

(Valeurs pour 100g d'aliment)	Calories	Protides	Lipides	Glucides
PRODUITS LAITIERS				
Yaourt nature	63	5,4	1,4	6
Yaourt aux fruits (1unité)	130	5,2	2,6	21
Lait 1/2 écrémé	43	3,2	1,6	4,6
Lait entier	65	3,5	3,5	5
Fromage blanc à 0% MG	44	8	0	3
Fromage blanc à 0% MG aux fruits	80	8	0	12
Fromage blanc à 20 % MG	72	7	3,5	3
Fromage blanc à 40% MG	116	8	8	3
Fromage de chèvre	304	20	24	1
Emmenthal	378	29,4	28,8	0
Camembert 20 à 30 % mg	199	24,7	11,1	0
Camembert 45 % mg	283	21,2	22	0
Gruyère	392	29	30	1,5
Roquefort	405	23	35	2
VIANDES CHARCUTERIES				
Charcuterie	400	20	35	2
Viandes grasses	300	18	25	0
Viandes maigres	130	21	5	0
POISSONS PRODUITS AQUACOLES				
Poissons gras	186	19,5	12	0
Poissons maigres	80	16,5	1,5	0
Crustacés	83	18	1,25	0
Mollusques	61	10,00	1,5	2
ŒUF				
Œufs de poule	160	13	12	0
FECULENTS LEGUMES SECS CEREALES				
Corn-flakes	380	8	1,4	84
Flageolets cuits	120	8	0,5	21
Légumes secs cuits	120	8	0,5	21
Lentilles cuites	103	7,6	0,5	17
Pain blanc	275	8,5	1	58
Pâtes ordinaires cuites, Spaghettis	110	3,5	0,2	23,5
Pomme de terre	83	1,2	0,1	19,3
Riz blanc cuit	110	2	0,1	25,4

(Valeurs pour 100g d'aliment)	Calories	Protides	Lipides	Glucides
FRUITS LEGUMES FRAIS				
Abricot	44	1	0	10
Ananas	51	0,5	0	12
Banane	84	1	0,4	19
Betterave rouge	40	1,6	0	8
Carotte crue	36	1	0,3	7,2
Cerise	77	1	0,5	17
Chou	28	1,5	0	5
Chou brocoli	26	3	0,3	3
Chou de Bruxelles	32	2,5	0,2	5
Choucroute non garnie	30	1,5	0,3	5,5
Chou-fleur	20	2	0,2	2,5
Citrouille	30	1,3	0	6
Clémentines	46	0,5	0	11
Concombre	14	1	0	2
Courgette	14	1	0	2,5
Cresson	18	2,2	0	2
Endive	16	1	0	3
Epinards	25	2,3	0,3	3,2
Fraise	36	1	0	7
Framboise	40	1	0	8
Haricot vert	24	1,5	0,2	4
Kiwi (1 unité)	57	1	0,5	12
Laitue	15	1	0,3	2
Légumes verts	39	1,75	0	8,00
Melon	27	1	0,2	5,5
Navet	20	1	0,2	0
Nectarine ou brugnon	54	1	0	0
Orange	40	1	0	9
Pastèque	30	0,4	0	7
Pêche	46	0,5	0	11
Poire	56	0,5	0	13,5
Pomme	50	0,3	0	12
Prune	52	1	0	12
Radis	18	1	0,2	3
Raisin	70	0,6	0,7	15,5
Tomate	20	1	0,2	3,2

FRUITS SECS

Abricot sec	272	4	0	63
Dattes	300	2	0,5	73
Figue sèche	271	3,5	1	62
Pruneaux	172	2,5	0,2	40
Raisin sec	280	2,5	0,5	66,5

(Valeurs pour 100g d'aliment)	Calories	Protides	Lipides	Glucides
FRUITS OLEAGINEUX				
Amande (fruit sec)	580	19	54	4,5
Cacahuètes	588	26	50	8,5
Noix	530	10,5	52	0
Noisette	382	7,5	36	0
Olives noires	294	2	30	4
Olives vertes	120	1,4	12,7	0

MATIERES GRASSES				
Beurre	750	0,7	83	0,4
Beurre allégé	401	7	41	1
Crème fraîche 15 % MG	174	4,7	15	5,1
Crème fraîche 30 % MG	288	2	30	2,5
Huiles	900	0	99,9	0
Margarines	748	0,1	83	0,2
Margarines allégées	541	0,1	60	0,2
Végétaline	900	0	99,9	0

SUCRERIES

Sucre	400	0	0	100
Bonbons	380	0	0	95
Confitures	278	0,5	0	69
Crème de marrons	298	2	1,2	70
Crèmes glacées	184	4	10	19,5
Esquimaux	122	1	1,5	26
Gâteaux secs	448	9	12	76
Miel	308	0,5	0	76,5
Miel	308	0,5	0	76,5
Pop-corn	390	11	5	76

BOISSONS

Vin (1 verre)	75	0	0	0
Sodas	44	0	0	11

PRODUITS TRANSFORMES

Brioche	315	7,5	7,6	54
Chocolat à croquer	550	5	30	65
Chocolat à tartiner	528	7,5	30	57
Chocolat au lait	560	8	32	60
Croissant au beurre (1)	210	3,7	8,8	29
Frites	400	5	19	52
Hamburger (1)	280	15	14	23,5
Pain au chocolat (1)	287	5	15	33
Pain au raisin (1)	272	6,5	9	41
Petit-suisse aux fruits (30 g)	54	1,8	2,5	6
Petit-suisse chocolat (30 g)	63	1,4	3,3	7
Pizzas (en moyenne)	212	5	12	21
Quiche lorraine	310	8,9	19	25,6
Raclette (fromage à -)	358	25,5	28,3	0