

Tableau des calories

Type d'aliment	aliment	Précision complémentaire	quantité	Energie en Kcal
BOISSONS	Eau			0
	Jus de fruit	Frais ou type Joker	33 cl	12
	Jus d'orange Mac Do		33 cl	144
	Coca-cola light		33 cl	1
	Coca-cola		33 cl	148
	Soda orange	Type Fanta	33 cl	180
	Bière	Type Export	33 cl	201
	Vin rouge 11°		Le verre de 15 cl	105
	Vin blanc 11°		Le verre de 15 cl	95
	Whisky		Le verre de 8 cl	190
	Lait ½ écrémé pasteurisé		La tasse de 15 cl	69
	Lait entier pasteurisé		La tasse de 15 cl	95
	Thé sans sucre			0
	Café noir sans sucre		55 ml (1 tasse)	2
	Chocolat		1 tasse	200
SUCRERIES	Sucre	blanc ou roux n°4	5g (ou 100g)	20 (400)
	Miel		1 cuill. à soupe (ou 100 g)	93 (290)
	Confiture		1 c. à dessert 20g (ou 100g)	53 (264)
	Chocolat		Le carré de 7g (ou 100 g)	38 (541)

CROISSANTERIE	Croissant		~ 45 g	190
	Pain aux raisins		~80 g	267
	Pain au chocolat		~70 g	280
CEREALES Petit déj	Muesli		Portion de 40 g (ou 100g)	164 (409)
	Corn flakes nature		Portion de 40 g (ou 100 g)	148 (370)
MAC DO petit déj	Formule Mc Morning salé			473
	Formule Mc Morning sucrée			631
FRUITS	1 abricot		30 g	13
	1 citron		50 g	13
	1 kiwi		70 g	33
	1 orange		150 g	63
	1 poire		140 g (ou 100 g)	70 (50)

	1 pomme		150 g (ou 100 g)	73 (49)
	(jus de pomme) (compote)		(le verre de 15 cl) 3 c.à soupe =100g	(70) (76)
	1 figue fraîche		125 g	80
	1 banane		150 g	134
FRUITS SECS	1 abricot sec		8 g (ou 100 g)	16 (205)
	1 datte séchée		8 g (ou 100 g)	22 (278)
	1 pruneau		18 g (ou 100 g)	29 (163)
	1 figue séchée		15 g (ou 100g)	36 (239)
	1 banane séchée		100 g	257

FRUITS OLEAGINEUX	Noix de cajoux	Natures salées	1 poignée de 30 g (ou 100 g)	160 (533) 180 (599)
	Pistaches		1 poignée de 30 g (ou 100 g)	160 (533)
	Amandes		1 poignée de 30 g (ou 100 g)	172 (575)
	Noisettes		1 poignée de 30 g (ou 100 g)	180 (599)
	Cacahuètes		1 poignée de 30 g (ou 100 g)	180 (599)
	Noix		1 poignée de 30 g (ou 100 g)	190 (633)
	ENTREES crudités			
	Salade d'endives Endives aux noix		100 g	8 230
	Salade verte nature	Laitue	100 g	13
	Concombre Concombre au yaourt		100 g 100 g	11 70
	Tomates Jus de tomate		100 g le verre de 15 cl	18 24
	Céleri Céleri rémoulade		100 g 100 g	18 277
	Poireaux cuits		100 g	21
	Carottes crues Carottes rapées citron Carottes rapées vinaigrette		100 g 100 g 100 g	31 100 128
	Betterave rouge cuite		100 g	37
	Maïs	Doux en conserve	100 g	118
	Salade de pomme de terre		100 g	200
	Salade grecque		100 g	222

Condiments	vinaigre		1 c.à soupe de 15g	4
	Huile de Soja		1 c.à soupe de 15g	107

	Huile d'arachide, d'olive...		1 c.à soupe de 15g	135
	Vinaigrette allégée		1 c.à soupe de 15g	36
	Vinaigrette normale		1 c.à soupe de 15g	100
	Mayonnaise		1 c.à soupe de 15g	
Potages	Poule vermicelle		1 assiette 200 ml	44
	Au cresson		1 assiette 200 ml	54
	Aux légumes		1 assiette 200 ml	70
	Aux lentilles		1 assiette 200 ml	191
Charcuterie	Andouillette		50 g (5 tranches)	117
	Mortadelle		50 g (1 tranche ½)	161
	Pâté de campagne		50 g	164
	Pâté de foie		50 g	187
	Rillettes de porc		50 g	218
	Rillettes d'oie		50 g	232
	Saucisson sec		50 g (3 tranches)	215
Poissons à l'huile	Thon à l'huile		100g	186
	Sardines à l'huile		100g	215
OEUFS	Œuf cru Jaune d'œuf = 8 fois plus calorique que le blanc		30 g	48
	Œuf cuit Œuf mayonnaise		30 g 30 g	73 200
	Omelette nature		100 g (= 3 œufs)	172
	Omelette jambon		2 Œufs + 1 tr Jam.	237

	Omelette au fromage		2 Œufs + 40g d'emmental	323
	Œufs au plat, salés		2 oeufs	185
	Œufs / bacon		2 œufs + 2 tranches de bacon	224
POISSONS	Filet de poisson		100 g	74
	Darne de colin, sole		100 g	78
	Cabillaud cuit vapeur		100 g	80
	Cabillaud cuit au four		100 g	97
	Saumon cuit vapeur		100 g	150

	Saumon cru		100 g	170
	Saumon fumé		100 g	184
	Saumon au beurre blanc		100 g	164
	Poisson pané frit		100 g	232
VIANDES	Jambon blanc		100 g (2 tranches)	113
Jambon	Jambon cru fumé		100 g (2 tranches)	228
Volaille	Poulet		Cuisse + patte = 100 g	226
Lapin	Lapin		100 g	132
Viande blanche	Veau Escalope cordon bleu	Carré de veau	100 g	170 336
	Porc Côtelette grillée	Carré de porc	100g 100 g	330 123
	Lard fumé		100 g	670
	Rognons de porc		100 g	93
Viande rouge	Boeuf	Bavette	100 g	152
		Araignée	100 g	200

		Aloyau	100 g	265
	Steak grillé		100 g	157
	Foie		100 g	138
	Rognons poêlés de boeuf		100 g	171
	Mouton	Gigot	100 g	225
		Côte	100 g	300
		Méchoui	100 g	428
	Cheval	steak	100 g	127
LEGUMES VERTS	Endive cuite		100 g	9
	Courgettes cuites			13
	Courgettes farcies viande/riz			165
	Poivron vert			16
	Poivron rouge ou jaune			25
	Epinards cuits			17
	Epinards à la crème			38
	Haricots beurre			19
	Haricots verts			24
	Carottes cuites			25
	Aubergines			29
	Salsifis cuit			34
CHOUX	Choux-fleur			17
	Brocolis			36
	Choucroute garnie			200

--	--	--	--	--

LEGUMINEUSES	Lentilles		100 g	89
	Pois cassés (« petits pois »)			110
	Pois chiches			135
	Haricots blancs			102
	Haricots blancs secs			265
CEREALES / FECULENTS	Pain complet		1 morceau 15 g (1 baguette 150 g)	35 (350 g)
	Pain blanc		1 morceau 15 g (1 baguette 150 g)	40 (400)
	Pain de mie		1 tranche de 15 g	37
	Biscotte		1 biscotte de 15 g	51
	Cracotte		2 cracottes = 15 g	50
	Riz complet cuit		100 g	118
	Riz blanc cuit		100 g	119
	Pâtes alimentaires		100 g (1portion = 200g environ)	118
	Pâtes alimentaires aux oeufs		100 g	124
	Pâtes fraîches		100 g	84
	Spaghettis sauce tomate		100 g	64
	Spaghettis bolognaise		100 g	150
	Lasagnes		100 g	153
	Pomme de terre à l'eau ou à la vapeur		100 g	81
	Pomme de terre boulangère		100 g	92
	Pomme de terre purée		100 g	91
	Gratin Dauphinois		100 g	105

	Pomme de terre dauphine		100 g	116
	Pommes de terre sautées		100 g	126
	Pommes noisettes		100 g	165
	Pom. de t. frites non salées		100 g	274
	Pommes pailles		100 g	509
	Chips salées		100 g	521
	Galette de blé noir jambon / fromage		125 g	291
	Galette de sarrazin complète jambon / Œuf / fromage		160 g	353
PIZZAS	1 Pizza tomates fromage		410 g	440
	1 Pizza bolognaise			882

	1 Pizza jambon / fromage / olives			898
	1 Pizza chèvre / lardons			1040
	1 Pizza 3 fromages			1076
MAC DONALD	1 Mac Salad Shaker recette du chef		167 g	213
	Mc Chicken		184 g	409
	Mc Bacon		176 g	483
	Mc Deluxe		220 g	571
	Maxi formule			851
PLATS COMPOSES	Couscous mouton		100 g (petite portion) 1 portion = 300 g	145 435
	Couscous Poulet Merguez Agneau		100 g (petite portion) 1 portion = 300 g	237

				711
	Paëlla		(100 g 1 portion = 300 g	154 462
	Cassoulet maison		(100 g 1 portion de 300 g	261 784
LAITAGES (autre que lait)				
Yaourts	Yaourt nature		Pot de 125 g (les 100 g)	63 (50)
	Yaourt nature sucré		Pot de 125 g	100
	Yaourt aux fruits		Pot de 125 g	119
Petits Suisses	Petits suisses 40 %		1 pot de 30 g (Les 100 g)	43 (142)
	Petits suisses 60 %		1 pot de 30 g (Les 100 g)	64 (212)
Fromage blanc	Fromage blanc nature 20 %		Pot individuel	80
	Fromage blanc nature 40 %		Pot individuel	116
Fromages	Camembert 20/30 % de mg		Portion de 40 g (les 100 g)	80 (199)
	Camembert 40 % de mg		Portion de 40 g (les 100 g)	106 (264)
	Camembert 45 % de mg		Portion de 40 g (les 100 g)	113 (283)
	Camembert 50 % de mg		Portion de 40 g (les 100 g)	126 (315)
	Camembert 60 % de mg		Portion de 40 g (les 100 g)	146 (365)
	Babybel		Portion de 40 g	141
			(les 100 g)	(352)
	Roquefort		Portion de 40 g (les 100 g)	148 (370)

	Emmental		Portion de 40 g (les 100 g)	151 (378)
DESSERTS				
Compotes	Compote non sucrée		100 g (3 c. à soupe)	57
	Compote sucrée (Compote de pommes / Compote de pommechataigne)		100 g	76 (55 / 137)
Glaces	Esquimeau		100 g	130
	Sorbet		100 g	134
	Glaces 3 boules		100 g	179
Sundae Mac DO	Sundae cacao ou caramel		175 g	303
Milk Shake Mc DO	Milk Shake vanille Milk Shake chocolat		347 g	385 433
Crèmes	Crème caramel		100 g (1 ramequin)	125
	Crème dessert	Type Mont Blanc	100 g	136
	Crème de marron		100 g	298
	Crème brûlée		100 g	336
Mousses	Mousse au chocolat		100 g	445
Gâteaux	Crumble aux pommes		100 g (1 part)	285
	Galette des rois		100 g	498
Gâteau de riz			100 g	132
Tartes	Tarte au citron	Selon la fabrication	100 g	189 à 270
	Tarte aux fruits divers			276

	Tarte aux pommes			302
	Tarte au chocolat			441
Crêpes	1 Crêpe nature			40