

Table des calories et teneurs en protides, lipides et glucides des principaux aliments pour 100 grammes

Alcools	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
1 cognac (40 ml)	100	-	-	-
1 porto (50 ml)	80	-	-	7
1 verre de vin	70-80	-	-	-
1 whisky (50 ml)	125	-	-	-
1 coupe de champagne	120	-	-	1.7
Bière de luxe (33cl)	150	-	-	13
Boissons	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Café non sucré	0	-	-	-
Sodas	44	-	-	11
Thé non sucré	0	-	-	-
Tisanes	0	-	-	-
Abricot jus	60	-	-	15
Ananas jus	54	-	-	13.5
Cassis jus	20	-	-	5
Citron jus	28	-	-	7
Framboise jus	44	-	-	11
Pamplemousse jus	36	-	-	9
Pêche jus	52	-	-	13
Poire jus	60	-	-	15
Pomme jus	46	-	-	11.5
Pruneau jus	68	0.3	0.1	18
Raisin jus	68	-	-	17
Orange jus	40	0.7	-	9.3
Jus de carotte	24	-	-	6
Jus de tomate	20	1	0.2	3.2
Biscuits et desserts	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Cake	402	5	14	64
Chausson aux pommes	390	1.3	9.7	74
Clafoutis	270	9	5	48
Crackers	360	10	1.4	77
Croissant au beurre	210	3.7	8.8	29
Croissant ordinaire	125	3.7	2.4	22
Flan type Ancel (lait 1/2 écrémé)	79	3.3	2.1	11.7
Gâteaux Secs salés	448	9	12	76
Glace sorbets aux fruits	110	0.5	0.5	26
Glaces aux œufs	130	3.5	4	20
Glaces-Crèmes glacées	184	4	10	19.5
Pain d'épice	336	7	4	68
Petits beurre	400	7	8	75
Réglisse (confiserie)	380	1	-	94
Truffes au chocolat	577	3	45	40
Tuiles (petits fours)	360	8	8	64
Riz au lait	135	3	3	24
Burgers et frites	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Cheeseburger	406	20	26	23
Chips	582	5.5	40	50
Croque-monsieur	336	14	18	29.5
Frites	400	5	19	52
Frites allégées	233	4	9	34
Hamburger	560	15	14	23.5

Céréales et produits associés	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Bricks	345	10	0.5	75
Brioche	315	7.5	7.6	54
Avoine (flocon)	389	14	7	67.5
Biscottes	407	10	7	76
Blé (germes)	330	26	2.5	34
Blé soufflé sucré	400	8	2	87.5
Corn-flakes	380	8	1.4	84
Farine d'avoine	353	12	5	65
Farine d'orge	352	11.5	2	72
Farine de blé blanche	363	10	1	78.5
Farine de blé complet	340	11.5	2	69
Farine de maïs	350	9.5	3.5	70
Farine de riz	347	7.5	0.5	78
Farine de sarrasin	323	10.5	2.3	65
Farine de seigle	336	11	1.8	69
Farine de soja	417	37	21	20
Feuilles de brick	345	10	0.5	76
Feuilles de filo	297	7.1	6	53.6
Flocon d'avoine	389	14	7	67.5
Maïzena	385	0.3	-	96
Muesli	397	10	12	65
Orge (pain)	247	6.5	1	53
Orge germée (malt)	326	11	2	67
Orge perlée	356	8.5	1.1	78
Pain blanc (ficelle)	275	8.5	1	58
Pain complet	246	9	1.8	49
Pain de mie	292	9	4	55
Pain de son	257	13	5	40
Pain grillé	356	10	4	70
Pain seigle	241	7	1	51
Pate brisée	337	4.5	19	37
Pate feuilletée	410	4.6	28	35
Pate sablée	436	6	20	58
Pétales de maïs	380	8	1.4	84
Pilpil de blé	317	12	1	65
Pop-corn	390	11	5	76
Riz blanc cuit	110	2	0.1	25.4
Riz complet cuit	132	2.5	0.8	28.7
Riz soufflé	417	6	1	96
Semoule de maïs	355	12.5	1	74
Semoules cuites	110	3.5	0.2	23.5
Spaghettis cuits	110	3.5	0.2	23.5
Tagliatelles cuites	110	3.5	0.2	23.5
Tapioca	384	0.5	0.2	95

Féculents et associés	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Châtaigne	180	2	3	36.5
Flageolets cuits	120	8	0.5	21
Flocon de pommes de terre	365	8	1	81
Haricot blanc cuit	100	6.5	0.5	17.5
Haricot sec cuit	100	6.5	0.5	17.5
Lentilles cuites	103	7.6	0.5	17
Marrons	180	2	3	36.5
Marrons (purée)	211	4	3	42
Petits pois	60	5	0.4	9
Pois cassés cuits	125	8.5	0.3	22
Pois chiche cuits	144	8	2.6	22
Pomme de terre	84	1.2	0.1	19.3
Purée de p- de terre maison	88	2.5	2.4	14
Purée de petit-pois	58	7.2	0.7	5.5
Purée de marrons	211	4	3	42

Fruits	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Abricot	44	1	-	10
Abricots au sirop léger	69.5	0.5	0.1	16
Airelles	66	0.5	0.5	15
Ananas	51	0.5	-	12
Ananas au sirop léger	59	0.3	0.2	14
Banane	84	1	0.4	19
Bigarreaux	77	1	0.5	17
Brugnon ou nectarine	54	1	-	12.5
Cassis	41	1.3	-	9
Cerise	77	1	0.5	17
Citron	32	-	-	7.5
Citron vert ou linette	50	0.5	-	12
Citrouille	30	1.3	-	6
Clémentines	46	0.5	-	11
Coing	28	0.3	0.2	6.3
Compotes de fruits	80-120	0,3	0,2	20-30
Compote allégée	71	0,3	0,2	17
Purée de fruits (sans sucre ajouté)	71	0,3	0,2	17
Figue fraîche	55	1	0.2	12.3
Fraise	36	1	-	7
Framboise	40	1	-	8
Fruits de la passion	36	3	-	6
Goyave	64	0.4	-	15.7
Grenade	65	0.5	0.3	15
Griottes	77	1	0.5	17
Groseille	28	1	0.4	5
Kiwi	57	1	5	12
Litchi	73	0.5	0.3	17
Mandarine	46	.05	-	11
Mangue	64	.05	-	15.5
Melon	27	1	0.2	5.5
Mirabelle	65	0.8	0.2	15
Mures	57	1	-	12
Myrtilles	66	0.5	0.5	16
Nectarine / brugnon	54	1	-	12.5
Orange	40	1	-	9
Pamplemousse	42	0.5	-	10
Papaye	45	0.5	-	10.5
Pastèque	30	0.4	-	7
Pêche	46	0.5	-	11
Pêche au sirop léger	54	0,4	-	14.5
Poire	56	0.65	-	13.5
Pomme	50	0.3	-	12
Prune	52	1	-	12
Raisin	70	0.6	0.7	15.5
Rhubarbe	18	0.5	-	4
Fruits secs	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Abricot sec	272	4	-	63
Amande (fruit sec)	580	19	54	4.5
Banane sèche	290	4	1	66
Dattes	300	2	0.5	73
Figue sèche	271	3.5	1	62
Pêche séchée	280	3.5	0.5	65
Pruneaux	172	2.5	0.2	40
Raisin sec	280	2.5	0.5	66.5

Légumes	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Artichaut	40	2	-	7.5
Asperge	25	2.7	0.3	3
Aubergine	19	1	0.2	3.2
Avocat	220	2	22	3.5
Bambou (pousses)	35	2.3	0.2	6
Bette ou blette	24	2	0.2	3.5
Betterave rouge	40	1.6	-	8
Blette ou bette	24	2	0.2	3.5
Bolets	26	2.5	0.5	3
Brocolis	26	3	0.3	3
Carde ou cardon	24	2	0.2	3.5
Carotte	36	1	0.3	7.2
Céleri-branche	14	1	-	2.5
Céleri-rave	44	2	0.2	8.5
Champignons de Paris	23	2.7	0.5	1.8
Chanterelles	26	2.5	0.5	3
Chou	28	1.5	-	5
Chou chinois	12	1	-	2
Chou de Bruxelles	32	2.5	0.2	5
Chou rouge	26	1.5	0.2	4.5
Chou-fleur	20	2	0.2	2.5
Chou-rave	40	1	-	9
Cœur de palmier	47	3	0.3	8
Concombre	14	1	-	2
Courgette	22	0,6	0,1	4.6
Cresson	18	2.2	-	2
Endive	16	1	-	3
Epinards	25	2.3	0.3	3.2
Fenouil	34	2.5	0.4	5
Fève fraîche	81	5.5	0.3	14
Girolles	26	2.5	0.5	3
Haricot vert	24	1.5	0.2	4
Laitue	15	1	0.3	2
Mâche	36	2	-	6
Mais doux cuit	129	4	2.3	23
Mangetout (haricot)	40	2.5	-	7
Mesclun	18	1.2	-	3
Minestrone	38	1,16	0,6	6,7
Morilles	26	2.5	0.5	3
Navet	20	1	0.2	3.5
Oseille	25	2.5	-	2.5
Panais	74	1.7	0.4	16
Patate douce	90	1.2	0.6	20
Piment doux (poivron)	22	1.1	0.3	3.5
Pissenlit	48	2.5	0.5	8
Poireau	32	1.5	0.2	6
Poivron vert	16.3	0.8	0.3	2.6
Poivron rouge	24	0,9	0,2	4.6
Potiron	30	1.3	-	6
Purée de carotte	42	2.8	0.6	6.2
Purée de céleri-rave	32	1.7	0.1	6
Purée de chou-fleur	77	2.5	4.6	6.5
Purée de haricot-vert	29	2.3	0.2	4.4
Radis	18	1	0.2	3
Ratatouille niçoise	60	1.5	3.3	6
Romaine	18	1.2	-	3
Rutabaga	34	1.2	-	7
Salade verte	18	1.2	-	3

Légumes (suite)	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Salsifis	52	2.5	0.5	9.5
Scarole	25	1.5	-	4
Scorsonère	74	1.7	-	7
Soja (germes)	45	4	2.3	2
Tarte aux légumes	255	8	15	21
Tarte aux pommes	200	2	8	30
Terrine de légumes	212	9	18	3.5
Tomate	20	1	0.2	3.2
Tomate (jus)	20	1	0.2	3.2

« Gras végétaux »	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Arachide (cacahuète)	588	26	50	8.5
Cacahuètes	588	26	50	8.5
Cacao en poudre	331	19	23	12
Cacao en poudre sucré	398	6	6	80
Chocolat à croquer	550	5	30	65
Chocolat à pâtisserie	525	6	32.5	52
Chocolat à tartiner	528	7.5	30	57
Chocolat au lait	560	8	32	60
Chocolat blanc	532	6	29	62
Chocolat en poudre	410	6.5	7	80
Chocolat noir	550	5	30	65
Coco (noix fraîche)	352	3.2	36	3.7
Coco (noix séchée)	606	5.6	62	6.4
Noisette	382	7.5	36	7
Noix	530	10.5	52	5
Olives noires	294	2	30	4
Olives vertes	120	1.4	12.7	-
Pignons	670	13	60	20
Pistaches	606	21	52	13.5
Poudre de cacao	331	19	23	12
Poudre / cacao sucrée	398	6	6	80
huiles végétales	900	-	99.9	-
1 cuillère à soupe	100	-	11	-
Laits végétaux	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Lait de coco	20	-	-	5
Lait de soja	47	3,7	1,7	2,8
Lait d'amande	44	0,8	1,9	5,9
Lait de riz	58	0,2	1,2	11,5
Yaourt nature soja	51	4,6	2,7	2,0

Produits laitiers	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Beaufort	401	26.6	32.7	-
Bleus (fromage)	340	20	29	-
Brie	330	20.5	27.5	-
Camembert 30%	200	25	11	5
Camembert 45%	282	21	22	0
Camembert 60%	365	17	33	0
Cantal	366	23	30.5	-
Chèvre fromage blanc	104	5.7	6.8	5
Chèvre (fromage frais)	206	11	17.5	1.3
Chèvre (fromage mi-sec)	326	18.5	28	-
Chèvre (fromage sec)	466	27.5	39.5	-
Comté	399	30	31	-
Crème fraîche 30 % MG	288	2	30	2.5
Crème fraîche 20 % MG	204	3	20	3
Crème fraîche 15% MG	174	4.7	15	5.1
Emmenthal	378	29.5	29	-
Feta	326	18.5	28	-
Fromage ail & fines herbes 5% MG	120	10	5	8.6
Fromage Blanc 0% MG	50	8.5	-	3.8
Fromage Blanc 10% MG	60	8.3	1.5	3.4
Fromage Blanc 20% MG	79	8.5	3.4	3.6
Fromage Blanc 30% MG	100	8	6	3.5
Fromage Blanc 40% MG	116	8	8	3
Fromage Blanc 0% MG aux fruits	80	8	-	12
Fromage fondu 25% MG	156	16	9	3
Fromage fondu 45% MG	284	16	23	3
Fromage fondu 65% MG	346	12.5	32	2
Gorgonzola	405	23	35	2
Gruyère	392	29	30	1.5
Lactosérum, petit lait	24	0.7	0.2	4.8
Lait de brebis	100	5.5	6.4	5
Lait de chèvre	66	3.5	3.8	4.5
Lait de vache écrémé	33	3.3	0.2	5
Lait de vache demi-écrémé	45	3.2	1.6	5
Lait de vache entier	62	3.2	3.5	5
Lait de vache entier en poudre	498	26	26	40
Mozzarella	332	22	26	2.5
Parmesan	380	36	26.5	-
Petit-suisse 20% mg	96	11	4.5	3.3
Petit suisse 40%	140	9.5	10	3
Roquefort	370	18.5	33	-
Saint-Maure	347	21.5	29	-
Yaourt maigre	40	4,5	0,3	4,8
Yaourt au lait entier	64	4,4	3,4	4,8
Yaourt velouté	67,2	3,6	3,5	5,2
Yaourt maigre sucré	67,2	4	0,3	12
Yaourt aromatisé	84,5	4,96	0,96	14
Yaourt aux fruits	104	4,2	2,1	16,8

Poissons	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Brandade de morue	160	12	8	10
Anchois	205	21.5	13	0.5
Bar (loup)	90	20	1.2	-
Baudroie ou lotte	79	18	1	-
Brochet	95	21.5	1	-
Cabillaud	79	18	0.5	-
Carpe d'élevage	150	17	9	-
Carrelet ou plie	94	19	2	-
Caviar	270	25	17	4
Colin ou merlu	79	17	1.2	-
Crabe	99	20	1.6	1
Daurade ou dorade	77	17	1	-
Eglefin fumé (haddock)	101	23	1	-
Haddock	101	23	1	-
Hareng	280	18	15	-
Hareng fumé	148	23	13.5	-
Lamproie	177	15	13	-
Lieu	90	18	2	-
Limande	78	15	2	-
Lotte ou baudroie	79	18	1	-
Maquereau	128	14	8	-
Maquereau / conserve	201	18	12	-
Merlan	90	16	3	-
Merlu ou colin	79	17	1.2	-
Mulet	151	22	7	-
Œufs de poissons	116	14	5.3	3
Perche	95	21.5	1	-
Poissons demi gras (moyenne)	120	14-20	4-8	-
Poissons fumés (moyenne)	100-300	20-25	1-25	-
Poissons gras (moyenne)	180	14-25	10-16	-
Poissons maigres (moyenne)	80	16-17	1-2	-
Raie	89	20	1	-
Rascasse	98	20	2	-
Rouget- Barbet	148	19	8	-
Saint-Jacques	74	15	0.5	3.5
Saint-Pierre	74	16	1	-
Sandre	112	19	4	-
Sardines	125	20	5	-
Sardines à l'huile	233	20	17	-
Sardines sauce tomate	199	20	13	0.5
Saumon	175	19	11	-
Saumon fumé	260	25	18	-
Seiche	85	16	1.5	2
Sole	78	15	2	-
Tanches	77	18	0.5	-
Tarama	388	5.5	38.6	4.7
Thon frais	136	25	4	-
Thon au naturel boite	118	25	2	-
Truite d'élevage	151	22	7	-
Truite fumée	208	25	12	-
Truite saumonée	99	18	3	-
Truite sauvage	99	18	3	-
Turbot	89	16.5	2.5	-

Volailles	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Canard d'élevage	190	25	10	-
Dinde	124	22	4	-
Oie	278	29	18	-
Pintade	150	23	6.5	-
Poule	234	18	18	-
Blanc poulet sans peau	103	21	1.5	1.5
Œufs	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Jaune d'œuf 100g	360	16	33	-
1 jaune d'œuf	60	2.5	5.5	-
Œufs de canne 100g	191	13	15	1
1 œuf de canne	104	7	8.2	0.5
Œufs de poule (2 œufs)	160	13	12	-
1 blanc d'œuf	20	5	-	-
Blanc d'œuf 100g	45	10.3	0.1	1
Viandes	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Bacon (filet de bacon)	121	23	4,3	0.4
Bavette de bœuf	148	28	4	-
Châteaubriant de bœuf	148	28	4	-
Entrecôte	204	24	12	-
Faux-filet	166	28	6	-
Filet	180	20	11	-
Jambon cru	330	15	30	-
Jambon cru italien	236	32	12	-
Jambon cuit dégraissé	122	21	4	0.4
Jambon cuit supérieur	145	20	7	0.4
Jambon de Bayonne	210	22.5	13	0.5
Jambon de paris	172	20	10	0.5
Jambon fumé maigre	139	20.9	5.5	1.5
Jésus (saucisson)	366	22	30	2
Lardons	278	15	24	0.5
Porc-Filet mignon	113	21	3,2	-
Roti de bœuf	148	28	4	-
Roti de porc	293	17	25	-
Roti de veau	238	29	13.5	-
Tournedos	180	20	11	-
Tournedos de bœuf	180	20	11	-
Viande des grisons	246	39	10	0
Sauces et crèmes	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Mayonnaise	710	1.3	78	0.7
Béarnaise	549	1.5	59	3
Béarnaise allégée	419	0.8	41.4	10.8
Béchamel	130	3.4	8.8	9.3
Crème de soja (Bjorg)	181	3,2	16,8	4,5
Mayonnaise	710	1.3	78	0.7
Mayonnaise allégée	414	1	39.1	14.5
Mayonnaise allégée	414	1	39.1	14.5
Nuoc-mam (1 c à café)	1.2	0.3	-	-
Tomate	77	1.7	4.6	7.2
Tomate (concentré)	90	3.5	0.5	18
Tomate (sauce)	77	1.7	4.6	7.2
Vinaigrette	658	0.1	73	0.2
Crème anglaise	138	4.7	6.8	14.5
Crème au beurre	230	0.5	20	12
Crème chantilly	336	2	32	10
Crème pâtissière	172	5.5	6	24

Sucres et associés	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Sucre blanc	400			100
Sucre complet	386	0.1	0.1	96
Mélasses	250	2	-	60
Miel	308	0.5	-	76.5
Cyclamates	0	-	-	-
Edulcorants (faux sucres)	0	-	-	-
Saccharine	0	-	-	-
Sirop d'agave	312	-	-	75
Xylitol	240			60
Maltitol	240			60

Condiments	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Ail	135	6	0.1	27.5
Aneth	0	-	-	-
Basilic	0	-	-	-
Cannelle	0	-	-	-
Câpres	0	-	-	-
Cardamome	0	-	-	-
Curry	0	-	-	-
Carvi	0	-	-	-
Cerfeuil	68	3	0.1	12
Ciboulette	28	1.1	0.2	5.5
Clous de girofle	0	-	-	-
Cumin	0	-	-	-
Curcuma	0	-	-	-
Curry ou cari	0	-	-	-
Echalote	75	1.3	0.2	17
Fines herbes	0	-	-	-
Gingembre	61	2	1.5	10
Girofle (clous)	0	-	-	-
Herbes aromatiques	0	-	-	-
Laurier	0	-	-	-
Menthe (feuille)	0	-	-	-
Moutarde	89	5.5	5	5.5
Noix de muscade	0	-	-	-
Oignon	34	1.3	0.2	6.8
Origan / marjolaine	0	-	-	-
Paprika	0	-	-	-
Persil	28	4.4	0.5	1.4
Piment en poudre	0	-	-	-
Piment rouge	92	2.5	2.5	15
Piment vert	62	2	1.5	10
Raifort	62	4.5	-	11
Romarin	0	-	-	-
Safran	0	-	-	-
Sarriette	0	-	-	-
Thym	0	-	-	-