



Tu trouveras ici un tableau comprenant plus de **500 aliments** classés par catégorie : viandes, poissons, légumes, boissons, tu y trouveras l'essentiel !

*A noter* : toutes les quantités sont **pesées CRUES** avant cuisson (sauf exceptions indiquées).  
Valeurs nutritionnelles pour **100 grammes**.

Les viandes	Quantité dans une portion (en grammes)	Protéines	Lipides	Glucides	Calories
Agneau - Gigot	130	18	16	0	216
Andouillette	130	18	18	0,3	235
Bacon	60	37	42	1,4	532
Bœuf - Bavette	130	22	5,5	0	138
Bœuf - Côte avec os	220	18	20	0	252
Bœuf - Entrecôte	130	24	12	0	204
Bœuf - Foie	100	29	5	5	181
Boeuf - onglet	130	28	5	0	157
Bœuf - Steak hâché 5%	100	25	5	0	145
Canard - Magret	130	20	10	0	170
Dinde - Blanc (tranches)	60	22	1,2	1,5	105
Dinde - cuisse (avec peau)	150	28	6	0	166
Dinde - cuisse (sans peau)	130	20	1	0	89
Dinde - Filet	130	19,2	2,9	1,2	108
Dinde - Jambon	60	21	1	1	97
Porc - Echine	130	26	21	0	293
Porc - Jambon cru découenné	60	26	13	1	225
Porc - Jambon cuit (décounenné)	60	21	2	1	106
Porc - Poitrine fûmée	60	15,6	26	0,8	300
Porc - Rôti	130	26	10	0	194
Poulet - Blanc (tranches)	60	21	1,5	1,2	102
Poulet - Cuisse (avec peau)	150	19	20	0	256
Poulet - Cuisse (sans peau)	130	19	5	0	121
Poulet - Filet	130	25	5	1	149
Veau - Escalope	130	31	3	0	151
<b>Les poissons et crustacés</b>					
Aiglefin	130	16	0,3	0	67
Anchois	130	22	8	0	160
Anchois à l'huile d'olive	110	20	24	0	296
Anguille	130	24	15	0	231
Araignée de mer	130	16	3	1	95
Bar	130	19	3,9	0	111

Brôchet	130	18	0,5	0	77
Cabillaud - Dos	130	16	1	0	73
Cabillaud - dos (congelé)	130	16	1	0	73
Calamar	130	16	1,4	3	89
Calamar - anneaux	130	10	0,5	0,5	47
Carpe	130	18,5	4	0	110
Colin	130	17	2,5	0	91
Crabe - bâtonnets	15	8	4,5	11	117
Crevettes roses décortiquées	25	22	2	0	106
Dorade	130	16	3	0	91
Eperlan	130	15	2	0	78
Espadon - longe	130	19	4,5	0	117
Haddock	130	23	1	0	101
Hareng - fûmé en filet	130	15	14	0	186
Huître	65	8,6	1,9	3,9	67
Lieu noir - Filet	130	23	1	0	101
Lotte	130	15,1	0,7	0	67
Maquereau - à l'huile d'olive	110	27	10	0,5	200
Maquereau	130	24	6	0	150
Maquereau - Filet au vin blanc	110	13	11	1	155
Merlan	130	16	1	0	73
Moule	90	14,6	2,2	5,9	102
Raie - Aile	130	21	1	0	93
Rollmops	130	15,5	12,4	3,5	188
Sardine	110	21	11	0	183
Sardine - à l'huile de tournesol	110	23	14	0	218
Sardine - à l'huile d'olive	110	24	11	0	195
Sardine - Filet citron-basilic	110	17	10	1	162
Sardine - filets en conserve	110	25	10	0	190
Saumon - Filet	130	20	13	0	197
Saumon - Œufs	60	31,8	14,4	2,1	265
Saumon - Pavés surgelés	130	20	14	0	206
Saumon (poêlée)	130	20	13	0	197
Saumon fûmé	60	23	14	2	226
Thon - à l'huile d'olive	110	27	7	0	171
Thon - miettes au naturel	110	27	1	0	117
Thon - pavé	130	23	0	3	104
Truite - Filet	130	27	8,5	0	185
<b>Les huiles</b>					
Huile de colza	10	0	100	0	900
Huile de lin	10	0	100	0	900
Huile de noix	10	0	100	0	900
Huile de tournesol	10	0	100	0	900
Huile d'olive	10	0	100	0	900
<b>Les céréales</b>					
Avoine - Flocons vrac	40	17	7	57	359
Avoine - son vrac	40	16	6,5	0	123
Céréales Typiak Blé riz sarrasin	40	11	1,4	76	361

Millet	40	11	4,2	64,4	339
Muesli amande raisins secs	40	8,5	7	71	381
Muesli	40	9	9	62	365
Muesli chocolat	40	8,9	17,5	66	457
Muesli protéines soja sans sucres ajoutés BJORG	40	21	12	41	356
Orge - Flocons	40	10	1,8	58	288
Sarrasin	40	12,9	3,5	65	343
<b>Les produits laitiers</b>					
<b>Fromages</b>		22	28	1	339
Bleu d'Auvergne	40	22,4	28	0	342
Beaufort	40	26,6	32,7	0	401
Bleu de Brebis	40	16	34	0,5	372
Bleu de bresse	40	18	29	3	345
Brie	40	17	31	1	351
Bûche de Chèvre Sainte-Maure	40	21	23	1	295
Cantal	40	26	29,7	0	371
Comté	40	27	34	0	414
Emmental	40	30,6	14	0	248
Mozzarella	60	21,5	24,6	2,5	317
Feta	40	14,5	22,8	2,5	273
Vâche qui rit	17	9	18	6	222
Babybel	22	22,5	25	0	315
Crème Chantilly	10	2,9	24,4	11,3	276
Crème fraîche liquide	10	2,3	30	3,4	293
Camembert Bridelight	40	25	5	0,5	147
Boursault	40	9	35	1	355
Fromage blanc 0%	100	7,5	0	4,5	48
Fromage blanc 0% sucré aux fruits	100	6,4	0	14,1	82
Actimel	100	3	1,6	10,8	70
Beurre	10	0,8	82	0,7	744
Beurre 41% MG	10	0,2	41	6,1	394
Blanc d'oeuf	30	10,5	0,1	0,3	44
Fromage frais	40	3,5	6	3,5	82
Jaune d'oeuf	20	16	27	0	307
Lait d'amande	100	2	4,7	5	70
Lait de soja	100	3,6	2	0,4	34
Lait demi-écrémé	100	3,5	1,6	4,8	48
Lait	100	3	3	3	51
Oeuf	50	14	10	1	150
Roquefort	40	19	31,7	0,8	365
Yahourt 0% Taillefine +	125	8,2	0,1	6	58
Yahourt à la mangue	125	4,4	4	21	138
Yahourt brassé	125	3,9	3,4	5,1	67
Yahourt Sojasun nature	125	4,6	2,7	2	51
<b>Les légumes</b>					
Ail	5	16,7	1	63	328
Aubergine	150	1	0,2	3	18

Avocat	250	2	22	3,5	220
Betterave rouge	150	1	0	4	20
Brocoli	150	3	0,4	2,4	25
Carotte	150	1	0	8	36
Céleri	150	0,3	0,1	1,2	7
Champignon	150	2,2	0,3	4,5	30
Chou blanc	150	1,25	0,2	4,25	24
Chou fleur	150	2,4	0,2	4,5	29
Chou Kale	150	4,3	0,9	9	61
Chou rouge	150	2	0	7	36
Concombre	150	1	0	2	12
Coriandre	3	2,1	0,5	0,9	17
Courgette	150	1,3	0,2	6,5	33
Epinard	30	3	0,3	3,8	30
Gingembre	2	9	4,2	58,3	307
Haricot beurre	150	2,1	0,2	4,2	27
Haricot vert	150	2,5	0	7	38
Mais en conserve	150	3,1	1,6	21,8	114
Menthe	2	3,5	0,8	5,3	42
Oignon	150	1,4	0,2	9	43
Persil	2	3,5	0,6	3,5	33
Petits pois	150	4,1	0,5	11	65
Petits pois carottes - conserve	150	3,6	0	10	54
Pleurotte	150	3,3	0,5	6,4	43
Poireaux	150	1,4	0,6	6	35
Poivron	150	1	0,2	5,42	27
Poivron rouge	150	1	0,3	5,2	28
Poivron vert	150	1	0	2	12
Potimarron	150	0,6	0,1	3,1	16
Salade	30	1,5	0	4	22
Tomate	150	0,8	0,3	4,6	24
Topinambour	150	1,6	0,1	9	43
<b>Les fruits</b>					
Abricot	120	1	0	10	44
Ananas	120	0,5	0	12	50
Banane	100	1,5	0	20	86
Cerise	100	1,2	0,3	14	64
Citron	10	0,5	0	7	30
Citron vert	10	0,6	0,3	1	9
Clémentine	100	0,7	0,2	10	45
Figue noire	100	0,9	0,2	13	57
Fraise	100	1	0	7	32
Framboise	100	1,2	0,6	12	58
Framboises surgelées	100	1,2	0,6	12	58
Groseille	50	1,3	1	6,6	41
Kiwi	110	0,9	0,2	12,5	55
Mangue	150	0,6	0,3	14	61
Melon	150	1	0,2	7,9	37
Mirabelle	100	0,5	0,1	15	63

Nectarine blanche	120	1	0	14	60
Orange	150	1	0,2	9,6	44
Pastèque	150	0,5	0,1	7	31
Pêche	120	0,5	0	11	46
Poire	100	0,4	0	14	58
Pomme	130	0,3	0,3	9	40
Raisin blanc	150	0,6	0,7	15	69
Raisin brun	150	0,3	0,3	12	52
<b>Les fruits secs</b>					
Datte séchée	30	1,8	0,2	64,7	268
Figue séchée	30	3	0,9	54	236
Raisins secs	30	2	0,5	73	305
Pruneaux secs	30	3	1	56	245
Fruits séchés - assortiment (raisins, noisettes, amandes, noix, cajou)	30	9	3	43	235
<b>Les graines oléagineuses</b>					
Amandes	30	19	54	4	578
Cacahouettes	30	23	44	22	576
Courge - graines décortiquées	30	36	45,2	1,2	556
Lin - graines	30	18	42	29	566
Noisette décortiquées	30	13	62	10	650
Noix de Grenoble	30	15	65	7,9	677
Noix de cajou	30	18	48	18	576
Noix de macadamia décortiquées	30	8,8	78	4,7	756
Noisettes	30	13,9	63	7	651
Pignon décortiqués	30	13,7	65	5,6	662
Pistaches décortiquées	30	24	49	9	573
Sésame - graines	5	21	45	6,1	513
<b>Les patates</b>					
Pomme de terre	150	2	0	15	68
Pomme de terre vapeur	150	2	0,2	15	70
Patate douce	150	1,5	0	18	78
<b>Les pains</b>					
Pain de mie complet	45	9	5	44	257
Pain de mie 7 céréales	45	10	7	40	263
Pain de mie classique	45	8	4	51	272
Pain de mie	45	10	7	40	263
Pain sans gluten	45	3	3	52	248
Pain aux céréales sans gluten	45	5	9	36	245
Pain de mie blanc	45	7	4,3	48,5	261
Pain - Baguette	45	8	2	54	266
<b>Les riz, pâtes, boulgour, quinoa...</b>					
Riz	50	7	1	78	349
Riz basmati	50	7	1	79	353
Quinoa	30	14	6	58	342

Pâtes complètes	50	12	2	68	338
Pâtes aux oeufs	50	7,7	3,5	65	322
Torsades au blé complet	50	12	2	68	338
Boulgour	50	12	2	67	334
Boulgour complet	50	12	2	67	334
Spaghetti semi-complet	50	12	2	68	338
Coquillettes au blé complet	50	13	1,8	68	340
Fusili au blé complet	50	13,6	2	68	344
Riz semi-complet	50	7	2,8	69	329
Riz sauvage	50	11	1	69	329
Riz brun	50	11	1	69	329
Semoule de blé complet	50	13	2	70	350
Riz long bio	50	7	1	79	353
Pâtes blanches	50	12	2	68	338
Riz complet	50	7	3	71	339
Riz complet cuit dans un excès d'eau 25mn	50	7	3	71	339
Semoule	50	11	1	72	341
Semoule complète	50	11	1	72	341
Riz long	50	7	1	79	353
<b>Les légumes secs</b>					
Haricots rouges *cuits*	200	10	1	12	97
Fèves - extra fines	200	6	1	9	69
Flageolets blancs *cuits*	200	7	1	10	77
Flageolets *cuits*	200	7	1	10	77
Lentilles corail *cuites*	200	11	1	15	113
Lentilles *cuites*	200	9	1	12	93
Haricots blancs *cuits*	200	7	1	10	77
Lentilles vertes *cuites*	200	10	1	15	109
Pois chiches *cuits*	200	8	3	18	131
Pois cassés *cuits*	200	8,5	1,5	16	112
<b>Les autres produits</b>					
Amande à tartiner	30	17,4	45,7	28,5	595
Barre aux céréales (Frosites, Kellog's)	25	5,7	9,2	72	394
Beurre de cacahouettes non sucré sans huile	30	26	49	8	577
Hamburger Big Mac, Giant...	225	27	26	41	506
Biscotte	7	10	7	75	403
Bonbons Haribo Schtrumphs	50	8	0	76	336
Bouillon de légumes (Knorr)	10	0,3	0,2	0,65	6
Briochette aux pépites de chocolat	45	8,3	14	14,4	217
Brochettes japonaises (assortiment)	40	15,9	3,6	12,6	146
Cacahouettes grillées salées	30	28	52	24	676
Cacao	20	22	21	12	325
Café soluble L'Or	7	0	0	14	56
Canard laqué	130	19	15	0	211
Canelé	60	3,5	3	61	285
Câpres	20	2,2	0,9	3,5	31
Carottes - rapées assaisonnées	150	1	7	5	87
Charcuterie (assortiment)	150	12	19	1,1	223

Cheeseburger	225	14	13	23	265
Chocapic	30	7,4	4,3	78	380
Chocolat au lait	10	6,2	36,5	51,8	561
Chocolat chaud (lait compris)	150	7	11,25	20	209
Chocolat chaud sucré (en poudre)	20	3,6	1,8	9,8	70
Chocolat noir 70%	10	9,8	37	31	496
Chocolat noir aux noisettes Côte d'Or	10	7,7	39,5	42,5	556
Chocolat noir 90%	17	12,5	49	18	563
Compote de pommes	150	0	0,2	13,9	57
Concentré de tomates	30	3,5	18	0,5	178
Confiture d'abricot	30	0,5	0,1	59	239
Confiture de fraise	30	0,4	0,2	58	235
Produit à tartiner chocolat/noisette	30	6,0	32,0	58,0	544
Coulis de fruits rouges	20	0,6	0	25	102
Coulis de tomates (tomates >99%)	30	1	0,5	7	37
Crêpe (nature)	40	3,8	5,6	21	150
Croissant	45	7,1	26,9	42,1	439
Croissant aux amandes	90	8,5	29	36	439
Croque-monsieur	130	9,3	8,3	24,1	208
Dinde - Cordon bleu	120	11	15	18	251
Ebly blé précuit	50	4,7	2,3	27	148
Eclair au chocolat	100	6	12	28	244
Edulcorant	5	1,25	0	89	361
Extrait de vanille	5	0,1	0,1	13	53
Farine	20	9,6	1,5	68,6	326
Flan	100	2,6	2,5	25	133
Frites	150	5	20	52	408
Frosties (kellogg's)	30	4,5	0,6	87	371
Galette 4 céréales	130	9,5	3	76	369
Galette de légumes (Bonduelle)	300	4	4,2	6	78
Gauffre au sucre	75	5,2	17,9	66,4	448
Gingembre rose au vinaigre	30	0,2	0	1,3	6
Glace à la pistache	75	2,2	5,8	13	113
Glace à la vanille	75	3	8,4	28	200
Glace au chocolat	75	2	5,4	13	109
Glace au rhum et raisin	75	1,3	3,8	13	91
Ile flottante	100	5	3,3	21	134
Kebab	250	15	11	17	227
Ketchup	20	1,3	0,2	21,4	93
Kit Kat	41	8,2	27	59	512
Lasagnes	200	6,3	5,7	9,5	115
Levure chimique	2	2	0,2	33,2	143
M&M's	45	9,7	25,3	59	503
Madeleine	25	5,6	25,5	52,6	462
Mayonnaise	20	1,4	75	3	693
Mayonnaise allégée	20	1,2	28	8	289
Miel	20	0,5	0,1	79	319
Moëlleux au chocolat	90	6	24	56	464
Mousse au chocolat	50	6,5	18,5	25,5	295
Moutarde	10	7	12	4,4	154

Moutarde à l'ancienne	20	6,9	10	9,3	155
Muffin nature	50	10	1	41	213
Nugget de poulet (McDo)	106	17	14	19	270
Nutella	30	6,3	31	56	528
Olives noires dénoyautées	30	2	30	4	294
Olives vertes dénoyautées	30	1	19	2	183
Pain au chocolat	60	7	23	47	423
Pain au lait (Pasquier)	35	10	4,7	17,8	154
Pain Pita (ou Dürum)	70	7,5	0,9	53	250
Panini	115	14	8,3	27,2	240
Panna Cotta aux fruits rouges	100	2,4	12	20	198
Paris-Brest	80	5,5	25	26	351
Pâte d'arachide	30	26	53	8,5	615
Pâte feuilletée	50	5,6	20,1	39,7	362
Petit Beurre (biscuit)	8,3	7,75	13	73	440
Pizza jambon-fromage-champignon	400	10,2	6	29	211
Pommes rissolées	150	2,5	4,5	19	127
Popcorn	50	8	16	59	412
Porc au caramel	50	10	5,4	11,4	134
Quatre-quarts	30	5,7	24	47	427
Ravioli au bœuf	300	3,8	1,5	11,5	75
Religieuse au chocolat	90	5	10	30	230
Risotto au poulet	300	5,3	4,1	12	106
Riz au lait	130	3,3	3	21,3	125
Riz cantonnais	150	5,5	5	24	163
Salade composée (avec viande ou poisson)	150	8	5	6,5	103
Salade japonaise (chou/carotte)	100	2,5	5	10	95
Sandwich baguette	250	10,7	12,5	32	283
Sauce Arrabiata	30	1,4	3,1	6,9	61
Sauce au beurre blanc	30	0,8	18	3	177
Sauce au bleu	30	20	30	0	350
Sauce au pesto	30	4	35	6,6	357
Sauce au poivre	30	1	45	9	445
Sauce aux huîtres	30	1	0,1	30,6	127
Sauce barbecue	30	0,7	0,7	30	129
Sauce béarnaise	30	1	48	4,5	454
Sauce bolognaise	30	4,22	5	7,27	91
Sauce ciboulette	30	0,4	26	3,6	250
Sauce Harissa	30	2,7	2,9	7,3	66
Sauce Nuoc Mam	30	9,3	0	10,9	81
Sauce salsa	30	0,8	0	9,5	41
Sauce Samorai	30	1	50	5	474
Sauce soja salée	30	7	0	3,8	43
Sauce soja sucrée	30	4	0	53	228
Sauce Tartare	30	1	55	4,6	517
Sauce tomate	30	1,7	3	6	58
Sauce Worcestershire	10	0,7	0,5	32	135
Saucisson sec	50	26,6	34,7	0,9	422
Sirop d'agave	20	0,3	0,5	78,1	318
Sirop d'érable	20	0,04	0,06	67	269

Smoothie aux fruits	300	0,6	0	13	54
Snickers	50	8,6	22,8	60,2	480
Soja vert (Celnat)	50	24	1	63	357
Soupe miso	150	0	0	1	4
Speculoos	6	6	20	69	480
Sucre blanc	10	0	0	100	400
Sucre roux	10	0	0	100	400
Sucre roux non raffiné	10	0	0	100	400
Tabasco	3	1	0,6	1,5	15
Tarte aux fruits	100	3,7	10,6	47	298
Tarte aux poires amandine	150	4,9	14,9	37,7	305
Tarte aux pommes	150	2,5	8,8	33	221
Thé vert	10	0,5	0	0,5	4
Tic Tac	0,5	0,1	0,2	97	390
Tiramisu	150	4,1	11	37	263
Tofu	100	15	8	2,5	142
Tortilla	60	9,4	8,4	51	317
Velouté de légumes	400	0,5	0,9	4	26
Vinaigre	10	0	0	0,6	2
Vinaigre balsamique	10	0,8	0	24,6	102
Vinaigre de riz	10	0,04	0,1	0,6	3
Vinaigre de vin blanc	10	0,2	0	5,1	21
Vinaigre de vin rouge	10	0,1	0	0,2	1
Vinaigre de Xeres	10	0,04	0,1	0,6	3
Vinaigrette	10	0,8	47,5	16,5	497
<b>Les épices</b>					
Sel	1	0	0	0	0
Poivre noir (en poudre)	0,1	13,3	7,5	39,3	278
Curry en poudre	0,3	14,5	14	2,63	195
Piment pili-pili séché	0,3	13	4,8	95,5	477
Cardamome en poudre	0,3	11	6,7	40,5	266
Thym séché	0,3	9	7	64	355
Safran en poudre	0,1	11	6	61	342
Origan séché	0,3	9	4,3	26,4	180
Cannelle en poudre	0,3	3,9	1,2	27,5	136
Cumin en poudre	0,3	17,8	22	34	405
Piment de Cayenne	0,3	12	17	29	317
Sumac en poudre	0,3	0	0	1	4
5 parfums	0,3	8,3	12	37	289
Baies roses	0,3	8,3	12	37	289
5 Baies	0,3	8,3	12	37	289
Sauce huître	10	1	0,1	30,6	127
Coriandre en poudre	0,3	12,4	17,8	13	262
Paprika	0,3	14,1	12,9	19,1	249
Poivre noir concassé	0,2	13,3	7,5	39,3	278
<b>Les biscuits salés ou sucrés</b>					
Barquettes chocolat LU	7	7,7	23	60	478
Biscuit coco sans sucre GERBLE	11	6,2	15	72	448

Chips	20	4,1	33	52	521
Cookies pépites de choco	23	5,4	25	61	491
Cracker's Belin	4	8	28	59	520
Curly	2	12,7	24,2	52,4	478
Graines de soja grillées	30	48	26	7,4	456
Lu petit déjeuner moëlleux chocolat BELVITA	12,5	6	15	61	403
Pépito	10	7	22	65	486
Tuc	5	9	26	59	506
<b>Les alcools</b>					
Bailey's	60	3	13	25	229
Bière	250	0,5	0	3,3	15
Kir	60	0	0	2,5	10
Martini	40	0	0	14	56
Monaco	250	0	4	24	132
Sprtiz	125	0	0	6	24
Vin blanc	125	0	0	5	20
Vin rosé	125	0	0	1,4	6
Vin rouge	125	0,2	0	0,3	2
Whisky	60	0	0	0	0
<b>Les boissons sans alcool</b>					
Café au lait Dolce Gusto	7	1,2	1,1	1,6	21
Coca-Cola	330	0	0	10,6	42
Cocal Zero ; Light...	330	0	0	0	0
Fanta	330	0	0	6,5	26
Ice tea citron	330	0	0	4,6	18
Jus de carottes 100%	200	0,4	0,1	6,5	29
Jus de citron 100%	200	0,7	0,3	8,6	40
Jus de pamplemousse 100%	200	0,5	0,1	7,8	34
Jus de pomme 100%	200	0,1	0,1	10,9	45
Jus de tomate 100%	200	0,8	0,1	4	20
Jus d'orange 100%	200	0,7	0,1	9,1	40
Jus multifruits 100%	200	0,1	0,1	12	49
Limonade	330	0,3	0	33	133
Orangina	330	0,1	0,1	9,7	40
RedBull	250	0	0	11,3	45
Sprite	330	0	0	33,3	133