

## LEGUMES

calories pour 100 g

|  |         |
|--|---------|
| Tête d'ail entier  | 138     |
| Algues marines   | 230     |
| Artichaut  | 34      |
| 1 portion de fonds d'artichaut vinaigrette et huile =        | 155 cal |
| Asperges   | 25      |
| Asperges en boite  | 22      |
| Aubergine  | 27      |
| Avocat   | 234     |
| ½ avocat + 50 g de crevette + 30 g de fromage frais maigre = | 165 cal |
| Bette  | 33      |
| Betterave  | 41      |
| Carotte crue   | 43      |
| Carotte cuite conserve                                       | 31      |
| 200 g de carottes au beurre                                  | 155     |
| 100 g de carottes râpées à l'huile =                         | 130 g   |
| Céleri   | 21      |
| Céleri-rave  | 46      |
| 100 g de céleri râpé + 200 g choux fleurs + vinaigrette =    | 200     |
| Cerfeuil   | 65      |
| Champignon frais   | 29      |
| De couche en conserve  | 22      |
| Champi sauvage   | 32      |
| Cèpes  | 39      |
| Chanterelles   | 22      |
| Chicorée frisée crue   | 20      |
| Chou blanc et vert cru                                       | 34      |
| Chou Bruxelles cru   | 54      |
| Chou Bruxelles boite   | 38      |
| Chou chinois   | 13      |
| Choucroute   | 22      |
| 1 portion de choucroute garnie =                             | 600     |
| Brocoli  | 32      |
| Chou rouge cru   | 32      |
| 150 g de salade de chou rouge + huile et citron =            | 120     |
| Chou-fleur   | 30      |
| Choux de Bruxelles crus                                      | 54      |
| Choux de Bruxelles cuits boite                               | 38      |

|  |     |         |
|--|-----|---------|
| Choucroute nature                                | 20  |         |
| Chicorée frisée                                  |     | 20      |
| Ciboulette                                       | 33  |         |
| Citrouille                                       | 31  |         |
| Concombre  | 13  |         |
| 1 portion de concombre + yaourt + citron = 50 g  |     |         |
| Cornichon  | 141 |         |
| Courges et potirons                              |     | 24      |
| Courgette  | 24  |         |
| Cresson  | 22  |         |
| Echalote   | 75  |         |
| Epinard conserve                                 | 25  |         |
| 200 g d'épinards au beurre                       |     | 195     |
| Endive   | 22  |         |
| 200 g salade d'endive + vinaigrette =            |     | 290     |
| Salade 100 g endive + 100 g betteraves =         |     | 170     |
| 200 g d'endive + 20 g de gruyère + vinaigrette = |     | 290 cal |
| Endive rouge belge                               | 22  |         |
| Fenouil  | 27  |         |
| Flageolets en boîte au naturel                   |     | 69      |
| Gingembre  | 60  |         |
| Germes de soja en boîte                          | 22  |         |
| Haricot blanc sec                                | 331 |         |
| Vert   | 25  |         |
| 200 g haricots verts = citron                    |     | 50      |
| 200 g haricots verts + 10 g beurre =             |     | 120     |
| Laitue   | 18  |         |
| Laitue + tomates + vinaigrette au citron =       |     | 165     |
| 50 g de romaine + huile-citron =                 |     | 100     |
| Salade verte + 2 œufs durs + jus citron =        |     | 100     |
| 200 g de salade cuite + beurre                   |     | 80      |
| Légumes pour couscous                            | 62  |         |
| Lentille   | 334 |         |
| Lentilles 50 g                                   | 170 |         |
| Mâche  | 21  |         |
| Maïs cru   | 101 |         |
| Maïs en boîte                                    |     | 117     |
| Tapioca  | 340 |         |
| Melon  | 26  |         |
| Navet  | 33  |         |
| Oignon cru                                       | 47  |         |
| Oignon séché                                     |     | 355     |
| Oignon jeune vert cru                            |     | 50      |
| Oseille crue                                     | 26  |         |
| Patate douce crue                                | 116 |         |
| 2 pommes terres bouillies                        |     | 150     |

|  |           |
|--|-----------|
| 150 g de p. de terre                   | 210       |
| Persil                                 | 55        |
| Piment rouge                           | 43        |
| Poivron vert                           | 40        |
| Pissenlit                              | 48        |
| Poireau cru                            | 43        |
| 150 g de poireaux vinaigrette          | 140       |
| Pois chiche secs crus                  | 361       |
| Pois chiches en boite                  | 110       |
| Petits pois cru                        | 91        |
| En conserve                            | 66        |
| Petits pois-carottes                   | 49        |
| 250 g petits pois-carottes + 1 œuf =   | 210       |
| Pois secs entiers                      | 341       |
| Pois casses                            | 352       |
| Pois mange tout                        | 48        |
| Pomme de terre bouillie                | 85        |
| Pommes frites                          | 399       |
| Chips                                  | 557       |
| Potiron                                | 24        |
| Radis                                  | 21        |
| Raifort                                | 70        |
| Portion ratatouille sans huile         | 125       |
| Salsifis                               | 30        |
| Scarole                                | 25        |
| Soja germe                             | 57        |
| 50 g soja grains                       | 210       |
| Tomates                                | 22        |
| Topinambour                            | 80        |
| Jus tomate salé                        | 21        |
| Purée tomate                           | 43        |
| Tomate cuite conserve                  | 22        |
| Tomate farcie au boeuf + huile 250 g = | 215       |
| Tomate provençale + huile =            | 130       |
| Tomate farcie au jambon                | 190       |
| Truffe                                 | 93        |
| <br>                                   |           |
| VIANDES pour 100 g                     |           |
| AGNEAU                                 | 280 - 300 |
| Côtelette agneau                       | "         |
| Gigot                                  | 225       |
| Langue                                 | 293       |
| Epaule                                 | 279       |
| BOEUF                                  | 280       |
| Boeuf bouilli                          | 225       |
| Cervelle                               | 120       |

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Coeur                                    | 125 |     |
| Langue                                   | 202 |     |
| Rognon                                   | 132 |     |
| Graisse                                  | 770 |     |
| Noix                                     | 184 |     |
| 1 hamburger soit 75 g viande + 1 œuf =   |     | 200 |
| 150 g de viande de viande haché cheval = | 160 |     |
| 110 g steak grillé                       | 190 |     |
| Bouillon de boeuf                        | 280 |     |
| Bouillon de poule                        | 295 |     |

## MOUTON

|                 |     |  |
|-----------------|-----|--|
| Côtelette       | 348 |  |
| Gigot           | 230 |  |
| Langue moutonne | 264 |  |
| Rognon mouton   | 101 |  |
| Epaule mouton   | 289 |  |
| Graisse mouton  | 798 |  |
| 1 bouillon cube | 3,1 |  |

## PORC

|                             |     |  |
|-----------------------------|-----|--|
| Andouillette grillée        | 320 |  |
| Bacon maigre                | 80  |  |
| Boudin                      | 484 |  |
| Chair à saucisse            | 400 |  |
| Côtelette                   | 350 |  |
| Filet                       | 241 |  |
| Jambon blanc 1 fine tranche | 160 |  |
| Jambon chaud                | 220 |  |
| Jambon salé cuit            | 264 |  |
| Roulé de jambon aux endives | 265 |  |
| Mortadelle                  | 265 |  |
| Foie                        | 135 |  |
| Rognon                      | 114 |  |
| Graisse                     | 780 |  |
| Fromage de tête             | 240 |  |
| Rillettes                   | 600 |  |
| Saucisse Francfort          | 300 |  |
| Saucisson                   | 559 |  |
| SAINDOUX                    | 892 |  |
| Tripes nature               | 100 |  |

## CHEVAL

110

## AGNEAU

|        |     |  |
|--------|-----|--|
| Epaule | 279 |  |
|--------|-----|--|

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Langue                       | 193 |
| Noix                         | 234 |
| VEAU                         |     |
| Foie de veau                 | 149 |
| 100 g foie de veau au beurre | 210 |
| Jarret de veau               | 185 |
| Langue de veau               | 121 |
| Noix                         | 157 |
| Ris de veau                  | 110 |
| Rôti de veau                 | 170 |
| Rognons                      | 126 |
| PORC                         |     |
| Carré de porc                | 330 |
| Côtelettes                   | 334 |
| Filet                        | 291 |
| Fois de porc                 | 129 |
| Lard mi-gras                 | 662 |
| Rognons                      | 114 |
| CHARCUTERIE                  |     |
| Andouillette                 | 320 |
| Boudin                       | 484 |
| Chair saucisse               | 400 |
| 1 tranche jambon normale     | 160 |
| Mortadelle                   | 265 |
| Galantine porc-veau          | 239 |
| Gélatine                     | 350 |
| Lard frais                   | 670 |
| Pâté foie                    | 454 |
| Rillettes                    | 601 |
| Salami                       | 411 |
| Saucisse francfort           | 263 |
| Saucisson                    | 559 |
| GIBIERS                      |     |
| Cerf                         | 119 |
| Chevreuil                    | 118 |
| Lièvre                       | 99  |
| Sanglier                     | 104 |
| VOLAILLES                    |     |
| Canard élevage               | 322 |
| 150 magret                   | 121 |
| Dinde                        | 145 |

|  |     |
|--|-----|
| Lapin rôti   | 175 |
| Lapin sauvage  | 133 |
| 140 g de lapin en papillotes aux aromates =          | 180 |
| Oie  |     |
| Foie d'oie   | 180 |
| Faisan   | 108 |
| Pigeon   | 108 |
| Poulet   | 147 |
| 150 g de blanc de poulet + salade verte sans huile = | 200 |
| 150 g de blanc de poulet + 1 yaourt nature =         | 200 |
| Blanc de poulet                                      | 80  |
| Foie de poulet                                       | 135 |
| Poule  | 297 |

## POISSONS

|  |     |
|--|-----|
| Anchois  | 167 |
| Anguille fraîche   | 282 |
| Brochet  | 89  |
| Cabillaud  | 80  |
| 120 g de cabillaud frais + 50 g salade verte + vinaigrette = | 200 |
| Cabillaud ou oeuf de morue                                   | 275 |
| Carpe  | 14  |
| Colin  | 90  |
| 130 g de colin poché   | 110 |
| 2 tranches colin pané congelé                                | 200 |
| Crabe frais  | 99  |
| Crabe boite  | 101 |
| Crabe mayonnaise diététi.                                    | 120 |
| 100 g de crevette fraîche + 2 yaourt =                       | 200 |
| Dorade   | 77  |
| Ecrevisse  | 73  |
| Eglefin  | 71  |
| Escargots  | 76  |
| Esturgeon  | 125 |
| Esturgeon caviar iranien                                     | 273 |
| Esturgeon caviar russe                                       | 213 |
| Esturgeon caviar astrakan                                    | 297 |
| Grenouille cuisse  | 69  |
| Harengs marinés  | 200 |
| Harengs frais  | 120 |
| Harengs fumés  | 224 |
| Homard   | 90  |
| Grondin  | 112 |
| Gardon   | 112 |
| Goujon   | 63  |
| Limande  | 65  |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Maquereaux             | 148 |
| Morue salée            | 107 |
| Sardine fraîche        | 107 |
| Sardines huile         | 286 |
| Sardine sans huile     | 222 |
| Saumon frais           | 187 |
| Saumon en boîte        | 197 |
| Thon frais             | 225 |
| Thon boîte ou huile    | 280 |
| Raie                   | 89  |
| Sole 150 g             | 120 |
| Tanche                 | 76  |
| Farines poisson        | 6,8 |
| Panés de colin huilés  | 200 |
| Panés de saumon huilés | 240 |

## CRUSTACES

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Buccin bouillis            | 94  |
| Bigorneaux noirs           | 101 |
| Caviar                     | 273 |
| oeufs de cabillau ou morue | 275 |
| Crevette fraîche           | 96  |
| Crabe frais                | 99  |
| Escargot                   | 76  |
| Huître                     | 66  |
| Homard                     | 90  |
| Moules                     | 73  |
| Palourde                   | 168 |
| ST Jacques                 | 74  |
| Tourteau bouilli           | 125 |

## LAIT

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Vache entier frais                | 67  |
| Ecrémé                            | 35  |
| Lait de vache condense non sucré  | 110 |
| Condensé sucré                    | 337 |
| En poudre non écrémé              | 490 |
| Gras et sucré                     | 428 |
| Lait de brebis                    | 74  |
| Chantilly et crème fraîche nature | 316 |
| Glace                             | 215 |
| Flan maison                       | 200 |
| Kéfir                             | 44  |
| Petits Suisse 20 %                | 58  |
| Petits suisse 40 %                | 83  |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Yaourt            | 60  |
| Yaourt maigre     | 50  |
| Yaourt aux fruits | 120 |

#### FROMAGES et desserts lactés

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 5 apéricubes                 | 80  |
| Fromage blanc pour 100 g     | 118 |
| Bleu 320                     |     |
| Brie 263                     |     |
| Camembert                    | 305 |
| Camembert allégé             | 220 |
| Cantal                       | 386 |
| Chèvre                       | 336 |
| Coulommiers                  | 278 |
| Emmenthal                    | 407 |
| Flan                         | 200 |
| Fromage blanc 20%            | 130 |
| Fromage blanc 0%             | 100 |
| Gruyère                      | 400 |
| 40 g de crème de gruyère     | 110 |
| Hollande                     | 353 |
| Livarot                      | 357 |
| Münster                      | 322 |
| Parmesan                     | 392 |
| Roquefort                    | 320 |
| 30 g St Nectaire             | 114 |
| Saint Paulin                 | 365 |
| Beurre                       | 735 |
| 1 cuillère soupe rase        | 90  |
| 1 tartine beurrée pain       | 110 |
| Babeurre (lait battu)        | 35  |
| 1 petit suisse de 60 g à 20% | 49  |
| 1 oeuf                       | 75  |
| 100 g oeuf = 2 oeufs         | 162 |
| 4 oeufs sans huile           | 215 |
| avec huile 1 cuil            | 250 |
| omelette aux pomme de ter    | 205 |
| 1 oeuf canne                 | 102 |
| 1 eskimo glacé               | 180 |
| 1 cornet de glace            | 150 |

#### FRUITS pour 100 g

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Abricots frais         | 50  |
| Abricots secs          | 277 |
| Abricot en boîte sirop | 88  |
| Airelle fraîche        | 35  |

|                                      |      |      |
|--------------------------------------|------|------|
| En boite                             | 30   |      |
| Amande sèche                         |      | 54   |
| 5 amandes                            | 50   |      |
| Ananas frais                         |      | 11,9 |
| 2 tranches d'ananas frais            | 50   |      |
| Ananas en boite                      | 21,9 |      |
| Jus ananas en boite                  |      | 12   |
| Cacahuète                            | 547  |      |
| Avocat                               |      | 240  |
| Banane fraîche                       |      | 94   |
| 1 petite banane = 146 g              |      |      |
| Séchée                               | 66   |      |
| Brugnon                              | 66   |      |
| Cassis                               |      | 12,2 |
| Jus de cassis                        |      | 14   |
| Cerise douce                         |      | 77   |
| Cerise boite                         |      | 12   |
| Châtaignes                           |      | 216  |
| Citron frais                         |      | 6,9  |
| Jus de citron frais                  |      | 8    |
| Cocktail fruit en boite              |      | 90   |
| Confiture                            | 300  |      |
| 1 cuillère soupe                     |      | 165  |
| Dattes fraîches                      |      | 73   |
| 2 dattes                             |      | 56   |
| compote fruits                       |      | 150  |
| Dattes sèches                        |      | 316  |
| Figue fraîche                        |      | 7    |
| Figue sèche                          |      | 275  |
| Fraise fraîche                       |      | 36   |
| Sucrée en boite                      |      | 27,3 |
| Confiture fraise                     |      | 276  |
| Framboise fraîche                    | 44   |      |
| Framboise conserve sucrée            |      | 119  |
| Jus frais framboise                  |      | 40   |
| Fruits secs                          |      | 290  |
| Fruits compote                       |      | 150  |
| Goyave fraîche                       |      | 53   |
| Grenade fraîche                      | 32   |      |
| Groseille rouge fraîche              |      | 48   |
| Gelées (confitures)                  |      | 261  |
| Germes de soja                       | 22   |      |
| 200 g de germes soja = vinaigrette = |      | 150  |
| Guimauve pâte                        |      | 336  |
| Gingembre                            | 32   |      |
| Kaki frais                           | 15   |      |

|                           |      |
|---------------------------|------|
| Litchi frais              | 68   |
| Mandarine fraîche         | 43   |
| Mangue fraîche            | 64   |
| Marrons                   | 200  |
| Melon                     | 26   |
| Mure sauvage fraîche      | 41   |
| Myrtille fraîche          | 10,2 |
| Nèfle fraîche             | 23   |
| Noisette (2)              | 100  |
| Noisette sèche            | 631  |
| Noix sèche (3)            | 60   |
| Noix sèche                | 656  |
| Noix acajou               | 612  |
| Noix Brésil               | 682  |
| Noix coco lait            | 26   |
| Fraîche                   | 467  |
| Sèche                     | 596  |
| Olive verte fraîche       | 216  |
| Noire                     | 123  |
| 5 olives noires           | 90   |
| En saumure                | 132  |
| Orange fraîche            | 40   |
| Jus orange frais 1 verre  | 80   |
| Confiture orange          | 291  |
| 150 g salade orange-pomme | 170  |
| Pamplemousse frais        | 41   |
| Jus conservé              | 9,8  |
| Pamplemousse boîte sucre  | 18,8 |
| Papaye fraîche            | 10   |
| Pastèque fraîche          | 45   |
| Pêche fraîche             | 60   |
| Au sirop en boîte         | 17   |
| Séchées                   | 64   |
| Poire fraîche             | 14   |
| Conservée au sirop        | 17,6 |
| Poire séchée              | 64   |
| Pomme fraîche et jus      | 60   |
| Pomme en compote en boîte | 19,8 |
| Pomme fraîche             | 50   |
| séchée                    | 57   |
| Prune fraîche (3)         | 20   |
| Sucrée en boîte           | 30,3 |
| Pruneau                   | 292  |
| 40 g de pruneaux compote  | 155  |
| Raisin frais              | 81   |
| Raisin sec                | 281  |

|                            |     |      |
|----------------------------|-----|------|
| Raisin Jus frais           | 77  |      |
| Rhubarbe fraîche           | 29  |      |
| Marmelade rhubarbe         |     | 147  |
| Sorbet de fruits           |     | 126  |
| Corps gras                 |     |      |
| Beurre frais non salé      |     | 735  |
| Graisse de coco            | 886 |      |
| Graisse bœuf, mouton, porc |     | 850  |
| Huiles                     |     | 900  |
| Huile foie morue           | 900 |      |
| Mayonnaise en boîte        |     | 408  |
| Mayonnaise fraîche         |     | 729  |
| Margarine                  | 752 |      |
| Sucres                     |     |      |
| Bonbons                    | 381 |      |
| Cacao sec en poudre        |     | 484  |
| Caramels                   | 428 |      |
| Cassonade brune            |     | 386  |
| Chocolat fondant           |     | 580  |
| Chocolat au lait           |     | 600  |
| Confiture                  | 300 |      |
| Gelées                     |     | 65   |
| Pâte guimauve              |     | 81   |
| Mayonnaise 20 g            |     | 130  |
| Mélasse                    | 249 |      |
| Miel naturel               |     | 750  |
| Sirops                     |     | 74   |
| Sucre non raffiné          | 96  |      |
| Sucre raffiné blanc        |     | 99,5 |
| 1 eskimo glacé             |     | 180  |
| CONDIMENTS et SUCRE        |     |      |
| moutarde verte             |     | 106  |
| poivre, sel, vinaigre      |     | 0    |
| levure fraîche boulangerie |     | 99   |
| levure bière sèche         |     | 324  |
| mayonnaise commerciale     |     | 408  |
| mayonnaise maison          |     | 729  |
| miel                       | 312 |      |
| Sucre de betterave         |     | 399  |
| Sucre brun 5 morceaux      |     | 160  |
| Sirop                      | 296 |      |

BOISSONS par 100 ml

|   |     |     |
|---|-----|-----|
| Bière                                       | 35  |     |
| Bière à 4° (1/2 l)                          |     | 125 |
| Coca-Cola 1 l                               | 600 |     |
| Cacao laitage                               | 101 |     |
| Café noir                                   | 5   |     |
| Cidre doux                                  | 40  |     |
| Cidre sec                                   | 40  |     |
| Cocktail                                    | 180 |     |
| Eau de vie                                  | 280 |     |
| Huile olive et arachide                     |     | 895 |
| 1 cuillère soupe                            |     | 90  |
| Huile foie de morue                         | 900 |     |
| Jus ananas conserve                         |     | 58  |
| Jus de cassis                               | 51  |     |
| Jus citron frais                            |     | 35  |
| Jus de framboise                            | 40  |     |
| Jus orange frais                            |     | 51  |
| Jus pamplemousse frais                      | 41  |     |
| Jus de pomme frais                          |     | 53  |
| Jus de raisin frais                         | 74  |     |
| Jus de tomate conserve                      |     | 21  |
| Lait de vache entier cru                    |     | 67  |
| Lait de vache ½ écrémé                      | 35  |     |
| Lait de vache écrémé 1 verre                |     | 35  |
| Lait de brebis                              |     | 103 |
| Limonades                                   | 48  |     |
| Liqueur sucrée                              |     | 125 |
| Martini sec 1 verre                         | 140 |     |
| Porto 1 verre                               | 175 |     |
| Rhum  | 312 |     |
| Sodas - 1 verre                             |     | 110 |
| Thé de chine                                | 0,4 |     |
| Vin blanc doux 10°                          | 80  |     |
| VIN ROUGE 10°                               |     | 65  |
| Bouillons et consommés boîte                |     |     |
| Bouillons cube                              |     | 101 |
| Consommé au tomate                          |     | 50  |
| Potage poireaux pomme terre                 |     | 348 |
| Soupe champignons                           |     | 357 |
| Potage tomate                               |     | 346 |
| Soupe à l'oignon                            | 339 |     |
| Soupe aux poissons                          |     | 331 |
| Soupe de légumes                            |     | 334 |
| 100 g carottes + 150 g de pommes de terre = |     | 195 |
| Thé de chine                                | 2   |     |

|                |         |
|----------------|---------|
| Vin rouge 10°  | 60 - 90 |
| Vin blanc 10 ° | 80      |
| Vin 1 l        | 1000    |

CEREALES ET DERIVES POUR 100 g matière sèche

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Germe de blé                     | 345 |
| Germe de maïs                    | 359 |
| Germe d'orge                     | 353 |
| Farine d'avoine                  | 353 |
| Farine blé complète              | 350 |
| Farine maïs complète             | 359 |
| Farine de riz                    | 347 |
| Farine sarrasin complète         | 321 |
| Farine de seigle bise            | 350 |
| Flocon d'avoine                  | 371 |
| Grain de maïs                    | 407 |
| Levure fraîche                   | 99  |
| Levure de bière sèche            | 329 |
| Manioc ou tapioca                | 340 |
| Maïzena                          | 352 |
| Pop-corn                         | 394 |
| Grain de riz                     | 352 |
| 35 g riz à l'étuvée              | 40  |
| 1 portion de riz                 | 200 |
| Rice flakes                      | 375 |
| Protéines de soja                | 370 |
| Pain frais                       | 260 |
| Pain de blé complet (petit pain) | 260 |
| 3 petits pains grillés froment   | 180 |
| Pain d'épices                    | 354 |
| Pain de seigle                   | 241 |
| Pain aux raisins                 | 304 |
| Beignets et pets de nones        | 418 |
| Bouchées à la reine (1)          | 580 |
| Bretzels                         | 361 |
| Brioche 50 g                     | 210 |
| Pop-corn                         | 394 |
| 1 barre chocolatée               | 250 |
| Petit beurre                     | 421 |
| Biscotte                         | 371 |
| Biscuits petits beurre           | 421 |
| Biscuits sablés                  | 459 |
| Biscuit a la cuiller             | 399 |
| Boudoirs                         | 388 |
| Brownie chocolat-noix            | 270 |
| Moka                             | 600 |

|   |     |           |
|---|-----|-----------|
| Cake                                    | 401 |           |
| Crêpe la pièce de 27 g                  |     | 50        |
| 100 g crêpe                             | 187 |           |
| 100 g crêpe + 10 g chantilly            |     | 210       |
| 1 poignée de chips                      | 150 |           |
| chocolatine                             | 600 |           |
| chocolat 50 g                           | 250 |           |
| Chocolat noir                           | 500 |           |
| Croissant                               | 400 |           |
| gâteau Savoie                           |     | 293       |
| 40 g de gâteaux secs                    |     | 170       |
| glace au lait                           | 290 |           |
| Sorbet                                  | 175 |           |
| gaufres de liège                        | 284 |           |
| Gaufrettes                              | 255 |           |
| pâtisserie en moyenne                   |     | 300 - 500 |
| tarte aux pommes                        | 282 |           |
| Pâtes crues                             | 340 |           |
| Pâtes 200 g cuites                      | 180 |           |
| 150 g pâtes + 10 g beurre et parmesan = | 335 |           |
| 50 g pâtes + 10 g beurre + 2 tomates =  |     | 300       |
| 1 portion pizza                         | 310 |           |
| Macaronis crus                          | 354 |           |
| Pétales de maïs au lait                 | 470 |           |
| 1 bol de porridge lait                  | 200 |           |
| Semoule de blé                          | 353 |           |
| Tapioca                                 | 350 |           |
| Tournesol graines                       | 575 |           |

## CONTENANCE

1 mug = 22 cl = 218 g = 200 g sucre = 150 g semoule = 100 g cacao  
 1 mug lait chocolaté (5 g) = 81  
 1 bol (5 g) = 110  
 1 verre moutarde = 15 cl = 140 g farine = 85 g riz  
 1 bol = 30 cl = 120 g de cacao = 200 g de farine  
 i petit pain grillé + 15 g = 60,45

## SURGELES

|                  |    |
|------------------|----|
| Poelée champêtre | 25 |
| Brocolis         | 34 |

**VOIR MON SITE**

[www.josyanejoyce.com](http://www.josyanejoyce.com)