

## TABLEAU DES CALORIES

### 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
½ avocat + 50 g de crevette + 30 g de fromage frais maigre =	65 cal
Bette	43
Betterave crue	22
	41
Carotte crue	43
Carotte cuite conserve	31
200 g de carottes au beurre	155
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  
 Flajolets 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 oeufs 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 oeuf =		210
Pois secs entiers	341	
Pois casses	352	
Pois mange tout	48	
Pomme de terre bouillie	85	
Pommes frite	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	

## VIANDES calories pour 100 g

AGNEAU	280 - 300
côtelette agneau	330
gigot	225
langue	293
Epaule	279

BOEUF calories pour 100 g en moyenne 280

Boeuf bouilli 225

Cervelle 120

Coeur 125

Langue 202

rognon 132

graisse 770

noix 184

1 hamburger soit 75 g viande + 1 boeuf = 200

150 g de viande de viande haché cheval = 160

110 g steak grillé 190

Bouillon de boeuf 280

Bouillon de poule 295

## MOUTON - calories pour 100 g

côtelette 348

gigot 230

Langue mouton 264

Rognon mouton 101

Epaule mouton 289

Graisse mouton 798

1 bouillon cube 3,1

## PORC - calories pour 100 g

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 caloriespour 100 g 110

## AGNEAU - caloriespour 100 g

Epaule	279
langue	193
noix	234

## VEAU - caloriespour 100 g

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 - caloriespour 100 g

Carré de porc	330
Côtelettes	334
Filet	291
Fois de porc	129
Lard mi-gras	662
Rognons	114

## CHARCUTERIE - caloriespour 100 g

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 - calories pour 100 g

Cerf	119
Chevreuil	118
Lièvre	99
sanglier	104

## VOLAILLES - calories pour 100 g

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 - calories pour 100 g

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 boîte	101	
Crabe mayonnaise diététi.	120	
100 g de crevette fraîche + 2 yaourt =	200	
Daurade	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	0	6,8
Panés de colin huilés	200	
Panés de saumon huilés	240	

## CRUSTACES - calories pour 100 g

Buccin bouillis	94
Bigorneaux noir	101
Caviar	273

oeufs de cabillaud - oeuf 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	
Kefir	44	
Petits Suisse 20 %	58	
Petits suisse 40 %	83	
Yaourt	60	
Yaourt maigre	50	
Yaourt aux fruits	120	

## FROMAGES et desserts lactés - calories pour 100 g

5 apéricubes	80	
fromage blanc pour 100 g		
Bleu	320	
Brie	263	
Camembert	305	
Camembert allégé	220	
Cantal	386	
Chèvre	336	
Coulommiers	4,8	22
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
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	7,5	
En boîte	30	
Amande sèche	54	
5 amandes	50	
Ananas frais	11,9	
2 tranches d'ananas frais		50
Ananas en boîte	21,9	
Jus ananas en boîte		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	
Coing frais	9,8	
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 - calories pour 100 g

Beurre frais non sale	735
Graisse de coco	886
Graisse boeuf, mouton, porc	850
Huiles	900
Huile foie morue	900
Mayonnaise en boîte	408
Mayonnaise fraîche	729

Margarine 752

## SUCRES - calories pour 100 g

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 - calories pour 100 g

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 CONSOMMES EN BOITES

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 à 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

1 petit pain grillé + 15 g = 60,45

## SURGELES

Poelée champêtre	25
Brocolis	34

Le PNNS (plan national de la santé) recommande de faire tous les jours l'équivalent de 30 mn de marche rapide, ce qui peut être intégrée dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...). Les activités à la maison sont une activité physique et peuvent compléter ou remplacer le sport pour ceux qui n'ont pas la possibilité d'en faire. Voici des ordres de grandeur de " calories brûlées " pour 30 mn d'activités courantes, de loisirs ou sportives:

Cuisiner, faire la vaisselle 50/70 Kcal

Repasser, étendre le linge 100 Kcal

Passer l'aspirateur 150 Kcal

Regarder la télévision 30 Kcal

Rester assis au bureau 30 kcal

Arroser le jardin 50 Kcal

Désherber, planter 170 Kcal

Marche tranquille 80 Kcal

Marche rapide 150 Kcal

Courir 270 Kcal

Monter cinq étages à pied 20 Kcal

Vous avez, bien sûr, constaté que les chiffres "se balladent" dans le texte mais, désolée, je n'ai pas trouvé le moyen d'organiser mieux le texte; le logiciel que je possède pour les fichiers pdf ne me permet pas beaucoup de fioritures. Merci de votre compréhension -  
Josyane Joyce

**VOIR MON SITE**  
**[www.josyanejoyce.com](http://www.josyanejoyce.com)**