce · 90 g 246
Bibimbap	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Biryani	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
Blanquette de veau	113	15,4	4	3,1	300 g 339
Bortsch	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Bouillabaisse	67	8,3	3	1,3	350 g 235
Bouillon	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Boulettes de viande	190	11	12	8,4	200 g 380
Brandade de morue	117	6,4	6,2	8,6	250 g 293
Brochettes	230	20	16	0,2	200 g 460
Bruschetta	171	4,3	7,6	19,8	1 pièce · 40 g 68
Buddha bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Bún chả (porc grillé et vermicelles)	117	9,2	2,9	12,7	360 g 420
Burger	260	13	12	24,3	1 pièce · 220 g 572
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 pièce · 250 g 548
Butter chicken	208	13,3	15,4	4	300 g 624

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Bœuf bourguignon	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Bœuf carottes	97	13,2	3,1	3,3	300 g 290
Bœuf Stroganoff	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Bœuf Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Caldo verde	68	1,4	4,4	5,1	350 g 237
Calzone	343	14,8	17,7	29,9	1 pièce · 250 g 858
Canard laqué	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Cannellonis	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Carpaccio de bœuf	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Caviar d'aubergine	99	1,1	8	3,9	100 g 99
Ceviche	63	10,5	0,8	3,1	150 g 95
Chakchouka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Champignons farcis	288	10,7	15	24,7	1 pièce · 30 g 86
Chana masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Cheeseburger	296	17,9	16,1	18,1	1 pièce · 210 g 622
Cheesecake	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Chili con carne	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Chorba	44	3,4	2,1	2,3	400 g 174
Chou farci	105	6,5	5,5	6,7	1 pièce · 150 g 158
Choucroute garnie	109	5,1	8,1	2,8	300 g 327
Club sandwich	222	15,1	7,5	22,1	1 pièce · 250 g 555
Coleslaw	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Concombre à la crème	56	1,1	4	4,4	150 g 84
Coq au vin	133	13	7	4	300 g 399
Cordon bleu	210	22,6	9,2	8,7	1 pièce · 200 g 420
Couscous au poulet	130	7,5	3,9	15,6	300 g 390
Couscous royal	132	7,7	4,5	14	300 g 396
Crêpe jambon-fromage	182	8,8	7,5	19,1	1 pièce · 100 g 182
Croque-monsieur	273	11,3	12,9	26,8	1 pièce · 150 g 410
Croquettes jambon-fromage	263	17,4	14,6	15,3	1 pièce · 30 g 79
Curry	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Curry japonais	140	2,5	4	22,2	350 g 490
Curry thaï	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357
Dahl de lentilles	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Enchiladas	178	10	9	12,3	250 g 445
English breakfast	160	8,9	9,4	9,9	330 g 529
Escalope panée	271	22,9	14,1	12,6	1 pièce · 150 g 407
Fajitas au poulet	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafels	333	13,3	17,8	31,8	1 pièce · 17 g 57
Fattouche	91	1,6	6	7,4	200 g 181
Feijoada	182	11,2	10,1	7,8	350 g 635
Feuilles de vigne farcies	228	8,2	17	8,2	1 pièce · 30 g 68
Fish and chips (poisson pané et frites)	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Fondue savoyarde	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Foufou	166	1,5	3	30,5	200 g 332
Frites de patate douce	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
Frittata	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Galette complète	209	12,7	9,8	15,2	1 pièce · 200 g 418
Galette de viande hachée	240	15	17	8,5	1 pièce · 90 g 216
Galettes de pommes de terre	196	4,5	10,8	18,4	1 pièce · 60 g 118
Gambas al ajillo	270	13,7	22,9	3,3	150 g 405
Gaspacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Gaufres	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Gnocchis	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Goulash	145	13	9	2,2	250 g 363

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Gratin dauphinois	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Gratin de pâtes	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Ha kao	190	5,5	5,5	27,8	1 pièce · 25 g 48
Hachis parmentier	123	7,6	6,3	7,2	300 g 369
Harira	64	4,2	1,5	6,6	350 g 223
Hot-dog	260	10	15	22	1 pièce · 150 g 390
Jambalaya	161	13,8	8	8	300 g 483
Jambon-beurre	285	9,9	11,5	33,7	1 pièce · 200 g 570
Kebab et chawarma	215	10	11	18	350 g 753
Kimbap	144	4,6	3,7	21,7	1 tranche · 21 g 30
Lasagnes	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Lobster roll	234	12,2	12,4	17,7	1 pièce · 180 g 421
Mac and cheese	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Macaronis du chalet	180	6	9	17,8	350 g 630
Mafé	178	10,6	13	4,5	300 g 534
Minestrone	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Moussaka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Mozzarella sticks	325	14,8	18,3	23,1	1 pièce · 20 g 65
Nachos	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Nasi goreng (riz frit indonésien)	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Navarin d'agneau	133	8,1	8,6	5	300 g 399
Nems nem frit	272	7,6	14,7	25	1 pièce · 80 g 218
Nouilles sautées au poulet	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Okonomiyaki	165	5,2	9,6	13,3	1 pièce · 250 g 411
Omelette	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Onion rings rondelles d'oignon frites	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Osso buco	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Overnight oats	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Pad thaï	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Pain de viande	199	17,5	10,7	6,8	1 tranche · 100 g 199
Pakorاس	125	4,9	4,8	13	100 g 125
Palak paneer	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Pancakes	220	6	9	28,4	1 pièce · 45 g 99
Pancakes à la banane	150	5,6	9	11,4	1 pièce · 40 g 60
Pancakes protéinés	237	14,5	7,5	24,6	1 pièce · 45 g 106
Paneer butter masala	250	10,7	20,9	5	250 g 624
Parmigiana d'aubergines	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Pâté au poulet	255	9,2	13,5	21,9	250 g 638
Pâtes carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Pâtes en sauce	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Pierogi	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Pita gyros	184	11,2	6,8	17,8	1 pièce · 250 g 460
Pizza	250	11	9,5	28,7	1 tranche · 110 g 275
Plov	160	7	6	19,3	300 g 480
Poivrons farcis	95	5,5	4,5	7,3	1 pièce · 200 g 190
Poke bowl	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Porc aigre-doux	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Pot-au-feu	71	5,9	3,4	3,2	350 g 249
Potée au chou	82	6	4,3	3,7	300 g 246
Poulet à la Kiev	280	21,3	19,2	5,3	1 pièce · 180 g 504
Poulet aigre-doux	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Poulet au sésame	293	14,3	14,3	26,2	250 g 733

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Poulet aux noix de cajou	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Poulet curry coco	124	10,6	6,9	3,1	250 g 310
Poulet du général Tao	295	12,9	16,4	23,1	250 g 738
Poulet frit	241	19,1	15,1	5,8	1 pièce · 100 g 241
Poulet frit coréen	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Poulet korma	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Poulet kung pao	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Poulet satay	191	21,7	10,3	2,8	1 pièce · 30 g 57
Poulet tandoori	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Poulet teriyaki	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Poulet tikka masala	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Poutine	213	7,7	12	18,1	350 g 745
Quesadillas	287	14,4	13	25,4	200 g 574
Ramen	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572
Ratatouille	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Raviolis à la viande	174	6,9	4,7	25,1	250 g 435
Raviolis asiatiques	113	6,9	4,6	9,9	1 pièce · 25 g 28
Raviolis au fromage	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Riz Casimir	126	7,4	3,3	16,1	350 g 441
Riz frit	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Riz jollof	147	2,2	6,3	19,6	300 g 441
Rösti	182	2,4	8,3	22,5	150 g 273
Rouleau de printemps	112	5,7	2,6	15,3	1 pièce · 70 g 78
Salade César	150	9	10	4,2	250 g 375
Salade de cervelas	224	7,1	21,1	1,3	200 g 448
Salade de papaye verte	68	2,4	2,2	10	200 g 136
Salade de pâtes	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Salade de pommes de terre	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Salade de quinoa	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Salade grecque	110	3,5	9	3	200 g 220
Salade niçoise	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Salade Olivier	198	5,5	16,7	5,1	150 g 297
Saltimbocca	216	28,8	11,2	0,1	150 g 324
Samoussas	310	5,1	17,5	31,4	1 pièce · 80 g 248
Sandwich falafel	265	6,2	14,8	24,5	1 pièce · 250 g 663
Sandwich thon crudités	274	10,3	11,3	32	1 pièce · 250 g 685
Saucisses aux lentilles	78	5,9	2,3	5,6	350 g 273
Siu mai	191	9,1	9,2	15,9	1 pièce · 20 g 38
Smoothie bowl	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Soufflé au fromage	184	12,9	12,6	3,8	150 g 276
Soupe à l'oignon	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324
Soupe de haricots	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Soupe de légumes	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Soupe de lentilles	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180
Soupe de pois cassés	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Soupe de poisson	36	3,8	1,2	2,1	350 g 126
Soupe de pommes de terre	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Soupe de wontons	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99
Soupe miso	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Soupe pékinoise	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Souvlaki	124	13,9	5,2	4,3	1 pièce · 100 g 124
Spaghetti bolognaise	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Sushi	150	6	3	24	1 pièce · 30 g 45
Taboulé libanais	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Tacos mexicains	246	15,3	13,6	13,4	1 pièce · 100 g 246
Tajine de poulet	127	7,5	3,7	14,4	300 g 381

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Tajine d'agneau	132	12,8	6,8	4,5	300 g 396
Takoyaki	157	7	7,1	15,6	1 pièce · 25 g 39
Tarte flambée	300	8,8	14,8	31,8	200 g 600
Tartiflette	161	6	8,9	13,5	300 g 483
Tempura de crevettes	194	20	10,3	6,5	1 pièce · 30 g 58
Tempura de légumes	239	3,8	15,8	18,9	150 g 359
Toasts aux crevettes	382	12,9	29,8	15,4	1 pièce · 20 g 76
Tom kha gai	87	4,6	7	2,4	350 g 304
Tom yum	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78
Tomate mozzarella	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Tomates farcies	122	5,5	9,7	2	1 pièce · 150 g 183
Tortellini	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Tortilla espagnole	165	5,6	9,9	11,7	1 tranche · 120 g 198
Tteokbokki	131	4,1	4	18,8	250 g 328
Velouté de champignons	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Velouté de potiron	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Velouté de tomate	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Vitello tonnato	197	21,3	12,1	0,7	150 g 296
Waterzooi	83	7,2	4,5	2,8	350 g 290
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 pièce · 250 g 580
Yakisoba	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482
Yakitori	172	26	3,3	9,3	1 pièce · 30 g 52
Œufs Bénédicte	288	13,8	22,1	7,9	1 pièce · 125 g 360
Œufs mimosa	198	11,5	15,9	1,1	1 pièce · 30 g 59

Snacks, épices et autres

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Agar-agar	27	0,5	0	6,3	1 c. à café · 2 g 1
Ail en poudre	344	16,7	0,8	62,8	1 c. à café · 3 g 10
Barre de céréales	471	10,1	19,8	59,1	1 pièce · 25 g 118
Barre protéinée	412	30,3	15,2	31,1	1 pièce · 50 g 206
Cannelle	247	4	1,2	27,5	1 c. à café · 3 g 7
Chips	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Cumin	427	17,8	22,3	33,7	1 c. à café · 2 g 9
Curcuma	312	9,7	3,3	44,4	1 c. à café · 3 g 9
Curry en poudre	301	14,5	14	2,6	1 c. à café · 2 g 6
Extrait de vanille	240	0,1	0	2,4	1 c. à café · 4 g 10
Gélatine	335	85,6	0,1	0	1 c. à café · 3 g 10
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 c. à soupe · 15 g 23
Haché végétal	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Herbes de Provence	283	11,5	7,2	23	1 c. à café · 1 g 3
Jus de citron	22	0,3	0,2	6,6	1 c. à soupe · 15 g 3
Lait de coco	197	2	21,3	2,8	100 g 197

ALIMENT	KCAL	P	L	G	PORTION HABITUELLE, KCAL
Levure chimique	142	2	0,2	33,2	1 c. à café · 5 g 7
Levure fraîche	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Levure nutritionnelle	334	40,4	4,5	21,8	1 c. à soupe · 5 g 17
Mini bretzels	384	10	2,9	77	30 g 115
Noix de muscade	507	5,3	36,3	28,5	1 c. à café · 2 g 10
Nuoc-mâm	35	5,1	0	3,6	1 c. à soupe · 18 g 6
Origan séché	265	9	4,3	26,4	1 c. à café · 1 g 3
Paprika	282	14,1	12,9	19,1	1 c. à café · 2 g 6
Pâte miso	198	12,8	6	20	1 c. à soupe · 17 g 34
Poivre noir	251	10,4	3,3	38,6	1 c. à café · 2 g 5
Pop-corn	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116
Protéines de soja texturées	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Safran	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Sauce aux canneberges	159	0,9	0,1	39,3	1 c. à soupe · 20 g 32
Sauce d'huître	51	1,4	0,3	10,6	1 c. à soupe · 18 g 9
Sauce hoisin	220	3,3	3,4	41,3	1 c. à soupe · 16 g 35
Sauce teriyaki	89	5,9	0	15,5	1 c. à soupe · 18 g 16
Saucisses végétales	229	13,4	16,3	5,7	1 pièce · 50 g 115
Seitan	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Sel	0	0	0	0	1 c. à café · 6 g 0
Spiruline séchée	290	57,5	7,7	20,3	1 c. à café · 3 g 9
Sriracha	93	1,9	0,9	17	1 c. à café · 6 g 6
Steak végétal	197	18	11,1	4,1	1 pièce · 110 g 217
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Tzatziki	91	5,2	6	3,9	1 c. à soupe · 15 g 14
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 c. à café · 5 g 15

À propos de ce tableau

Chaque ligne correspond à l'aliment principal de sa page sur 17 Fit, cru ou cuit comme l'indique son nom. Les glucides sont donnés hors fibres. Ce sont des moyennes : le produit d'une marque peut différer, vérifie donc son étiquette.

Sources : USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0) ; ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab) ; Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0) ; McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0) ; Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO ; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT ; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0) ; Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0) ; Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

En ligne, avec la page complète de chaque aliment : <https://17-fit.app/fr/calories/tableau-calorique-pdf>