

## Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
AIL	149	6,4	33	0,5
AIL EN POWDRE	332,3	16,8	72,7	0,8
AIL (1 GOUSSE)	4,5	0	1	0
AMANDES BLANCHIES SÉCHÉES	586	20,4	18,5	52,5
AMANDES SÉCHÉES	589	20	20,4	52
ANETH FRAÎCHE	43	3,5	7	1
ANETH SÉCHÉE	253	20	55,8	4,4
ARÔME DE VANILLE	56	0	14,4	0
ARÔME DE VANILLE (ALCOOLISÉ)	237	0	2,4	0
ASPERGES	28	2,4	4	0,3
ASPERGES (1)	5,6	0,48	0,8	0,06
AUBERGINE	29	1,3	5,5	0
AUBERGINE (1)	72,5	3,25	13,75	0,5
AVOCAT	208	1,8	7,5	19
AVOCAT (1)	520	4,5	18,75	47,5
BACON	270	17	0	22
BACON (TRANCHE)	54	3,4	0,04	4,4
BAGUETTE	637,5	17,5	137,5	2
BANANE	100	1,3	22,7	0,5
BANANE SECHEE	292	4	66	1
BANANE (1)	100	1,3	22,7	0,5
BAR. LOUP	98	20	0	2
BASILIC FRAIS	27	2,5	4,3	0,6
BASILIC (FINES HERBES)	251	14,4	61	4
BETASELEN	0	0	0	0
BETTERAVE ROUGE	41	1,5	8,5	0
BEURRE	741	0,8	0	82
BEURRE (1 NOIX)	74	0,08	0	8
BIERE BLONDE	146	1,07	13	0
BIERE BLONDE (33 CL)	146	1,07	13	0
BIERE ORDINAIRE	33	0,4	3,5	0
BIFTECK BOEUF	174	25	0,5	8
BIFTECK CHEVAL	123	23	1	3
BIG MAC MAC DONALD	559	25	42,6	32,5
BIGORNEAU	101	20	0	2,3
BISCOTTE	411	11	76	7
BISCOTTE (1)	36,58	0,99	6,76	0,62
BISCUIT SABLE	457	5,5	75	15
BLANC D'OEUF	49	11	0,8	0
BLANC D'OEUF FRAIS, CRU	50	10,5	1	0
BLANC D'OEUF (1)	21,76	4,88	0,36	0,09
BLANC DE POULET	142	26	0,5	4
BOUDIN BLANC	330	15	45	10
BOUDIN NOIR	439	24	3	34

## Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
BOUILLON DE VOLAILLE	307	9,6	65,6	7,5
BROCHET	93	21	0	1
BUNDY CAP'TAIN CROCO	391	10	64	10,6
CABILLAUD	74	16	0	1
CACAHUETTES	576	23	22	44
CAFE FILTRE	4,3	0	0,74	0,01
CAFE FILTRE (1 TASSE)	4,3	0	0,74	0,01
CAFE NESCAFE	4	0	0,8	0
CAFE NESCAFE (1 TASSE)	4	0	0,8	0
CAILLE	115	24	0,5	1,5
CAKE	413	6,4	54,8	18,7
CALMAR FRIT	167	15	6,62	8,36
CALMAR NATURE	92	16,5	2,6	1,7
CAMEMBERT ( PORTION 50 G)	149,5	8,75	0,9	12,35
CAMENBERT	299	17,5	1,8	24,7
CANARD ROTI	196	23,5	0	11
CANNELLE	261,3	3,9	79,8	3
CÂPRES EN BOÎTE	23	2,4	4,9	0,9
CARDAMOME	311,3	10,8	68,5	6,7
CARENCYL	0	0	0	0
CAROTTE	40	1	8,5	0
CAROTTE (1)	28,8	0,79	6,12	0,14
CARPE	110	18,5	0	4
CARRELET (POISSON)	65	15	0,5	0,6
CASSIS	54	1	12	0
CAVIAR	330	30	7,5	20
CELERI FEUILLE	21	1,3	3,5	0
CELERI RACINE	44	2	8,5	0
CELERI RACINE (1)	17,6	0,8	3,4	0,08
CEREALES CROPSY FRUIT	545	8,6	56,8	21,4
CEREALES CROPSY FRUIT (1 BOL)	163,5	2,58	17,04	6,42
CEREALES NATURE	489	12	65	22
CEREALES NATURE (1 BOL)	146,7	3,6	19,5	6,6
CERFEUIL	236,6	23	49	3,9
CERISES	68	1	15	0,4
CERVELLE D'AGNEAU POELEE	228	14,4	0	18,9
CHAIR A SAUCISSE	421	15	1	38
CHAMPAGNE	60	0	8,6	0
CHAMPIGNONS	28	2	4,5	0,3
CHARLOTTE (GATEAU)	306	5,7	34	8,3
CHATAIGNE FRAICHE	200	4	42	3
CHEVAL ROTI	142	23,9	0	5
CHOCAPIC	375	7,3	75,8	4,8
CHOCAPIC (1 BOL)	112,5	2,19	22,74	1,44

## Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
CHOCOLAT A CROQUER	500	7	64	24
CHOCOLAT AU LAIT	550	6	55	34
CHOCOLAT EN POUDRE	400	5	86	4
CHOU-FLEUR	30	2,4	4,5	0
CHOU CRU	27	1,4	5	0
CHOU CUIT	41	1,5	8	0,4
CHOUCROUTE	27	1,3	4,8	0,3
CHOUX DE BRUXELLES	55	4,3	8	0,6
CHROME 400MCG PICOLINATE	0	0	0	0
CIBOULETTE CRUE	30	3,3	4,4	0,7
CIBOULETTE LYOPHILISÉE	311	21	64,3	3,5
CITRON JAUNE	34	0,7	6,5	0,5
CITRON JAUNE (1)	36,72	0,76	7,02	0,54
CITRON VERT	31	0,5	7	0
CITROUILLE	31	1,3	6	0
CLOUS DE GIROFLE	322,7	6	61	20
COCA-COLA	45	0	10,7	0
COCA-COLA (1 CANETTE 33 CL)	147,87	0	35,16	0
COEUR DE BOEUF	140	22	0,3	5,8
COING	58	0,4	14	0
COLIN (MERLU)	91	17	0	2,5
CONCOMBRE	12	0,7	2	0
CONCOMBRE (1)	36,12	2,11	6,62	0,3
CONE GLACE CRÈME	377	10	77,9	2,4
CONFITURE	270	1	66	0
CONFITURE (1 CUIL.A SOUPE)	95,31	0,35	23,3	0,07
CONGRE (POISSON)	110	20	0	3
CONTREXEVILLE	0	0	0	0
COQUILLE ST-JACQUES	92	15	3,4	0,4
CORN FLAKES	368	11	76	2,3
CORN FLAKES (1 BOL)	110,4	3,3	22,8	0,69
CORNICHON	13	0,7	2,3	0
COTE D'AGNEAU	242	20	0	18
COTE DE BOEUF ROTIE	199	23	0	11,9
COTELETTE DE PORC	319	21,7	0	25,8
COURGETTES	33	1,3	6,5	0
COUSCOUS	120	3,5	22	2
CRABE (CHAIR)	108	18,5	0,5	3,5
CREME CHANTILLY	316	2,3	3	32,7
CREME D'ASPERGES (SOUPE)	178	4,5	21,5	8
CREME FRAICHE	282	3,5	4	28
CRESSON	21	1,7	2,9	0,3
CREVETTE (1)	6,3	1,14	0,03	0,18
CREVETTES	105	19	0,5	3

## Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
CROISSANT	348	7	48	15
CUISSE POULET ROTI	169	22	0	9
CUISSE POULET ROTI (1)	253,5	33	0	13,5
CUISSES DE GRENOUILLE	69	16,4	0	0,3
CUMIN	333	19,8	49,9	14,6
CURRY	325	12,7	58	13,8
DAIQUIRI	185	0	7	0,06
DATTES	315	2	75	0,6
DORADE	91	16	0	3
ECHALOTE	75	1,3	17	0
ECHALOTES	72	2,5	16,8	0
ECHALOTES LYOPHILISÉES	348	12,3	80,7	0,5
ECLAIR (GATEAU)	239	6	23	13,6
ECREVISSE	64	14	1	0,4
ENDIVE (1)	48	3	8	0,4
ENDIVES	24	1,5	4	0
EPAULE D'AGNEAU ROTIE	168	21	0	9
EPHYNAL ROCHE	0	0	0	0
EPINARD	27	2,3	4	0
ESCALOPE DE DINDE	116	20	0	4
ESCALOPE DE VEAU	139	22	0	5,6
ESCARGOT	75	15	2	0,8
ESPADON	132	21,6	0	4,5
ESTRAGON	295,5	22,8	50	7
ESTURGEON	115	17,6	0	4,5
EVIAN	0	0	0	0
EXTRAIT DE VANILLE	288	0	12,7	0
FAISAN	108	22	0,5	2
FARINE DE BLE	384	8,9	85	0,9
FAUX-FILET	148	22	0,5	6,5
FENOUIL	21	1,9	2,8	0
FENOUIL (1)	84	7,6	11	0,8
FEUILLE DE CORIANDRE SÉCHÉE	278,9	21,9	52	4,8
FEUILLES DE LAURIER (ÉMIÉTÉES)	313,5	7,6	75	8,4
FEVE SECHE	345	23	60	1,5
FIGUES	84	0,8	19	0,4
FIGUES SECHES	257	4,3	62	1
FILET DE BOEUF	143	24	0,5	5
FLETAN	125	22,5	0	5
FLOCONS D'AVOINE	371	13,5	67	5,5
FOIE DE VEAU	138	18,5	2,4	6
FOIE GRAS	477	13	5	45
FRAISE (1)	4,44	0,08	0,9	0,06
FRAISES	37	0,7	7,5	0,5

Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
FRAISES (1 PORTION)	55,5	1,05	11,25	0,75
FRAMBOISE	43	1	8,5	0,5
FRITES	318	4,4	36,3	17
FROMAGE GOUDA	347	24	2	26,4
FROMAGE BLANC 0MG	56	9	4,5	0
FROMAGE BLANC 20MG	113	9	8	5
FROMAGE BRIE	271	17	3,5	21
FROMAGE CANTAL	385	23	5,8	30
FROMAGE CHEDDAR	395	24	1,5	31,9
FROMAGE DE CHEVRE	320	20	15	20
FROMAGE DE CHEVRE ( DE 50G)	160	10	7,5	10
FROMAGE DE MOZZARELLA	271	18,5	2	20,9
FROMAGE MUNSTER	320	21	5	24
FRUITS AU SIROP	103	0,5	25	0
FRUITS SECS MELANGE	335	2,4	78	1,5
GALANTINE	248	43	1	8
GERME DE BLE	387	29	48,5	8,5
GIGOT DE MOUTON ROTI	214	22	0	14
GIN	255	0	0	0
GIN AND TONIC	171	0	0	0
GINGEMBRE	347	9	70,8	5,9
GLACE A LA VANILLE	186	4	20	10
GLACE A LA VANILLE (1 BOULE)	111,6	2,4	12	6
GLACE AU CHOCOLAT	200	4	21	11
GLACE AU CHOCOLAT (1 BOULE)	120	2,4	12,6	6,6
GLACE AU CITRON	125	0,4	31	0
GLACE AU CITRON (1 BOULE)	75	0,24	18,6	0,06
GOUJON	68	12	0	1,5
GOYAVE	53	0,7	11	0,6
GRAINES D'ANIS	337,3	17,6	50	15,9
GRAINES DE CORIANDRE	297,5	12,4	55	17,8
GRAINES DE CUMIN	374,5	17,8	44	22,3
GRAINES DE FENOUIL	344,9	15,8	52,3	14,9
GRAINES DE PAVOTS	533	18	23,7	44,7
GROSEILLES	46	1	9,5	0,4
GRUYERE	430	30,6	0,3	33,6
HADDOCK	101	23	0	1
HADDOCK FUME	95	21,5	0	1
HARENG	212	19	0	15
HARENG FUME	215	22	0	14
HARICOTS BLANCS	128	8	23	0,5
HARICOTS ROUGES	328	22,8	58	1,5
HARICOTS SECS	337	21	60	1,5
HARICOTS VERTS	35	2,3	6	0

Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
HARICOTS VERTS (1 PORTION)	29,75	1,96	5	0,17
HOMARD	94	18	1	2
HUILE DE GERME DE BLE (1 C.A SOUPE)	122	0	0	13,6
HUILE D'OLIVE	121	0	0	13,5
HUILE D'OLIVE (1 C. A SOUPE)	121	0	0	13,5
HUILE DE COLZA	122	0	0	13,6
HUILE DE COLZA (1 CUIL. A SOUPE)	122	0	0	13,6
HUILE DE GERME DE BLE	122	0	0	13,6
HUILE DE NOIX	122	0	0	13,6
HUILE DE NOIX (1 CUIL. A SOUPE)	122	0	0	13,6
HUILE DE SOJA	122	0	0	13,6
HUILE DE SOJA (1 CUIL. A SOUPE)	122	0	0	13,6
HUILE DE TOURNESOL	122	0	0	13,6
HUILE DE TOURNESOL (1 C. A SOUPE)	122	0	0	13,6
HUITRES	73	9	4,5	2
HUITRES (12)	100,38	12,38	6,19	2,89
INSTANT MASS SPORT SYSTEME	372	31,4	60	0,4
JAMBON DE DINDE	123	20	0,3	4,8
JAMBON MAIGRE	112	21	0,5	2,9
JAMBON MAIGRE (1 TRANCHE)	56	10,5	0,25	1,45
JAMBON ORDINAIRE	170	18,5	1,5	10
JAMBON ORDINAIRE (1 TRANCHE)	85	9,25	0,75	5
JAUNE D'OEUF	358	16,8	1,8	30,9
JAUNE D'OEUF (1)	59,12	2,67	0,05	5,34
JUS D'ANANAS	57	0,3	13,8	0
JUS D'ORANGE	51	0	12,8	0
JUS D'ORANGE (1 VERRE)	127,5	0	32	0
JUS DE CAROTTE	41	0,9	9,6	0
JUS DE CITRON	5	0,06	1,3	0
JUS DE CITRON (1)	15,67	0,19	4,07	0
JUS DE LEGUME COCKTAIL	19,5	0,6	4,6	0
JUS DE PAMPLEMOUSSE	39	0,5	9,3	0
JUS DE POMME	49	0	12	0
JUS DE RAISIN	66	0,6	16	0
JUS DE TOMATE	20	1	4,4	0,04
JUVAMINE FIZZ	0	0	0	0
KAKI	81	0,8	19	0
KETCHUP	102	0,4	25	0
KIWI	46	0,7	11	0,3
KIWI (1)	34,5	0,52	8,25	0,23
LAIT DE SOJA	49	4	3	2,3
LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ	43	2,8	4,5	1,5
LAIT ÉCRÉMÉ LIQUIDE	35	3,4	4,9	0
LAIT ÉCRÉMÉ POUDRE	358	35	52	0,7

## Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
LAIT ÉCRÉMÉ POUDRE (1c.SOUPE)	48,33	4,73	7,02	0,09
LAIT ENTIER LIQUIDE	63	3,4	4,9	3,4
LAITUE	17	1,3	2,6	0
LAITUE (1 PORTION)	5	0,39	0,78	0,03
LANGOUSTE	98	17	0,5	2
LANGUE DE BOEUF	229	18,8	0,4	17
LAPIN CHASSEUR	139	28	0	3
LAPIN CUIT EN CIVET	139	28	0	7
LAROSCORBINE EFFERVESCENTE	0	0	0	0
LENTILLES CUITES	115	8,9	20	0,4
LENTILLES (PESÉES CRUES)	330	23	56	1,5
LEVURE DE BIÈRE	381	49	32	6,3
LIEU	85	19	0	1
LIEVRE	98	22	0	1
LIMANDE	76	16,5	0	1
LIQUEUR	574	0	78	0
LOTTE	86	18	0	1,5
MACARONIS CUIITS	140	5	29	0,4
MACARONIS (PESES CRUS)	361	13	75	1
MACIS	475,4	6,7	50,5	32,4
MAIS (GRAINS)	360	9,4	74	4,3
MANDARINE	41	0,5	9,4	0
MANGUE	64	0,4	15	0
MAQUEREAU A LA POELE	224	20	0	16
MAQUEREAU EN BOITE	151	22	0	7
MAQUEREAU (FILETS)	184	19	0	12
MARGARINE DURE	34	0,04	0,04	3,8
MARGARINE EN BOITE	34	0	0	3,8
MARGARINE TARTINABLE	34	0,04	0,02	3,8
MARJOLAINE SÉCHÉE	271,5	12,7	60,6	7
MARRONS GRILLÉS	362	7,4	72	5
MARTINI	156	0	0,8	0
MAYONNAISE	99	0,15	0,37	11
MELON	37	0,8	8,4	0
MERLAN FILET NATURE	90	18	0	2
MERLAN FRIT	134	20	0	6
MIEL	312	0,4	77	0
MILK & EGG PROTEIN 55	369	50,7	40,3	0,6
MILK & EGG PROTEIN 90	361	86,5	1,8	0,9
MILO	399	6,6	86,3	3
MORTADELLE	263	18	0,5	21
MOULES NATURE	76	12	2,5	2
MOULES PRÉPARÉES	146	20	6	4
MOUTARDE	105	5,9	5,3	6,7

## Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
MUESLI FRUITS	371	8	60	11
MURES	57	0,6	12,8	0,4
MYRTILLES	80	1	15,5	0,5
NAVET	31	1	7	0
NECTARINE	59	1	13	0,4
NOISETTE	566	14	15	50
NOIX DE COCO	362	4	10	34
NOIX DE MUSCADE	524,7	5,8	49,3	36,3
OEUF	149	12,5	1	10
OEUF AU PLAT	199	13,5	1,4	15
OEUF AU PLAT (1 OEUF)	92	6,4	0,6	7
OEUF BROUILLÉ	166	11	2	12
OEUF DUR	155	12,6	1	10,6
OEUF DUR (1)	85,25	6,93	0,55	5,83
OEUF POCHÉ	149	12,4	1	10
OEUF (1)	65,6	5,5	0,5	4,4
OIGNON	43	1,4	9	0
OIGNON EN POWDRE	346,7	10	80,7	1
OIGNON (1)	47,3	1,54	9,9	0,22
OLIGONATAL GROSSESSE	0	0	0	0
OLIGOPHANERES	0	0	0	0
OLIVE VERTE	193	0,7	18	7
OLIVE VERTE (1)	8,11	0,03	0,76	0,29
OMELETTE	152	10,3	1	11,4
OMELETTE (1 OEUF)	95	6,44	0,63	7,06
ONGLET	182	24	0,5	9
ORANGE	50	1	11	0
ORANGE (1)	87,5	1,75	19,25	0,35
ORIGAN	305,9	11	64,4	10,3
OSEILLE	25	2,7	2,5	0,5
PAIN AU RAISIN	262	6,5	52	3
PAIN BLANC	255	7	55	0,8
PAIN COMPLET	240	8	50	0,8
PAIN COMPLET (1 TRANCHE)	48	1,6	10	0,16
PAIN D'ÉPICE	385	5	72	5
PAIN DE SEIGLE	241	7	51	1
PAIN GRILLE	355	13	72,9	6,5
PAMPLEMOUSSE	40	0,6	9	0
PAMPLEMOUSSE (1)	135	2	30,4	0,7
PAPAYE	44	0,6	10	0
PAPRIKA	289	14,8	55,7	13
PARMESAN	390	36	3	26
PATE D'AMANDES	462	11,9	44	26
PATE DE FOIE	454	14	5	42

## Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
PATES AU GLUTEN	348	20	62	2
PATES (PESEES CRUES)	361	13	75	1
PATES (PESEES CUITES)	140	5	29	0,4
PAVE DE BOEUF	173	28	0,5	6,5
PECHE	49	0,6	11,5	0
PECHE AU SIROP	88	0,5	21	0
PECHE (1)	73,5	0,9	17,25	0,15
PERCHE	105	19	0	3
PERRIER	0	0	0	0
PERSIL	54	3,7	7,5	1
PERSIL SÉCHÉ	276	22,4	51,7	4,4
PETIT SUISSE	191	10	4	15
PETIT SUISSE (1 DE 30 G)	57,3	3	1	4,5
PETIT SUISSE (1 DE 60 G)	114,6	6	2,4	9
PETITS POIS	90	6,5	15	0,5
PETITS POIS (1 PORTION)	72	5	12	0,4
PIEUVRE. POUPLE	84	14,7	1,8	2
PIMENT EN POUDRE	314	12,3	54,7	16,8
PISSENLIT	48	2,7	8	0,6
PIZZA CALZONE	269	13	38	9
PIZZA JAMBON-FROMAGE	254	9,5	36	8
POIRE	53	0,5	12	0,3
POIREAU	41	2	7,5	0,3
POIRES AU SIROP LEGER	72	0,3	16	0,3
POIRES AU SIROP SUCRÉE	108	0,3	26	0,3
POIS CHICHE	364	18	61	6
POIVRE	6	0	1,3	0,07
POIVRE BLANC	296	10,4	68,6	2
POIVRE DE JAMAÏQUE	262,6	6	72	8,7
POIVRE NOIR	255	10,9	64,8	3,3
POIVRE ROUGE (OU DE CAYENNE)	318	12	56,6	17,3
POIVRON	22	1	4	0
POMME	58	0	13,5	0,4
POMME DE TERRE	65	2	14	0
POMME DE TERRE (1 DE 150 G)	97,5	3	21	0,15
POMME (1)	116	0,4	27	0,8
POP CORN (MAIS)	360	4,5	80	1
PORE (1)	94,66	0,89	21,43	0,54
PORT SALUT	346	23	0,5	28
PRAIRE (CRUSTACE)	120	21,7	4,4	1,7
PROTI PLUS 85% DE BODY FORM	369	85,8	3,6	1,3
PRUNE	53	0,8	11	0
PRUNE (1)	26,5	0,4	5,5	0
PRUNEAU	295	2,3	70	0,6

## Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
PUNCH	230	0,5	18,5	0
QUAKER OATS	371	13,5	67	5,5
RADIS	21	1	3,9	0
RAGOUT DE BOEUF	171	28	0	5,5
RAIE	93	21	0	1
RAISIN	74	0,9	16	0,7
RAISIN SEC	304	3	70	1,3
RAISIN (1 PORTION)	59	0,72	12,8	0,56
RAISINS SECS	296	2,5	78,5	0,5
RHUM	24	0,3	5	0
RILLETTES	601	22	0	57
RIS (THYMUS)	135	20	0	5
RIZ BLANC (CUIT)	132	2,7	29	0
RIZ COMPLET (CUIT)	109	2,5	22,5	1
ROGNON DE BOEUF	117	21,7	0,8	3
ROGNONS DE VEAU	133	22,4	0	4,82
ROMARIN SÉCHÉ	331,5	4,9	64	15
ROQUEFORT	368	21,5	2	30,5
ROTI DE DINDE	124	21,5	0	4
ROTI DE PORC	202	21,6	0	12,8
ROTI DE VEAU	121	23,9	0	2,8
ROUSSETTE	151	17,5	0	9
RUMSTEAK	166	23	0,5	8
SAFRAN	310	11,4	65,4	5,9
SAFRAN DES INDES	354	7,8	64,9	9,9
SALADE DE MAIS	7,5	0,6	1	0
SALADE DE THON	159	13,6	8	8
SALSIFIS	73	3,6	13,6	0,9
SANDWICH JAMBON-BEURRE	356	10,3	36	18,8
SANDWICH JAMBON-FROMAGE	352	20,7	33,3	15,5
SARDINE ENTIERE	142	22	0	6
SARDINES A L'HUILE	191	22,6	0	10,5
SARDINES A L'HUILE (1)	57,3	6,78	0	3,15
SAUCE AIOLI	747	2	1,5	80
SAUCE SALADE	522	2	3	55
SAUCE SALADE (1 CUIL. A SOUPE)	67,86	0,29	0,39	7,15
SAUCE SPAGHETTIS	33	1	5	1
SAUCE TOMATE	50	1,15	10,7	1
SAUCISSE DE FRANCFORT	236	10,5	2,5	20,5
SAUCISSE DE FRANCFORT (1)	118	5,25	1,25	10,25
SAUCISSON SEC	546	24	0	50
SAUCISSON SEC (1 RONDELLE)	32,76	1,44	0	3
SAUGE	314,8	10,6	60,7	12,7
SAUMON	179	20	0	11

## Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
SAUMON (FILET)	358	40	0	22
SEICHE	67	14,8	0,7	0,6
SEL	0	0	0	0
SELEGERME	295	34,5	23,7	6,9
SEMOULE DE BLE	345	10	74	1
SEMOULE DE MAIS	365	8,8	78	1
SENIORS SIMPLEX VIT'ALL.	0	0	0	0
SOJA (FARINE)	358	45	40	2
SOJA (GRAIN SEC)	422	35	30	18
SOLE	75	16,5	0	1
SOLE (1)	112,5	24,75	0	1,5
SOUPE A L'OIGNON	64	3,7	8	1,8
SOUPE AU POULET	180	12,7	17,3	6,6
SOUPE AUX CHAMPIGNONS	127	2,3	9,4	8,9
SOUPE LEGUMES	123	3,5	19	3,7
SOUPE MINISTRONE	84	4	11	2,5
SPAGHETTIS CUITS	140	5	29	0,5
SPAGHETTIS (PESES CRUS)	385	13	75	1,5
STEACK ALOYAU	163	25	0	7
STEACK HACHE 5 MG	124	21	0	4,4
SUCRE BLANC	400	0	100	0
SUCRE BLANC (1)	20	0	5	0
SUCRE BRUN	376	0	97,3	0
SUCRE EN POUDRE	389	0	99,5	0
SUPER COMPLEXE VIT'ALL+	0	0	0	0
TAPIOCA (MANIOC)	348	0,6	86	0
TARTE AUX CERISES	313	3	45,3	13,3
TARTE AUX FRAISES	191	2	29	7,5
TARTE AUX POMMES	308	2,6	45	13
THE	1	0	0	0
THON CRU	122	19,8	0	4
THON EN BOITE	111	25	0	0,42
THON EN BOITE (1 BOITE DE 160 G)	177,6	40,32	0	0,67
THYM FRAIS	101	5,6	24,5	1,7
THYM MOULU	276	9	63,9	7,4
TOMATE	21	1	3,7	0,3
TOMATE (1)	42	2	7,4	0,6
TOP CEREALES MUESLI	360	8,6	66	7
TOP CEREALES MUSFRUITS	400	8	62	14
TRIPES	94	18	1	2
TRUITE	128	22,4	0	3,6
TRUITE DE MER	104	18	0	3
TURBOT	118	16	0	6
VICHY ST-YORRE	0	0	0	0

## Table des calories

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides
VIN BLANC	70	0	0,8	0
VIN ROSE	73	0	1,5	0
VIN ROUGE	74	0	1,8	0
VINAIGRE	9	0	1	0
VINAIGRE (1 CUIL. A SOUPE)	9	0	1	0
VINAIGRETTE TYPE (OLIVE)	260,54	0,44	2,19	27,39
VITTEL GRANDE SOURCE	0	0	0	0
VITTEL HEPARD	0	0	0	0
VODKA	238	0	0	0
VOLVIC	0	0	0	0
WHISKY	238	0	0,03	0
YAOURT BIFIDUS ACTIF	57	3,3	3,9	3
YAOURT BIFIDUS ACTIF (POT 125 G)	71,25	4,13	4,88	3,88
YAOURT BULGARE	52	4	5	1,7
YAOURT BULGARE ( POT 125 G)	65	5,13	6,38	2,13
YAOURT MAIGRE	54	5,7	7,6	0
YAOURT MAIGRE ( POT 125 G)	67,5	7,13	9,5	0,13
YAOURT NATURE	65	4	4,6	3,5
YAOURT NATURE (POT 125 G)	81,25	5	5,75	4,38
YOPLAIT AUX FRUITS	115	3	19,6	2,7
YOPLAIT AUX FRUITS (POT 125 G)	143,75	4	24,5	3,38