

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

Céréales et produits associés	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Arrow-root	346	10	2	72
Avoine (farine)	353	12	5	65
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
Fécule d'igname	346	10	2	72
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
Maizena	385	0.3	-	96
Manioc (tapioca)	384	0.5	0.2	95
Muesli	397	9	9	70
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	262	8.5	1.5	53.5
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	88	2.5	2.4	14
Purée de petits-pois	58	7.2	0.7	5.5
Purée de marrons	211	4	3	42
Levure de bière	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Levure de bière sèche	275	43	3	19
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
Bouillon de légumes	18	0,5	-	4
Bouillon de légumes	18	0.5	-	4
Bouillon de poulet	22	1	0.2	4
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	43	4	0.3	6
Chanterelles	26	2.5	0.5	3
Chicorée frisée	16	1.5	0.2	2.1
Chou	28	1.5	-	5
Chou brocoli	26	3	0.3	3
Chou chinois	12	1	-	2
Chou de bruxelle	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
Cougette	15	0,6	0,1	3
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
Pleurotes	26	2.5	0.5	3
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
Pourpier (feuille)	15	2	0.3	1
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
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
Truffes	92	9	0.5	13
Fruits	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Abricot	44	1	-	10
Airelles	66	0.5	0.5	15
Ananas	51	0.5	-	12
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	-	-	20-30
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
Peche	46	0.5	-	11
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
Peche séchée	280	3.5	0.5	65
Pomme séchée	283	1.4	1.9	65
Pruneaux	172	2.5	0.2	40
Raisin sec	280	2.5	0.5	66.5
« 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	-
Cantal	366	23	30.5	-
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

Mozarella	332	22	26	2.5
Parmesan	380	36	26.5	-
Petit-suisse 3,9% de MG	84	9,5	3,9	2,7
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
Fruits de mer	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Amande (coquillage)	82	10	2	6
Bernicle ou bernique	92	17	2	1.5
Bigorneaux	135	26	1.2	5
Bulots	135	26	1.2	5
Calmar ou encornet	83	16	1.1	2.3
Crevettes	114	24	2	-
Ecrevisses	71	16	0.5	1
Gambas	98	21	1.5	-
Homard	85	19	1	-
Huîtres	80	10	2	5
Langouste	90	17	2	-
Langoustine	90	17	2	-
Moules	119	20	3	3
Noix de st-jacques	74	15	0.5	3.5
Praires	47	10	0.5	1
Tourteau	85	16	1.5	-
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	-
Daurade ou dorade	77	17	1	-
Eglefin fumé (haddock)	101	23	1	-
Espadon	116	19	4.5	-
Estragon	0	-	-	-
Esturgeon	91	18	2	-
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	-
Oeufs 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	225	27	13	-
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	150	29	3.8	-
Oie	278	29	18	-
Pintade	150	23	6.5	-
Poule	234	18	18	-
Poulet	124	22	8	-
Œufs	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Jaune d'oeuf	360	16	33	-
1 jaune d'oeuf	60	2.5	5.5	-
Oeufs de canne	191	13	15	1
1 oeuf de canne	104	7	8.2	0.5
Oeufs de dinde	173	13	13	1
Oeufs de poule	160	13	12	-
1 blanc d'oeuf	20	5	-	-
Blanc d'oeuf	45	10.3	0.1	1
Viandes	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Bacon (filet de bacon)	121	23	3	0.5
Bacon fumé	330	26	25	0.5
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	122	21	4	0.4
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
Roti de boeuf	148	28	4	-
Roti de porc	293	17	25	-
Roti de veau	238	29	13.5	-
Roti maigre porc (filet)	157	28	5	-
Tournedos	180	20	11	-
Tournedos de boeuf	180	20	11	-
Condiments	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Ail	135	6	0.1	27.5
Aneth	0	-	-	-
Aromates	0	-	-	-
Basilic	0	-	-	-
Cannelle	0	-	-	-
Câpres	0	-	-	-
Cardamone	0	-	-	-
Cari ou curry	0	-	-	-
Carvi	0	-	-	-
Cerfeuil	68	3	0.1	12
Ciboule	39	0.9	0.2	8.4
Ciboulette	28	1.1	0.2	5.5
Clous de girofle	0	-	-	-
Cumin	0	-	-	-
Curcuma	0	-	-	-
Curry ou cari	0	-	-	-
Echalotte	75	1.3	0.2	17
Epices	0	-	-	-
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
Muscade	0	-	-	-
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
Pistou ou basilic	0	-	-	-
Raifort	62	4.5	-	11
Romarin	0	-	-	-
Safran	0	-	-	-
Sariette	0	-	-	-
Sauge	0	-	-	-
Serpolet	0	-	-	-
Thym	0	-	-	-
Sauces et crèmes	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Mayonnaise	710	1.3	78	0.7
Aioli	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
Hollandaise	309	2.5	31	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	-	-
Soja	66	8.5	-	8
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
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
Crakers	360	10	1.4	77
Croissant au beurre	210	3.7	8.8	29
Croissant ordinaire	125	3.7	2.4	22
Dragées	560	15	36	44
Gâteaux Secs salés	448	9	12	76
Glace sorbets aux fruits	110	0.5	0.5	25.5
Glaces aux oeufs	130	3.5	4	20
Glaces-Crèmes glacées	184	4	10	19.5
Muffin	150	-	-	-
Pain d'épice	336	7	4	68
Petits beurre	400	7	8	75
Réglise (confiserie)	380	1	-	94
Truffes au chocolat	577	3	45	40
Tuiles (petits fours)	360	8	8	64
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
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	42	-	-	10.5
Jus de carotte	24	-	-	6
Jus de tomate	20	1	0.2	3.2
Sucres et associés	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Sucre blanc	400	-	-	100
Cassonade	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