

Connaître le NOMBRE de CALORIES des ALIMENTS

Valeurs énergétiques (en kilocalories pour 100 grammes)						
Viandes	Bœuf 250	Jambon cuit 290	Poulet 150	Œuf entier 162	Porc 290	Cheval 110
	Lapin 194	Pâté rillettes 510	Saucisse 290	Pâté de foie 290	Mouton 250	Dinde 170
Poissons	Crabe crevette 70	Limande et Sole 73	Colin 86	Saumon 114	Poissons panés 125	Moules 70
Légumes	Concombre 13	Laitue 18	Tomates 20	Radis 20	Cresson 21	Poivrons 22
	Chou-fleur 30	Haricots verts 23	Épinards 32	Lentilles 330	Carottes 32	Maïs 360
	Endives 22	Betteraves 40	Petits pois 70	Haricots blancs 330	Cacahuètes 600	Brocoli 20
Fruits	Abricots 44	Poires 61	Oranges 44	Ananas 51	Pommes 52	Fraises 40
	Bananes 90	Melons 31	Raisins 81	Cerises 77	Clémentines 44	Kiwi 47
Féculents	Pommes de terre 86	Frites 544	Biscottes de blé 362	Pâtes cuites 90	Riz cuit 349	Pain 238
Laitages	Lait entier 68	Lait demi-écrémé 45	Lait écrémé 36	Gruyère 391	Camembert 312	Brie 271
	Yoghourt entier 45	Yoghourt aux fruits 95	Fromage blanc 126	Flan 99	Crème dessert 126	Petit-suisse 168
Sauces	Crème fraîche 298	Beurre 760	Huiles végétales 900	Mayonnaise 710	Margarine 744	Ketchup 114
Biscuits Sucrieries	Miel 300	Biscuits ordinaires 360	Biscuits secs salés 420	Barre de chocolat 450	Chocolats 530	Sucre 400
	Pâtisseries 475	Pain au chocolat 385	Chewing-gum 320	Confitures 280	Cacao instantané 386	Bonbons divers 312
Boissons	Coca-cola 44	Jus d'orange 39	Thé 0	Menthe à l'eau 51	Eau 0	Cidre 31