

TABLEAU DES CALORIES

APÉRITIFS (POUR 100G)

- **Apéricube La Vache qui rit (à l'unité)**
16 calories
- **Bretzel (à l'unité 15 g)**
80 calories
- **Cacahuètes (à l'unité)**
10 calories
- **Chipster salé**
460 calories
- **Chips Vico à l'ancienne saveur moutarde**
549 calories
- **Crackers Belin Monaco emmental**
555 calories
- **Miniquiche**
537 calories
- **Minizza**
492 calories
- **Monaco**
507 calories
- **Mousse de poisson**
185 calories
- **Noix de cajou**
612 calories
- **Oeufs de lump**
125 calories
- **Oeufs de poisson (1 c.à café)**
28 calories

- **Olives noires**
336 calories
- **Olives vertes**
123 calories
- **Pistaches**
617 calories
- **Pringles original**
540 calories
- **Rillettes d'oie**
464 calories
- **Rillettes de saumon**
320 calories

BOISSONS

- **Bière canette = 33 cl**
178 calories
- **Bière "33" Export bouteille = 25 cl**
97 calories
- **Bière sans alcool canette = 33 cl**
9 calories
- **Calvados verre à liqueur = 4 cl**
100 calories
- **Champagne brut flûte**
70 calories
- **Champagne doux flûte**
120 calories
- **Coca cola verre = 250 ml**
100 calories
- **Cognac verre = 4 cl**
192 calories

- **Eau-de-vie verre à liqueur = 4 cl**
100 calories
- **Martini verre = 8 cl**
128 calories
- **Mousseux coupe = 10 cl**
70 calories
- **Muscat verre = 15 cl**
240 calories
- **Oasis orange verre = 15 cl**
68 calories
- **Orangina verre = 15 cl**
71 calories
- **Orangina light verre = 15 cl**
11 calories
- **Pastis dose = 4 cl**
130 calories
- **Pepsi pour 100ml**
42 calories
- **Perrier**
0 calories
- **Porto verre = 7 cl**
80 calories
- **Punch verre = 8 cl**
110-160 calories
- **Rhum verre = 4 cl**
154 calories
- **Ricard dose = 4 cl**
130 calories
- **Sirop à l'eau 10 g pour 1 verre**
33 calories

- **Sprite 1 verre = 15 cl**
54 calories
- **Spiritueux verre = 4 cl**
112 calories
- **Suze verre = 8 cl**
84 calories
- **Thé glacé pour 100ml**
30 calories
- **Vermouth verre = 7 cl**
77 calories
- **Vin blanc 10° verre = 15 cl**
108 calories
- **Vin rouge 12° verre = 15 cl**
105 calories
- **Vin cuit verre = 7 cl**
160 calories
- **Vodka verre à liqueur = 4 cl**
100 calories
- **Whisky verre = 8 cl**
384 calories

DESSERTS ET SUCRERIES (POUR 100G)

- **Barre céréales et chocolat taillefine**
79 calories
- **Barre Kit Kat**
518 calories
- **Barre Mars**
423 calories
- **Barre Muesli**
531 calories

- **Barre Snickers**
467 calories
- **Barre Twix**
499 calories
- **Bonbons M&M'S**
526 calories
- **Boudoir**
388 calories
- **Cassonade**
380 calories
- **Chocolat au lait**
550 calories
- **Chocolat blanc**
570 calories
- **Chocolat noir**
520 calories
- **Confits abricots**
338 calories
- **Confits ananas**
316 calories
- **Cookies**
464 calories
- **Crème chantilly**
288 calories
- **Crème glacée pistache**
451 calories
- **Crème glacée chocolat**
235 calories
- **Crème glacée fraises**
192 calories
- **Crème glacée vanille**
165 calories
- **Crêpe nature**
227 calories
- **Croissant beurre**
406 calories

- **Eclair au chocolat**
262 calories
- **Ferrero Rocher**
560 calories
- **Gâteau au chocolat**
360 calories
- **Gaufre nature**
291 calories
- **Gingembre confit**
351 calories
- **Miel**
304 calories
- **Nutella**
530 calories
- **Pain au chocolat**
410 calories
- **Pain d'épice**
356 calories
- **Pâte de fruit**
217 calories
- **Petit Ecolier**
495 calories
- **Pop corn**
382 calories
- **Régliasse**
377 calories
- **Sirop d'agave**
376 calories
- **Sorbet**
90 calories
- **Sucre**
396 calories
- **Sucre canne**
396 calories
- **Sucre glace**
399 calories

- **Sucre roux**
390 calories
- **Sucre vanillé**
396 calories

COQUILLAGES ET CRUSTACÉS (POUR 100G)

- **Belons**
80 calories
- **Bigorneaux (décortiqués)**
100 calories
- **Bouquet de crevettes**
98 calories
- **Clams**
80 calories
- **Clovisses**
50 calories
- **Coques**
47 calories
- **Coquillages**
60 calories
- **Coquille St-Jacques**
74 calories
- **Couteaux**
55 calories
- **Crabe (consERVE)**
103 calories
- **Crabe frais**
85 calories
- **Crevettes (dizaine)**
49 calories
- **Crevettes grises**
98 calories
- **Crustacés**
85 calories

TABLEAU DES CALORIES

- **Ecrevisses**
71 calories
- **Gambas**
98 calories
- **Homard**
80 calories
- **Huîtres**
70 calories
- **Huîtres (douze)**
110 calories
- **Langouste**
90 calories
- **Langoustine**
90 calories
- **Mollusques**
70 calories
- **Moules**
70 calories
- **Oursins**
95 calories
- **Palourdes**
50 calories
- **Pétoncles**
70 calories
- **Poulpe**
61 calories
- **Praires**
47 calories
- **Scampi**
90 calories
- **Seiche**
85 calories
- **Tourteau**
85 calories

POISSONS (POUR 100G)
• Aiglefin 71 calories
• Anchois 160 calories
• Anguille 250 calories
• Anguille fumée 305 calories
• Araignée de mer 95 calories
• Bar 90 calories
• Barbue 117 calories
• Baudroie ou lotte 79 calories
• Brème 100 calories
• Brochet 78 calories
• Cabillaud ou morue 79 calories
• Calmar 89 calories
• Carpe d'élevage 90 calories
• Carpe sauvage 145 calories
• Carrelet 65 calories
• Caviar 275 calories
• Colin ou merlu 92 calories

- **Congre**
110 calories
- **Daurade**
77 calories
- **Eglefin**
71 calories
- **Encornet**
89 calories
- **Eperlan**
78 calories
- **Espadon**
116 calories
- **Esturgeon**
125 calories
- **Flétan**
117 calories
- **Gardon**
112 calories
- **Goujon**
62 calories
- **Gronchin**
95 calories
- **Haddock**
103 calories
- **Hareng**
200 calories
- **Hareng frais**
149 calories
- **Hareng fumé**
200 calories
- **Lamproiet**
177 calories
- **Lançon ou équille**
79 calories
- **Lieu**
90 calories

- **Limande**
78 calories
- **Lotte ou baudroie**
79 calories
- **Maquereau (conservé)**
205 calories
- **Maquereau frais**
128 calories
- **Merlan**
90 calories
- **Merlu ou colin**
92 calories
- **Mérou**
225 calories
- **Morue**
79 calories
- **Morue salée**
163 calories
- **Morue séchée**
322 calories
- **Mulet**
151 calories
- **Murène**
176 calories
- **Oeufs de lump**
80 calories
- **Oeufs de poissons**
225 calories
- **Omble ou ombre**
123 calories
- **Ormeaux**
92 calories
- **Pagre**
77 calories
- **Perche**
112 calories

- **Pieuvre**
61 calories
- **Plie**
65 calories
- **Poissons à l'huile**
325 calories
- **Poissons demi-gras**
120 calories
- **Poissons fumés**
265 calories
- **Poissons gras**
180 calories
- **Poissons maigres**
75 calories
- **Poissons panés**
175 calories
- **Poissons séchés**
320 calories
- **Raie**
89 calories
- **Rascasse**
98 calories
- **Requin**
106 calories
- **Rollmops**
224 calories
- **Rouget-barbet**
148 calories
- **Rouget-gronchin**
95 calories
- **Roussette**
106 calories
- **Saint-Jacques**
74 calories
- **Saint-Pierre**
74 calories

- **Sandre**
112 calories
- **Sardines à l'huile**
125 calories
- **Sardines fraîches**
77 calories
- **Saumon (conservé)**
170 calories
- **Saumon frais**
200 calories
- **Saumon fumé**
265 calories
- **Saumonette**
106 calories
- **Silure**
250 calories
- **Sole**
78 calories
- **Soupe de Poissons (1 louche)**
90 calories
- **Sprats**
160 calories
- **Tanche**
75 calories
- **Thon à l'huile**
280 calories
- **Thon au naturel**
225 calories
- **Thon frais**
225 calories
- **Truite**
103 calories
- **Truite saumonée**
151 calories

- **Turbot**
118 calories
- **Turbotin**
118 calories

VIANDES (POUR 100G)
• Abats 120 calories
• Abats en sauce 290 calories
• Agneau 280 calories
• Agneau (cerveau) 112 calories
• Agneau (côtelettes) 330 calories
• Agneau (épaule) 289 calories
• Agneau (foie) 132 calories
• Agneau (gigot) 250 calories
• Agneau (langue) 193 calories
• Agneau (rognon) 87 calories
• Agneau (selle) 234 calories
• Aiguillette de boeuf 200 calories
• Aloyau de boeuf 266 calories
• Aloyau de veau 175 calories

TABLEAU DES CALORIES

<ul style="list-style-type: none"> • Andouille 300 calories • Andouillette 320 calories • Bacon 385 calories • Bavette (boeuf) 200 calories • Bifteck de boeuf 200 calories • Bifteck de cheval 110 calories • Boeuf 250 calories • Boeuf (aiguillette) 200 calories • Boeuf (aloyau) 266 calories • Boeuf (araignée) 200 calories • Boeuf (bavette) 200 calories • Boeuf (cervelle) 130 calories • Boeuf (coeur) 126 calories • Boeuf (corned-beef) 275 calories • Boeuf (côte) 260 calories • Boeuf (culotte) 289 calories • Boeuf (échine) 257 calories • Boeuf (entrecôte) 200 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Boeuf (épaule) 216 calories • Boeuf (faux-filet) 156 calories • Boeuf (filet) 180 calories • Boeuf (foie) 116 calories • Boeuf (gîte) 300 calories • Boeuf (hampe) 200 calories • Boeuf (langue) 200 calories • Boeuf (macreuse) 242 calories • Boeuf (noix) 184 calories • Boeuf (onglet) 200 calories • Boeuf (paleron) 216 calories • Boeuf (palette) 242 calories • Boeuf (plates côtes) 250 calories • Boeuf (rognon) 125 calories • Boeuf (rond de gîte) 225 calories • Boeuf (rosbif) 160 calories • Boeuf (rumsteack) 200 calories • Boeuf (tendron) 300 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Boeuf (tournedos) 200 calories • Boeuf (tripes) 94 calories • Caille 115 calories • Carré de porc 330 calories • Carré de veau 171 calories • Cerf 116 calories • Cervelas 320 calories • Cervelle 125 calories • Chair à saucisse 422 calories • Charcuterie 450 calories • Cheval 110 calories • Chevreau 160 calories • Chevreuil 120 calories • Coeur 122 calories • Corned-beef 275 calories • Côte de boeuf 260 calories • Côtelettes d'agneau 330 calories • Côtes de mouton 300 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • côtes de porc 330 calories • Côtes de veau 168 calories • Culotte de boeuf 289 calories • Culotte de veau 171 calories • Dinde 125 calories • Echine de boeuf 257 calories • Echine de porc 302 calories • Escalope de veau 170 calories • Faux-filet (boeuf) 360 calories • Foie 133 calories • Foie gras 450 calories • Fromage de tête 342 calories • Grenouille (cuisses) 72 calories • Hamburger 560 calories • Hot-dog (unité) 400 calories • Jambon cru 330 calories • Jambon cuit 290 calories • Jambon de Paris 290 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambon fumé 380 calories • Jambonneau 290 calories • Jarret de veau 183 calories • Langue 200 calories • Lapin de garenne 133 calories • Lapin domestique 160 calories • Lard fumé 670 calories • Lard 575 calories • Lièvre 100 calories • Macreuse (boeuf) 242 calories • Marcassin 104 calories • Merguez 520 calories • Moelle 605 calories • Mortadelle 305 calories • Mousse de foie 410 calories • Mouton 265 calories • Mouton (cervelle) 120 calories • Mouton (coeur) 157 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouton (côtes) 300 calories • Mouton (épaule) 289 calories • Mouton (filet) 225 calories • Mouton (foie) 132 calories • Mouton (gigot) 250 calories • Mouton (langue) 264 calories • Mouton (rognon) 105 calories • Mouton (selle) 250 calories • Museau de porc 342 calories • Noix de boeuf 184 calories • Noix de porc 289 calories • Noix de veau 160 calories • Pâté de campagne 455 calories • Pâté de foie 465 calories • Pâté de tête 342 calories • Petit salé 330 calories • Pied de veau 342 calories • Poitrine de porc 300 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Porc 300 calories • Porc (carré) 330 calories • Porc (cervelle) 129 calories • Porc (coeur) 115 calories • Porc (côtes) 330 calories • Porc (échine) 302 calories • Porc (filet) 290 calories • Porc (foie) 135 calories • Porc (jambon fumé) 385 calories • Porc (jambon) 300 calories • Porc (langue) 207 calories • Porc (lard fumé) 670 calories • Porc (lard) 575 calories • Porc (noix) 289 calories • Porc (palette) 300 calories • Porc (pied) 342 calories • Porc (poitrine) 300 calories • Porc (rognons) 102 calories
---	--	---	--	---	---	---

TABLEAU DES CALORIES

<ul style="list-style-type: none"> • Porc (rôti) 300 calories • Porc (travers) 305 calories • Quasi de veau 171 calories • Rillettes 250 calories • Ris de veau 125 calories • Rognons 120 calories • Rond de gîte 225 calories • Rosbif 160 calories • Rôti de porc 300 calories • Rôti de veau 168 calories • Rumsteack (boeuf) 200 calories • Salami 410 calories • Sanglier 104 calories • Saucisses 330 calories • Saucisson 440 calories • Steack de boeuf 200 calories • Steack de cheval 110 calories • Tartare (steack) 200 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendron de boeuf 300 calories • Tête de veau 210 calories • Tournedos (boeuf) 200 calories • Travers de porc 305 calories • Tripes 94 calories • Veau 170 calories • Veau (aloyau) 175 calories • Veau (araignée) 171 calories • Veau (carré) 171 calories • Veau (cervelle) 120 calories • Veau (coeur) 127 calories • Veau (côtes) 168 calories • Veau (épaule) 168 calories • Veau (foie) 137 calories • Veau (hampe) 200 calories • Veau (langue) 123 calories • Veau (longe) 171 calories • Veau (noix) 160 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Veau (onglet) 171 calories • Veau (pieds) 342 calories • Veau (quasi) 171 calories • Veau (ris) 116 calories • Veau (rognon) 123 calories • Veau (rôti) 168 calories • Veau (tête) 210 calories • Veau (jarret) 183 calories <p>VOLAILLES (POUR 100G)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bécasse 115 calories • Canard 250 calories • Canard sauvage 126 calories • Dinde 260 calories • Dindonneau 260 calories • Faisan 106 calories • Grive 120 calories • Oie 350 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Perdreau 115 calories • Perdrix 115 calories • Pigeon 108 calories • Pintade 108 calories • Poule 300 calories • Poulet 150 calories <p>LÉGUMES (POUR 100G)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Artichaut 40 calories • Asperges 26 calories • Aubergine 29 calories • Avocat 200 calories • Bette ou blette 33 calories • Betterave rouge 40 calories • Bouillon de légumes (1 louche) 30 calories • Brocolis 34 calories • Carde ou cardon 33 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Carotte 38 calories • Carotte (jus) 24 calories • Céleri (feuille) 20 calories • Céleri-rave 44 calories • Cêpes 28 calories • Champignons 28 calories • Chanterelles 28 calories • Chicorée frisée 20 calories • Chou 28 calories • Chou brocolis 34 calories • Chou chinois 12 calories • Chou de Bruxelles 54 calories • Chou-fleur 30 calories • Chou-navet 34 calories • Chou-rave 40 calories • Chou-rouge 36 calories • Choucroute 27 calories • Citron 40 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Citron (jus) 32 calories • Citrouille 30 calories • Coeur de palmier 56 calories • Concombre 13 calories • Condiments 0 calories • Cornichons 13 calories • Courge 30 calories • Courgette 30 calories • Crème de légumes (1 louche) 200 calories • Cresson 20 calories • Cresson (soupe) (1 louche) 120 calories • Echalottes 75 calories • Endive 20 calories • Epinards 25 calories • Fenouil 20 calories • Fève 117 calories • Fève sèche 345 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Flageolets 120 calories • Gingembre 61 calories • Girolles 28 calories • Haricot de Lima 330 calories • Haricot mange-tout 40 calories • Haricot mungo 344 calories • Haricot sec (cru) 330 calories • Haricot sec (cuit) 120 calories • Haricot vert 40 calories • Laitue 18 calories • Légumes secs 330 calories • Légumes verts 47 calories • Lentilles 338 calories • Lentilles (soupe) (1 louche) 360 calories • Macédoine de légumes 72 calories • Mâche 36 calories • Maïs (consERVE) 140 calories
---	--	--	---	---	---	--

TABLEAU DES CALORIES

<ul style="list-style-type: none"> • Mais (grain) 356 calories • Manioc (racine) 140 calories • Morilles 28 calories • Navet 35 calories • Oignons 46 calories • Oignons (soupe) (1 louche) 90 calories • Palmier (coeur) 56 calories • Panais 74 calories • Patate douce 110 calories • Petits pois 70 calories • Pissenlit 48 calories • Poireau 42 calories • Pois (petits pois) 70 calories • Pois cassés 356 calories • Pois cassés (soupe) (1 louche) 380 calories • Pois chiche 360 calories • Pois secs 330 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Poivron 22 calories • Pomme de terre 90 calories • Pomme de terre (chips) 570 calories • Pomme de terre (flocons) 357 calories • Pomme de terre (frites) 420 calories • Pomme de terre (purée) 95 calories • Potiron 30 calories • Pourpier (feuille) 15 calories • Pousses de bambou 35 calories • Radis 20 calories • Romaine 18 calories • Rutabaga 34 calories • Salade verte 18 calories • Salsifis 77 calories • Scarole 25 calories • Tétragone 25 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomate 20 calories • Tomate (concentré) 90 calories • Tomate (jus) 16 calories • Tomate (sauce) 120 calories • Topinambour 78 calories • Truffe fraîche 92 calories <p>FRUITS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abricot frais 45 calories • Abricot jus 60 calories • Abricots secs 272 calories • Airelle 25 calories • Amande (unité) 10 calories • Amandes 634 calories • Ananas (consERVE) 96 calories • Ananas frais 51 calories • Ananas jus 54 calories • Banane 90 calories • Banane plantain 126 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Banane sèche 290 calories • Brugnons 64 calories • Cassis 60 calories • Cerises 77 calories • Châtaignes 211 calories • Clémentines 40 calories • Coco (lait) 20 calories • Coco (noix fraîche) 371 calories • Coco (noix sèche) 594 calories • Coing 32 calories • Compotes 100 calories • Dattes 306 calories • Dattes "Deglet Nour" 311 calories • Figue 80 calories • Figue sèche 270 calories • Fraises 36 calories • Framboises 40 calories • Framboise (jus) 44 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de la passion 100 calories • Fruits (compote) 100 calories • Fruits (jus 100%) 48 calories • Fruits (nectars) 70 calories • Fruits au sirop 100 calories • Fruits confits 380 calories • Fruits secs 300 calories • Gelée de fruits 280 calories • Goyave 60 calories • Grenade 64 calories • Groseilles 30 calories • Igname 100 calories • Jujube 135 calories • Jus de fruit 100% 48 calories • Kaki 63 calories • Kiwi 53 calories • Limette 51 calories • Litchis 68 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Macédoine de fruits 100 calories • Mandarine 40 calories • Mangue 62 calories • Marrons 211 calories • Marrons (crème) 298 calories • Marrons (purée) 211 calories • Marrons glacés 305 calories • Melon 31 calories • Mirabelles 58 calories • Mousserons 28 calories • Mûres 57 calories • Myrtilles 16 calories • Nectars de fruits 70 calories • Nèfles 97 calories • Noisette (unité) 10 calories • Noisettes 656 calories • Noix 660 calories • Noix (unité) 20 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Noix de cajou 612 calories • Noix de coco 371 calories • Orange 40 calories • Orange jus 42 calories • Pamplemousse 40 calories • Pamplemousse jus 42 calories • Papaye 44 calories • Pastèque 30 calories • Pêche 47 calories • Pêche (jus) 52 calories • Pêches au sirop 70 calories • Poire 61 calories • Poire (jus) 60 calories • Pomme 52 calories • Pomme (jus) 47 calories • Prune 56 calories • Prune (jus) 68 calories • Pruneaux 290 calories
--	---	---	--	---	---	---

TABLEAU DES CALORIES

<ul style="list-style-type: none"> • Quetsches 56 calories • Raisin 81 calories • Raisin jus 76 calories • Raisins secs 324 calories • Rhubarbe 16 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Camembert 312 calories • Cantal 386 calories • Carré de l'Est 362 calories • Chavignols 330 calories • Cheddar 382 calories • Chèvre 330 calories • Comté 396 calories • Coulommiers 278 calories • Crème de gruyère 280 calories • Crème fraîche 300 calories • Crème fraîche (1 c. à soupe) 60 calories • Crottins (fromage) 80 calories • Demi-sel 174 calories • Edam 353 calories • Emmenthal 415 calories • Fromage blanc à 0% aux fruits 80 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc à 0% MG 44 calories • Fromage blanc à 20% MG 80 calories • Fromage blanc à 40% MG 116 calories • Gorgonzola 405 calories • Gouda 353 calories • Gruyère 392 calories • Hollande 353 calories • Kéfir 44 calories • Lait 1/2 écrémé 49 calories • Lait concentré 130 calories • Lait concentré sucré 330 calories • Lait écrémé 34 calories • Lait écrémé (poudre) 375 calories • Lait entier 65 calories • Lait entier (poudre) 482 calories • Margarine (1 noix) 75 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarine 755 calories • Maroilles 420 calories • Mimolette 344 calories • Morbier 300 calories • Mozzarella 332 calories • Munster 320 calories • Parmesan 393 calories • Pavé d'Auge 300 calories • Petit-suisse (40 %) 146 calories • Petit-suisse (60 %) 236 calories • Pont-Lévêque 300 calories • Port-salut 362 calories • Pyrénées 365 calories • Reblochon 354 calories • Roquefort 405 calories • Rouy 362 calories • Saint-Florentin 312 calories • Saint-Marcellin 228 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Saint-Nectaire 354 calories • Saint-Paulin 365 calories • Tartare (portion 20 g) 69 calories • Tomme 354 calories • Yaourt à 0% (unité) 44 calories • Yaourt à 0% sucré 80 calories • Yaourt aromatisé 120 calories • Yaourt au chocolat 140 calories • Yaourt aux fruits 100 calories • Yaourt nature (unité) 55 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Graisse d'oie (1 cuil. soupe) 180 calories • Huile (1 c. à soupe) 100 calories • Huile de paraffine 0 calories • Huiles 900 calories • Margarine 755 calories • Margarine (1 noisette) 75 calories • Olives (huile) 900 calories • Saindoux 850 calories • Soja (huile) 900 calories • Tournesol (huile) 900 calories • Végétaline 900 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscuits 400 calories • Biscuits pomme Regain 470 calories • Boudoirs 388 calories • Bretzel (unité) 80 calories • Brioche 386 calories • Chapelure 382 calories • Chausson (unité) 300 calories • Clafoutis (1 part) 270 calories • Congolais (unité) 130 calories • Crakers 360 calories • Craquelin (unité) 100 calories • Crêpe nature (unité) 40 calories • Crêpes orientales 345 calories • Croissant (unité) 180 calories • Croquants (unité) 218 calories • Ficelle (unité) 382 calories • Fondants 380 calories 	
<p>PRODUITS LAITIERS (POUR 100G)</p>							
		<p>MATIÈRES GRASSES (POUR 100G)</p>					
				<p>FÉCULENTS & BOULANGERIE (POUR 100G)</p>			

TABLEAU DES CALORIES

<ul style="list-style-type: none"> • Friand (unité) 370 calories • Gâteaux 465 calories • Gâteaux salés 510 calories • Gâteaux secs 420 calories • Gaufres 400 calories • Gaufrettes 368 calories • Gaufrettes fourrées 523 calories • Gressins 350 calories • Macaron (unité) 120 calories • Macarons 452 calories • Madeleine (unité) 95 calories • Madeleines 490 calories • Massepain 550 calories • Mille-feuille (unité) 320 calories • Muffins (unité) 150 calories • Pain au chocolat (unité) 280 calories • Pain au lait (unité) 120 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain au raisin (unité) 270 calories • Pain azyme 255 calories • Pain bis 255 calories • Pain blanc 255 calories • Pain brioché 267 calories • Pain complet 230 calories • Pain d'épice 350 calories • Pain de mie 284 calories • Pain de seigle 241 calories • Pain de son 257 calories • Pain grillé 416 calories • Pain viennois 258 calories • Pâtes cuites 90 calories • Pâtes fraîches cuites 84 calories • Petit-beurre (unité) 35 calories • Petit-beurre 420 calories • Pudding (1 part) 360 calories • Quatre-quarts 400 calories 	<ul style="list-style-type: none"> • Quiche (unité) 340 calories • Riz blanc cuit 90 calories • Riz basmati cuit 90 calories • Riz complet cuit 98 calories • Sablés 460 calories • Sandwich (gruyère) 480 calories • Sandwich (jambon) 430 calories • Sandwich (rillettes) 580 calories • Sandwich (saucisson) 530 calories • Sandwich (thon) 450 calories • Sandwich (viande) 450 calories • Tarte (1 part) 360 calories • Tarte (pommes) 300 calories • Triscottes 390 calories 			
--	---	--	--	--	--