

Les calories

Définition

Ancienne unité de quantité de chaleur. Elle correspond à l'énergie nécessaire pour élever de 1 °C la température d'un gramme d'eau (de 14,5 à 15,5°C) sous une pression atmosphérique normale.

Aujourd'hui unité utilisée pour mesurer les dépenses énergétiques de l'organisme ou pour exprimer la valeur énergétique d'une quantité déterminée d'un aliment donné, on exprime les résultats en kilocalories (kcal) ou en kilojoules (kJ). 1 kilocalorie étant égale à 1000 calories (1 kcal = 1000 cal).

Le joule est l'unité servant à mesurer l'énergie dans le système international d'unités de mesure.

1 kcal = 4,185 kJ.

1 g de protéines = 4 kcal (17 kJ).

1 g de glucides = 4 kcal (17 kJ).

1 g de lipides = 9 kcal (38 kJ).

Légende :

Pro. => Protides en g

Glu. => Glucides en g

Lip. => Lipides en g, dont

Sat. => Acides gras saturées en g

Mono. => Acides gras mono-insaturées en g

Poly. => Acides gras poly-insaturées en g

On pourra noter que certaines données diffèrent de quelques grammes, chose courante si je compare la plupart des tables que j'ai pu trouver sur le Net.

Sauf indication contraire, les chiffres sont valables pour une quantité de 100 g.

Table des aliments

Viandes

Nom	kCal	Pro.	Glu.	Lip.	Sat.	Mono.	Poly.
BACON	270,0	17,0	0,2	22,0	5,9	4,4	2,3
BACON (TRANCHE)	54,0	3,4	0,0	4,4	1,2	0,9	0,5
BIFTECK BOEUF	174,0	25,0	0,5	8,0	3,5	3,0	0,2
BIFTECK CHEVAL	123,0	23,0	1,0	3,0	1,2	1,0	0,1
BLANC DE POULET	142,0	26,0	0,5	4,0	1,5	1,7	0,9
BOUDIN BLANC	330,0	15,0	45,0	10,0	4,0	3,0	1,0
BOUDIN NOIR	439,0	24,0	3,0	34,0	15,0	8,0	4,0
CAILLE	115,0	24,0	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5
CANARD ROTI	196,0	23,5	0,0	11,2	4,1	3,9	1,4
CERVELLE D'AGNEAU POEELE	228,0	14,4	0,0	18,9	6,9	5,7	4,3
CHAIR A SAUCISSE	421,0	15,0	1,0	38,0	21,0	10,0	5,0
CHEVAL ROTI	142,0	23,9	0,0	5,1	1,6	1,8	0,8

COEUR DE BOEUF	140,0	22,0	0,3	5,8	2,5	1,1	1,2
COTE D'AGNEAU	242,0	20,0	0,0	18,0	10,5	4,9	0,8
COTE DE BOEUF ROTIE	199,0	23,0	0,0	11,9	5,0	4,0	0,3
COTELETTE DE PORC	319,0	21,7	0,0	25,8	10,4	12,1	2,9
CUISSE POULET ROTI	169,0	22,0	0,0	9,0	2,1	2,2	1,3
CUISSE POULET ROTI (1)	253,5	33,0	0,0	13,5	3,1	3,3	2,0
CUISSES DE GRENOUILLE	69,0	16,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
EPAULE D'AGNEAU ROTIE	168,0	21,2	0,0	9,2	3,8	3,6	0,7
ESCALOPE DE DINDE	116,0	20,0	0,0	4,0	0,2	0,2	0,1
ESCALOPE DE VEAU	139,0	22,0	0,0	5,6	2,5	1,8	0,4
ESCARGOT	75,0	15,0	2,0	0,8	0,0	0,0	0,0
FAISAN	108,0	22,0	0,5	2,0	0,5	0,5	0,5
FAUX-FILET	148,0	22,0	0,5	6,5	3,0	2,0	0,2
FILET DE BOEUF	143,0	24,0	0,5	5,0	2,0	2,0	0,2

FOIE DE VEAU	138,0	18,5	2,4	6,0	3,0	1,8	0,1
FOIE GRAS	477,0	13,0	5,0	45,0	25,0	10,0	5,0
GALANTINE	248,0	43,0	1,0	8,0	5,1	2,2	0,3
GIGOT DE MOUTON ROTI	214,0	22,0	0,0	14,0	8,8	3,2	0,5
JAMBON DE DINDE	123,0	20,0	0,3	4,8	1,0	0,7	0,8
JAMBON MAIGRE	112,0	21,0	0,5	2,9	1,1	1,3	0,3
JAMBON MAIGRE (1 TRANCHE)	56,0	10,5	0,3	1,5	0,6	0,7	0,2
JAMBON ORDINAIRE	170,0	18,5	1,5	10,0	2,1	2,5	0,6
JAMBON ORDINAIRE (1 TRANCHE)	85,0	9,3	0,8	5,0	1,1	1,3	0,3
LANGUE DE BOEUF	229,0	18,8	0,4	17,0	8,0	8,0	0,6
LAPIN CHASSEUR	139,0	28,1	0,0	3,0	0,9	0,8	0,6
LAPIN CUIT EN CIVET	139,0	28,1	0,0	7,2	2,5	2,1	1,4
LIEVRE	98,0	22,0	0,2	1,0	0,3	0,3	0,3
MORTADELLE	263,0	18,0	0,5	21,0	9,5	8,5	2,5

ONGLET	182,0	24,0	0,5	9,0	4,5	3,5	0,3
PATE DE FOIE	454,0	14,0	5,0	42,0	25,0	10,0	5,0
PAVE DE BOEUF	173,0	28,0	0,5	6,5	2,5	2,0	0,2
RAGOUT DE BOEUF	171,0	28,0	0,0	5,5	2,0	2,0	0,1
RILLETES	601,0	22,0	0,0	57,0	32,0	15,0	8,0
RIS (THYMUS)	135,0	20,0	0,1	5,0	2,0	2,0	1,0
ROGNON DE BOEUF	117,0	21,7	0,8	3,0	0,9	0,6	0,6
ROGNONS DE VEAU	133,0	22,4	0,0	4,8	1,5	1,1	1,1
ROTI DE DINDE	124,0	21,5	0,0	4,2	1,9	0,9	0,3
ROTI DE PORC	202,0	21,6	0,0	12,8	4,4	5,7	1,5
ROTI DE VEAU	121,0	23,9	0,0	2,8	1,1	1,1	0,2
RUMSTEAK	166,0	23,0	0,5	8,0	4,0	3,0	0,2
SAUCISSE DE FRANCFORT	236,0	10,5	2,5	20,5	12,6	7,1	2,2
SAUCISSE DE FRANCFORT (1)	118,0	5,2	1,3	10,3	6,3	3,5	1,1

SAUCISSON SEC	546,0	24,0	0,0	50,0	30,0	14,0	5,0
SAUCISSON SEC (1 RONDELLE)	32,8	1,4	0,0	3,0	1,8	0,8	0,3
STEACK ALOYAU	163,0	25,0	0,0	7,0	3,0	2,0	0,2
STEACK HACHE 5 MG	124,0	21,0	0,0	4,4	2,0	1,6	0,2
TRIPES	94,0	18,0	1,0	2,0	1,5	0,2	0,2

Poissons et aliments marins

Nom	kCal	Pro.	Glu.	Lip.	Sat.	Mono.	Poly.
BAR. LOUP	98,0	20,0	0,0	2,0	0,3	0,7	0,5
BIGORNEAU	101,0	20,0	0,1	2,3	1,2	0,5	0,5
BROCHET	93,0	21,0	0,0	1,0	0,2	0,2	0,2
CABILLAUD	74,0	16,0	0,0	1,0	0,1	0,1	0,3
CALMAR FRIT	167,0	15,2	6,6	8,4	1,6	2,3	1,8
CALMAR NATURE	92,0	16,5	2,6	1,7	0,3	0,1	0,4
CARPE	110,0	18,5	0,0	4,0	0,9	2,0	1,2

CARRELET (POISSON)	65,0	15,0	0,5	0,6	0,2	0,2	0,2
CAVIAR	330,0	30,0	7,5	20,0	4,2	4,2	6,3
COLIN (MERLU)	91,0	17,0	0,0	2,5	1,2	0,5	0,7
CONGRE (POISSON)	110,0	20,0	0,1	3,0	1,0	1,0	1,0
COQUILLE ST-JACQUES	92,0	15,0	3,4	0,4	0,0	0,0	0,1
CRABE (CHAIR)	108,0	18,5	0,5	3,5	0,2	0,2	0,4
CREVETTE (1)	6,3	1,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
CREVETTES	105,0	19,0	0,5	3,0	0,3	0,2	0,6
DORADE	91,0	16,0	0,0	3,0	1,0	1,0	1,0
ECREVISSE	64,0	14,0	1,0	0,4	0,2	0,1	0,1
ESPADON	132,0	21,6	0,0	4,5	1,2	1,6	1,0
ESTURGEON	115,0	17,6	0,0	4,5	1,0	2,2	1,0
FLETAN	125,0	22,5	0,0	5,0	0,8	0,9	0,7
GOUJON	68,0	12,0	0,1	1,5	0,5	0,5	0,5

HADDOCK	101,0	23,0	0,1	1,0	0,1	0,1	0,3
HADDOCK FUME	95,0	21,5	0,0	1,0	0,1	0,1	0,3
HARENG	212,0	19,0	0,1	15,0	5,2	4,2	5,4
HARENG FUME	215,0	22,0	0,1	14,0	4,2	4,2	5,4
HOMARD	94,0	18,0	1,0	2,0	0,1	0,2	0,2
HUITRES	73,0	9,0	4,5	2,1	0,5	0,2	0,7
HUITRES (12)	100,4	12,4	6,2	2,9	0,7	0,3	1,0
LANGOUSTE	98,0	17,0	0,5	2,0	0,6	0,6	0,6
LIEU	85,0	19,0	0,0	1,0	0,3	0,3	0,3
LIMANDE	76,0	16,5	0,0	1,0	0,3	0,3	0,3
LOTTE	86,0	18,0	0,1	1,5	0,5	0,5	0,5
MAQUEREAU A LA POELE	224,0	20,0	0,0	16,0	3,6	5,6	4,1
MAQUEREAU EN BOITE	151,0	22,0	0,0	7,0	1,5	2,1	2,5
MAQUEREAU (FILETS)	184,0	19,0	0,0	12,0	2,7	3,4	4,1

MERLAN FILET NATURE	90,0	18,0	0,0	2,0	0,2	0,2	0,4
MERLAN FRIT	134,0	20,0	0,0	6,0	0,3	0,3	0,4
MOULES NATURE	76,0	12,0	2,5	2,0	0,8	0,8	0,4
MOULES PREPARÉES	146,0	20,0	6,2	4,0	0,8	0,9	1,3
PERCHE	105,0	19,0	0,0	3,2	0,7	1,2	0,9
PIEUVRE. POUPLE	84,0	14,7	1,8	2,0	0,2	0,2	0,2
PRAIRE (CRUSTACE)	120,0	21,7	4,4	1,7	0,2	0,2	0,5
RAIE	93,0	21,0	0,0	1,0	0,3	0,3	0,3
ROUSSETTE	151,0	17,5	0,0	9,0	3,0	3,0	2,0
SARDINE ENTIERE	142,0	22,0	0,0	6,0	1,1	2,1	2,3
SARDINES A L'HUILE	191,0	22,6	0,0	10,5	1,5	3,6	4,8
SARDINES A L'HUILE (1)	57,3	6,8	0,0	3,1	0,5	1,1	1,4
SAUMON	179,0	20,0	0,0	11,0	1,9	3,5	4,5
SAUMON (FILET)	358,0	40,0	0,0	22,0	3,8	7,0	9,0

SEICHE	67,0	14,8	0,7	0,6	0,1	0,1	0,2
SOLE	75,0	16,5	0,0	1,0	0,1	0,1	0,1
SOLE (1)	112,5	24,7	0,0	1,5	0,1	0,1	0,2
THON CRU	122,0	19,8	0,0	4,2	1,1	1,1	1,9
THON EN BOITE	111,0	25,2	0,0	0,4	0,1	0,1	0,1
THON EN BOITE (1 BOITE DE 160 G)	177,6	40,3	0,0	0,7	0,2	0,2	0,2
TRUITE	128,0	22,4	0,0	3,6	0,7	1,1	1,3
TRUITE DE MER	104,0	18,2	0,0	3,0	0,8	0,7	0,6
TURBOT	118,0	16,0	0,1	6,0	1,5	1,5	2,1

Produits laitiers et oeufs

Nom	kCal	Pro.	Glu.	Lip.	Sat.	Mono.	Poly.
BEURRE	741,0	0,8	0,0	82,0	50,8	23,6	3,7
BEURRE (1 NOIX)	74,1	0,1	0,0	8,2	5,1	2,4	0,4
BLANC D'OEUF	49,0	11,0	0,8	0,2	0,2	0,0	0,0

BLANC D'OEUF FRAIS, CRU	50,0	10,5	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
BLANC D'OEUF (1)	21,8	4,9	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0
CAMEMBERT (1 PORTION DE 50 G)	149,5	8,8	0,9	12,3	7,6	3,5	0,3
CAMENBERT	299,0	17,5	1,8	24,7	15,2	7,1	0,7
CREME FRAICHE	282,0	3,5	4,0	28,0	18,0	5,0	3,0
FROMAGE GOUDA	347,0	24,0	2,0	26,4	16,8	7,5	0,6
FROMAGE BLANC 0MG	56,0	9,0	4,5	0,2	0,1	0,1	0,0
FROMAGE BLANC 20MG	113,0	9,0	8,0	5,0	2,0	2,0	0,5
FROMAGE BRIE	271,0	17,0	3,5	21,0	12,5	6,5	0,8
FROMAGE CANTAL	385,0	23,0	5,8	30,0	16,2	8,4	1,2
FROMAGE CHEDDAR	395,0	24,0	1,5	31,9	20,6	9,1	0,9
FROMAGE DE CHEVRE	320,0	20,0	15,0	20,0	10,5	5,5	3,8
FROMAGE DE CHEVRE (1 PORTION DE 50G)	160,0	10,0	7,5	10,0	5,2	2,7	1,9
FROMAGE DE MOZZARELLA	271,0	18,5	2,0	20,9	12,7	6,3	0,7

FROMAGE MUNSTER	320,0	21,0	5,0	24,0	13,7	6,9	0,7
GRUYERE	430,0	30,6	0,3	33,6	19,3	10,5	1,7
INSTANT MASS SPORT SYSTEME	372,0	31,4	60,0	0,4	0,2	0,1	0,1
JAUNE D'OEUF	358,0	16,8	1,8	30,9	9,6	11,7	4,2
JAUNE D'OEUF (1)	59,1	2,7	0,1	5,3	1,6	2,1	0,7
LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ	43,0	2,8	4,5	1,5	0,6	0,6	0,2
LAIT ÉCRÉMÉ LIQUIDE	35,0	3,4	4,9	0,2	0,2	0,0	0,0
LAIT ÉCRÉMÉ POUDRE	358,0	35,0	52,0	0,7	0,4	0,1	0,1
LAIT ÉCRÉMÉ POUDRE (1 CUIL. A SOUPE)	48,3	4,7	7,0	0,1	0,1	0,0	0,0
LAIT ENTIER LIQUIDE	63,0	3,4	4,9	3,4	2,1	1,1	0,2
MILK & EGG PROTEIN 55	369,0	50,7	40,3	0,6	0,2	0,2	0,2
MILK & EGG PROTEIN 90	361,0	86,5	1,8	0,9	0,3	0,3	0,3
OEUF	149,0	12,5	1,2	10,0	3,1	3,8	1,4
OEUF AU PLAT	199,0	13,5	1,4	15,0	4,2	6,0	2,8

OEUF AU PLAT (1 OEUF)	92,0	6,4	0,6	7,0	2,5	3,0	1,5
OEUF BROUILLÉ	166,0	11,1	2,2	12,2	3,7	4,8	2,1
OEUF DUR	155,0	12,6	1,1	10,6	3,3	4,1	1,4
OEUF DUR (1)	85,2	6,9	0,6	5,8	1,8	2,3	0,8
OEUF POCHÉ	149,0	12,4	1,2	10,0	3,1	3,8	1,4
OEUF (1)	65,6	5,5	0,5	4,4	1,4	1,7	0,6
OMELETTE	152,0	10,3	1,0	11,4	3,2	4,6	2,1
OMELETTE (1 OEUF)	95,0	6,4	0,6	7,1	2,2	2,7	1,3
PARMESAN	390,0	36,0	3,0	26,0	10,5	6,1	1,7
PETIT SUISSE	191,0	10,0	4,0	15,0	6,0	5,0	3,0
PETIT SUISSE (1 DE 30 G)	57,3	3,0	1,2	4,5	1,8	1,5	0,9
PETIT SUISSE (1 DE 60 G)	114,6	6,0	2,4	9,0	3,6	3,0	1,8
PORT SALUT	346,0	23,0	0,5	28,0	17,4	7,1	1,2
ROQUEFORT	368,0	21,5	2,0	30,5	19,2	8,5	1,3

YAOURT BIFIDUS ACTIF	57,0	3,3	3,9	3,1	2,0	0,5	0,5
YAOURT BIFIDUS ACTIF (1 POT DE 125 G)	71,2	4,1	4,9	3,9	2,5	0,6	0,6
YAOURT BULGARE	52,0	4,1	5,1	1,7	0,9	0,4	0,3
YAOURT BULGARE (1 POT DE 125 G)	65,0	5,1	6,4	2,1	1,1	0,5	0,4
YAOURT MAIGRE	54,0	5,7	7,6	0,1	0,3	0,0	0,0
YAOURT MAIGRE (1 POT DE 125 G)	67,5	7,1	9,5	0,1	0,4	0,0	0,0
YAOURT NATURE	65,0	4,0	4,6	3,5	1,7	0,9	0,2
YAOURT NATURE (1 POT DE 125 G)	81,2	5,0	5,7	4,4	2,1	1,1	0,3
YOPLAIT AUX FRUITS	115,0	3,2	19,6	2,7	1,4	0,8	0,3
YOPLAIT AUX FRUITS (1 POT DE 125 G)	143,8	4,0	24,5	3,4	1,8	1,0	0,4

Légumes

Nom	kCal	Pro.	Glu.	Lip.	Sat.	Mono.	Poly.
AIL	149,0	6,4	33,1	0,5	0,1	0,0	0,3

AIL (1 GOUSSE)	4,5	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ASPERGES	28,0	2,4	4,0	0,3	0,1	0,1	0,2
ASPERGES (1)	5,6	0,5	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0
AUBERGINE	29,0	1,3	5,5	0,2	0,1	0,1	0,1
AUBERGINE (1)	72,5	3,2	13,8	0,5	0,1	0,1	0,1
AVOCAT	208,0	1,8	7,5	19,0	6,0	5,0	4,0
AVOCAT (1)	520,0	4,5	18,8	47,5	15,0	12,5	10,0
BASILIC FRAIS	27,0	2,5	4,3	0,6	0,0	0,1	0,4
BETTERAVE ROUGE	41,0	1,5	8,5	0,1	0,0	0,0	0,0
CAROTTE	40,0	1,1	8,5	0,2	0,0	0,0	0,1
CAROTTE (1)	28,8	0,8	6,1	0,1	0,0	0,0	0,1
CELERI FEUILLE	21,0	1,3	3,5	0,2	0,0	0,0	0,0
CELERI RACINE	44,0	2,0	8,5	0,2	0,0	0,0	0,0
CELERI RACINE (1)	17,6	0,8	3,4	0,1	0,0	0,0	0,0

CHAMPIGNONS	28,0	2,2	4,5	0,3	0,1	0,0	0,2
CHOU-FLEUR	30,0	2,4	4,5	0,2	0,0	0,0	0,1
CHOU CRU	27,0	1,4	5,0	0,2	0,1	0,1	0,1
CHOU CUIT	41,0	1,5	8,0	0,4	0,1	0,1	0,2
CHOUROUTE	27,0	1,3	4,8	0,3	0,1	0,1	0,1
CHOUX DE BRUXELLES	55,0	4,3	8,0	0,6	0,1	0,0	0,3
CONCOMBRE	12,0	0,7	2,2	0,1	0,1	0,1	0,1
CONCOMBRE (1)	36,1	2,1	6,6	0,3	0,2	0,2	0,2
CORNICHON	13,0	0,7	2,3	0,1	0,0	0,0	0,0
COURGETTES	33,0	1,3	6,5	0,2	0,1	0,1	0,0
CREME D'ASPERGES (SOUPE)	178,0	4,5	21,5	8,2	2,1	2,2	3,9
CRESSON	21,0	1,7	2,9	0,3	0,1	0,1	0,1
ECHALOTE	75,0	1,3	17,0	0,2	0,1	0,1	0,1
ENDIVE (1)	48,0	3,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0

ENDIVES	24,0	1,5	4,0	0,2	0,0	0,0	0,0
EPINARD	27,0	2,3	4,0	0,2	0,0	0,0	0,0
FENOUIL	21,0	1,9	2,8	0,2	0,1	0,1	0,1
FENOUIL (1)	84,0	7,6	11,2	0,8	0,2	0,2	0,2
FRITES	318,0	4,4	36,3	17,2	7,4	9,3	0,7
HARICOTS VERTS	35,0	2,3	6,0	0,2	0,0	0,0	0,0
HARICOTS VERTS (1 PORTION)	29,8	2,0	5,1	0,2	0,0	0,0	0,0
LAITUE	17,0	1,3	2,6	0,1	0,0	0,0	0,0
LAITUE (1 PORTION)	5,1	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
NAVET	31,0	1,1	7,0	0,2	0,1	0,1	0,1
OIGNON	43,0	1,4	9,0	0,2	0,0	0,0	0,1
OIGNON (1)	47,3	1,5	9,9	0,2	0,0	0,0	0,1
OLIVE VERTE	193,0	0,7	18,0	7,0	2,2	3,8	0,9
OLIVE VERTE (1)	8,1	0,0	0,8	0,3	0,1	0,2	0,0

OSEILLE	25,0	2,7	2,5	0,5	0,2	0,2	0,1
PERSIL	54,0	3,7	7,5	1,0	0,3	0,3	0,3
PETITS POIS	90,0	6,5	15,0	0,5	0,0	0,0	0,1
PETITS POIS (1 PORTION)	72,0	5,2	12,0	0,4	0,0	0,0	0,1
PISSENLIT	48,0	2,7	8,0	0,6	0,2	0,2	0,2
POIREAU	41,0	2,0	7,5	0,3	0,1	0,1	0,0
POIVRON	22,0	1,2	4,0	0,2	0,1	0,1	0,1
POMME DE TERRE	65,0	2,0	14,0	0,1	0,1	0,0	0,1
POMME DE TERRE (1 DE 150 G)	97,5	3,0	21,0	0,2	0,1	0,0	0,1
RADIS	21,0	1,1	3,9	0,1	0,0	0,0	0,0
SALSIFIS	73,0	3,6	13,6	0,9	0,0	0,0	0,0
TOMATE	21,0	1,0	3,7	0,3	0,1	0,1	0,1
TOMATE (1)	42,0	2,0	7,4	0,6	0,2	0,2	0,2

Céréales et légumineuses

Nom	kCal	Pro.	Glu.	Lip.	Sat.	Mono.	Poly.
BAGUETTE	637,5	17,5	137,5	2,0	1,3	0,0	0,0
BISCOTTE	411,0	11,1	76,0	7,0	3,1	2,2	1,2
BISCOTTE (1)	36,6	1,0	6,8	0,6	0,3	0,2	0,1
BUNDY CAP'TAIN CROCO	391,0	10,0	64,0	10,6	5,9	2,6	2,1
CEREALES CROPSY FRUIT	545,0	8,6	56,8	21,4	14,0	3,0	3,0
CEREALES CROPSY FRUIT (1 BOL)	163,5	2,6	17,0	6,4	4,2	0,9	0,9
CEREALES NATURE	489,0	12,0	65,0	22,0	15,5	4,2	2,2
CEREALES NATURE (1 BOL)	146,7	3,6	19,5	6,6	4,7	1,3	0,7
CHOCAPIC	375,0	7,3	75,8	4,8	2,9	1,0	1,0
CHOCAPIC (1 BOL)	112,5	2,2	22,7	1,4	0,9	0,3	0,3
CORN FLAKES	368,0	11,0	76,0	2,3	1,5	0,6	0,1
CORN FLAKES (1 BOL)	110,4	3,3	22,8	0,7	0,5	0,2	0,0

CROISSANT	348,0	7,0	48,0	15,0	10,0	4,0	0,5
FARINE DE BLE	384,0	8,9	85,0	0,9	0,2	0,1	0,4
FEVE SECHE	345,0	23,0	60,0	1,5	0,5	0,5	0,2
FLOCONS D'AVOINE	371,0	13,5	67,0	5,5	1,9	1,9	1,2
GERME DE BLE	387,0	29,0	48,5	8,5	2,6	2,1	3,5
HARICOTS BLANCS	128,0	8,0	23,0	0,5	0,2	0,1	0,2
HARICOTS ROUGES	328,0	22,8	58,1	1,5	0,5	0,4	0,3
HARICOTS SECS	337,0	21,0	60,0	1,5	0,5	0,4	0,3
LENTILLES CUITES	115,0	8,9	20,0	0,4	0,2	0,1	0,1
LENTILLES (PESEES CRUES)	330,0	23,0	56,0	1,5	0,4	0,2	0,4
MACARONIS CUIITS	140,0	5,1	29,0	0,4	0,1	0,1	0,1
MACARONIS (PESES CRUS)	361,0	13,0	75,0	1,0	0,1	0,2	0,4
MAIS (GRAINS)	360,0	9,4	74,0	4,3	1,1	1,5	1,5
MUESLI FRUITS	371,0	8,0	60,0	11,0	3,5	4,1	3,2

PAIN AU RAISIN	262,0	6,5	52,0	3,2	2,0	0,0	0,0
PAIN BLANC	255,0	7,0	55,0	0,8	0,5	0,0	0,0
PAIN COMPLET	240,0	8,0	50,0	0,8	0,5	0,0	0,0
PAIN COMPLET (1 TRANCHE)	48,0	1,6	10,0	0,2	0,1	0,0	0,0
PAIN D'ÉPICE	385,0	5,0	72,0	5,0	2,0	2,0	1,0
PAIN DE SEIGLE	241,0	7,0	51,0	1,0	0,1	0,2	0,6
PAIN GRILLE	355,0	13,2	72,9	6,5	2,2	2,2	0,8
PATES AU GLUTEN	348,0	20,0	62,0	2,0	0,3	0,3	0,9
PATES (PESEES CRUES)	361,0	13,0	75,0	1,0	0,1	0,2	0,4
PATES (PESEES CUITES)	140,0	5,1	29,0	0,4	0,1	0,1	0,1
POIS CHICHE	364,0	18,2	61,1	6,2	2,3	2,4	0,6
POP CORN (MAIS)	360,0	4,5	80,0	1,0	0,3	0,5	0,1
QUAKER OATS	371,0	13,5	67,0	5,5	1,9	1,9	1,2
RIZ BLANC (CUIT)	132,0	2,7	29,0	0,2	0,1	0,1	0,0

RIZ COMPLET (CUIT)	109,0	2,5	22,5	1,0	0,2	0,3	0,4
SEMOULE DE BLE	345,0	10,0	74,0	1,0	0,2	0,3	0,1
SEMOULE DE MAIS	365,0	8,8	78,0	1,1	0,3	0,4	0,2
SOJA (FARINE)	358,0	45,0	40,0	2,0	0,4	0,5	0,6
SOJA (GRAIN SEC)	422,0	35,0	30,0	18,0	5,1	5,8	7,5
SPAGHETTIS CUIITS	140,0	5,0	29,0	0,5	0,1	0,1	0,1
SPAGHETTIS (PESES CRUS)	385,0	13,0	75,0	1,5	0,9	0,2	0,4
TAPIOCA (MANIOC)	348,0	0,6	86,0	0,2	0,1	0,1	0,1
TOP CEREALES MUESLI	360,0	8,6	66,2	7,0	3,0	2,0	2,0
TOP CEREALES MUSFRUITS	400,0	8,0	62,0	14,0	7,4	4,2	2,4

Fruits et oléagineux

Nom	kCal	Pro.	Glu.	Lip.	Sat.	Mono.	Poly.
BANANE	100,0	1,3	22,7	0,5	0,3	0,1	0,2
BANANE SECHEE	292,0	4,2	66,0	1,2	0,4	0,3	0,0

BANANE (1)	100,0	1,3	22,7	0,5	0,3	0,1	0,2
CACAHUETTES	576,0	23,0	22,0	44,0	11,1	13,5	12,4
CASSIS	54,0	1,0	12,2	0,1	0,0	0,0	0,1
CERISES	68,0	1,1	15,0	0,4	0,1	0,1	0,2
CHATAIGNE FRAICHE	200,0	4,0	42,0	3,0	2,5	0,8	0,2
CITRON JAUNE	34,0	0,7	6,5	0,5	0,1	0,1	0,1
CITRON JAUNE (1)	36,7	0,8	7,0	0,5	0,1	0,1	0,1
CITRON VERT	31,0	0,5	7,0	0,1	0,0	0,0	0,0
CITROUILLE	31,0	1,3	6,0	0,2	0,1	0,1	0,1
COING	58,0	0,4	14,1	0,1	0,0	0,0	0,0
DATTES	315,0	2,2	75,0	0,6	0,1	0,1	0,1
FIGUES	84,0	0,8	19,2	0,4	0,0	0,1	0,1
FIGUES SECHES	257,0	4,3	62,0	1,0	0,2	0,2	0,5
FRAISE (1)	4,4	0,1	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0

FRAISES	37,0	0,7	7,5	0,5	0,0	0,0	0,2
FRAISES (1 PORTION)	55,5	1,1	11,3	0,8	0,1	0,1	0,3
FRAMBOISE	43,0	1,0	8,5	0,5	0,1	0,1	0,2
GOYAVE	53,0	0,7	11,0	0,6	0,2	0,2	0,2
GROSEILLES	46,0	1,1	9,5	0,4	0,0	0,0	0,0
KAKI	81,0	0,8	19,2	0,1	0,0	0,0	0,0
KETCHUP	102,0	0,4	25,0	0,1	0,3	0,3	0,3
KIWI	46,0	0,7	11,0	0,3	0,1	0,1	0,1
KIWI (1)	34,5	0,5	8,3	0,2	0,1	0,1	0,1
MANDARINE	41,0	0,5	9,4	0,2	0,1	0,1	0,1
MANGUE	64,0	0,4	15,0	0,2	0,1	0,1	0,1
MARRONS GRILLÉS	362,0	7,4	72,0	5,0	3,5	0,6	0,3
MELON	37,0	0,8	8,4	0,2	0,0	0,0	0,1
MURES	57,0	0,6	12,8	0,4	0,1	0,1	0,1

MYRTILLES	80,0	1,0	15,5	0,5	0,0	0,0	0,0
NECTARINE	59,0	1,0	13,0	0,4	0,1	0,1	0,2
NOISETTE	566,0	14,0	15,0	50,0	17,0	16,0	16,0
NOIX DE COCO	362,0	4,1	10,0	34,0	12,0	20,0	0,0
ORANGE	50,0	1,0	11,0	0,2	0,1	0,1	0,1
ORANGE (1)	87,5	1,8	19,3	0,3	0,1	0,1	0,1
PAMPLEMOUSSE	40,0	0,6	9,0	0,2	0,0	0,0	0,0
PAMPLEMOUSSE (1)	135,2	2,0	30,4	0,7	0,0	0,0	0,0
PAPAYE	44,0	0,6	10,0	0,2	0,1	0,1	0,0
PECHE	49,0	0,6	11,5	0,1	0,0	0,0	0,0
PECHE AU SIROP	88,0	0,5	21,0	0,2	0,0	0,1	0,1
PECHE (1)	73,5	0,9	17,2	0,2	0,0	0,0	0,1
POIRE	53,0	0,5	12,0	0,3	0,1	0,1	0,2
POMME	58,0	0,2	13,5	0,4	0,1	0,0	0,1

POMME (1)	116,0	0,4	27,0	0,8	0,2	0,0	0,3
PORE (1)	94,7	0,9	21,4	0,5	0,2	0,2	0,4
PRUNE	53,0	0,8	11,0	0,2	0,1	0,1	0,1
PRUNE (1)	26,5	0,4	5,5	0,1	0,0	0,0	0,0
PRUNEAU	295,0	2,3	70,0	0,6	0,2	0,2	0,2
RAISIN	74,0	0,9	16,0	0,7	0,3	0,1	0,2
RAISIN SEC	304,0	3,0	70,0	1,3	0,5	0,5	0,3
RAISIN (1 PORTION)	59,2	0,7	12,8	0,6	0,2	0,0	0,2

Confiseries

Nom	kCal	Pro.	Glu.	Lip.	Sat.	Mono.	Poly.
BISCUIT SABLE	457,0	5,5	75,0	15,0	8,7	4,8	3,5
CAKE	413,0	6,4	54,8	18,7	7,5	4,5	2,5
CHARLOTTE (GATEAU)	306,0	5,7	34,2	8,3	3,0	3,0	2,0
CHOCOLAT À CROQUER	500,0	7,0	64,0	24,0	6,5	6,1	4,3

CHOCOLAT AU LAIT	550,0	6,0	55,0	34,0	11,2	6,2	7,4
CHOCOLAT EN POUDRE	400,0	5,0	86,0	4,0	1,4	1,3	1,2
CONE GLACE CRÈME	377,0	10,0	77,9	2,4	1,2	0,5	0,1
CONFITURE	270,0	1,0	66,0	0,2	0,1	0,1	0,0
CONFITURE (1 CUIL.A SOUPE)	95,3	0,3	23,3	0,1	0,0	0,0	0,0
CREME CHANTILLY	316,0	2,3	3,1	32,7	21,0	9,0	2,0
ECLAIR (GATEAU)	239,0	6,2	23,2	13,6	4,5	0,0	0,0
FRUITS AU SIROP	103,0	0,5	25,0	0,1	0,0	0,0	0,0
FRUITS SECS MELANGE	335,0	2,4	78,0	1,5	0,2	0,2	0,5
GLACE A LA VANILLE	186,0	4,0	20,0	10,0	3,8	2,1	0,2
GLACE A LA VANILLE (1 BOULE)	111,6	2,4	12,0	6,0	2,3	1,3	0,1
GLACE AU CHOCOLAT	200,0	4,0	21,0	11,0	4,0	3,0	0,2
GLACE AU CHOCOLAT (1 BOULE)	120,0	2,4	12,6	6,6	2,4	1,8	0,1
GLACE AU CITRON	125,0	0,4	31,0	0,1	0,0	0,0	0,0

GLACE AU CITRON (1 BOULE)	75,0	0,2	18,6	0,1	0,0	0,0	0,0
MIEL	312,0	0,4	77,2	0,1	0,1	0,0	0,0
PATE D'AMANDES	462,0	11,9	44,0	26,0	3,9	15,8	4,2
POIRES AU SIROP LEGER	72,0	0,3	16,0	0,3	0,0	0,0	0,0
POIRES AU SIROP SUCRÉE	108,0	0,3	26,0	0,3	0,1	0,1	0,1
SUCRE BLANC	400,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SUCRE BLANC (1)	20,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SUCRE BRUN	376,0	0,0	97,3	0,0	0,0	0,0	0,0
SUCRE EN POUDRE	389,0	0,0	99,5	0,1	0,0	0,0	0,1
TARTE AUX CERISES	313,0	3,0	45,3	13,3	6,9	3,4	2,8
TARTE AUX FRAISES	191,0	2,0	29,0	7,5	2,9	1,8	1,8
TARTE AUX POMMES	308,0	2,6	45,0	13,1	6,9	3,2	2,8

Boissons

Nom	kCal	Pro.	Glu.	Lip.	Sat.	Mono.	Poly.

BIERE BLONDE	146,0	1,1	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0
BIERE BLONDE (33 CL)	146,0	1,1	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0
BIERE ORDINAIRE	33,0	0,4	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0
CAFE FILTRE	4,3	0,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
CAFE FILTRE (1 TASSE)	4,3	0,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
CAFE NESCAFE	4,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
CAFE NESCAFE (1 TASSE)	4,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
CHAMPAGNE	60,0	0,1	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0
COCA-COLA	45,0	0,0	10,7	0,0	0,0	0,0	0,0
COCA-COLA (1 CANETTE 33 CL)	147,9	0,0	35,2	0,0	0,0	0,0	0,0
CONTREXEVILLE	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
DAIQUIRI	185,0	0,1	7,1	0,1	0,0	0,0	0,0
EVIAN	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GIN	255,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

GIN AND TONIC	171,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
JUS D'ANANAS	57,0	0,3	13,8	0,1	0,0	0,0	0,1
JUS D'ORANGE	51,0	0,0	12,8	0,0	0,0	0,0	0,0
JUS D'ORANGE (1 VERRE)	127,5	0,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0
JUS DE CAROTTE	41,0	0,9	9,6	0,1	0,0	0,1	0,1
JUS DE CITRON	5,0	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
JUS DE CITRON (1)	15,7	0,2	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0
JUS DE LEGUME COCKTAIL	19,5	0,6	4,6	0,1	0,0	0,0	0,1
JUS DE PAMPLEMOUSSE	39,0	0,5	9,3	0,1	0,0	0,0	0,0
JUS DE POMME	49,0	0,1	12,0	0,1	0,1	0,1	0,1
JUS DE RAISIN	66,0	0,6	16,0	0,1	0,0	0,1	0,0
JUS DE TOMATE	20,0	1,0	4,4	0,0	0,0	0,0	0,0
LAIT DE SOJA	49,0	4,0	3,0	2,3	0,3	0,5	1,1
LIQUEUR	574,0	0,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MARTINI	156,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
PERRIER	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
PUNCH	230,0	0,5	18,5	0,0	0,0	0,0	0,0
RHUM	24,0	0,3	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0
THE	1,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
VICHY ST-YORRE	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VIN BLANC	70,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
VIN ROSE	73,0	0,2	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
VIN ROUGE	74,0	0,2	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0
VITTEL GRANDE SOURCE	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VITTEL HEPARD	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VODKA	238,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VOLVIC	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
WHISKY	238,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Autres

Nom	kCal	Pro.	Glu.	Lip.	Sat.	Mono.	Poly.
AIL EN POUDRE	332,3	16,8	72,7	0,8	0,1	0,0	0,4
AMANDES BLANCHIES SÉCHÉES	586,0	20,4	18,5	52,5	5,0	34,1	11,0
AMANDES SÉCHÉES	589,0	20,0	20,4	52,2	5,0	33,9	11,0
ANETH FRAÎCHE	43,0	3,5	7,0	1,1	0,1	0,8	0,1
ANETH SÉCHÉE	253,0	20,0	55,8	4,4	0,2	0,0	0,0
ARÔME DE VANILLE	56,0	0,0	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0
ARÔME DE VANILLE (ALCOOLISÉ)	237,0	0,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
BASILIC (FINES HERBES)	251,2	14,4	61,0	4,0	0,2	0,5	2,2
BETASELEN	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
BIG MAC MAC DONALD	559,0	25,2	42,6	32,5	11,2	18,9	1,5
BOUILLON DE VOLAILLE	307,0	9,6	65,6	7,5	3,3	1,2	1,9
CANNELLE	261,3	3,9	79,8	3,2	0,7	0,5	0,5
CÂPRES EN BOÎTE	23,0	2,4	4,9	0,9	0,2	0,1	0,3

CARDAMOME	311,3	10,8	68,5	6,7	0,7	0,9	0,4
CARENCYL	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CERFEUIL	236,6	23,2	49,1	3,9	0,2	1,4	1,8
CHROME 400MCG PICOLINATE	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CLOUS DE GIROFLE	322,7	6,0	61,2	20,1	5,4	1,5	7,1
COUSCOUS	120,0	3,5	22,0	2,0	1,5	0,2	0,1
CUMIN	333,0	19,8	49,9	14,6	0,6	7,1	3,3
CURRY	325,0	12,7	58,2	13,8	2,2	5,5	2,6
EPHYNAL ROCHE	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ESTRAGON	295,5	22,8	50,2	7,2	1,9	0,5	3,7
EXTRAIT DE VANILLE	288,0	0,1	12,7	0,1	0,0	0,0	0,0
FEUILLE DE CORIANDRE SÉCHÉE	278,9	21,9	52,1	4,8	0,1	2,2	0,3
FEUILLES DE LAURIER (ÉMIETÉES)	313,5	7,6	75,0	8,4	2,3	1,6	2,3
GINGEMBRE	347,0	9,1	70,8	5,9	1,9	1,0	1,3

GRAINES D'ANIS	337,3	17,6	50,0	15,9	0,6	9,8	3,1
GRAINES DE CORIANDRE	297,5	12,4	55,0	17,8	1,0	13,6	1,8
GRAINES DE CUMIN	374,5	17,8	44,2	22,3	1,5	14,0	3,3
GRAINES DE FENOUIL	344,9	15,8	52,3	14,9	0,5	9,9	1,7
GRAINES DE PAVOTS	533,2	18,0	23,7	44,7	4,9	6,3	30,8
HUILE DE GERME DE BLE (1 CUIL. A SOUPE)	122,0	0,0	0,0	13,6	2,5	2,1	8,4
HUILE D'OLIVE	121,0	0,0	0,0	13,5	1,8	9,9	1,1
HUILE D'OLIVE (1 CUIL. A SOUPE)	121,0	0,0	0,0	13,5	1,8	9,9	1,1
HUILE DE COLZA	122,0	0,0	0,0	13,6	1,0	7,5	5,2
HUILE DE COLZA (1 CUIL. A SOUPE)	122,0	0,0	0,0	13,6	1,0	7,5	5,2
HUILE DE GERME DE BLE	122,0	0,0	0,0	13,6	2,5	2,1	8,4
HUILE DE NOIX	122,0	0,0	0,0	13,6	1,2	3,1	8,6
HUILE DE NOIX (1 CUIL. A SOUPE)	122,0	0,0	0,0	13,6	1,2	3,1	8,6
HUILE DE SOJA	122,0	0,0	0,0	13,6	1,9	3,2	7,9

HUILE DE SOJA (1 CUIL. A SOUPE)	122,0	0,0	0,0	13,6	1,9	3,2	7,9
HUILE DE TOURNESOL	122,0	0,0	0,0	13,6	1,4	2,6	8,6
HUILE DE TOURNESOL (1 CUIL. A SOUPE)	122,0	0,0	0,0	13,6	1,4	2,6	8,9
JUVAMINE FIZZ	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LAROSCORBINE EFFERVESCENTE	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LEVURE DE BIÈRE	381,0	49,0	32,2	6,3	2,1	2,1	2,1
MACIS	475,4	6,7	50,5	32,4	9,5	11,2	4,4
MARGARINE DURE	34,0	0,0	0,0	3,8	0,8	1,9	0,9
MARGARINE EN BOITE	34,0	0,0	0,0	3,8	0,8	1,9	0,9
MARGARINE TARTINABLE	34,0	0,0	0,0	3,8	0,7	1,8	1,3
MARJOLAINE SÉCHÉE	271,5	12,7	60,6	7,0	0,5	0,9	4,4
MAYONNAISE	99,0	0,2	0,4	11,0	1,2	1,8	7,5
MILO	399,0	6,6	86,3	3,0	0,0	0,0	0,0
MOUTARDE	105,0	5,9	5,3	6,7	1,1	2,2	3,3

NOIX DE MUSCADE	524,7	5,8	49,3	36,3	25,9	3,2	0,3
OIGNON EN POUDRE	346,7	10,1	80,7	1,1	0,2	0,2	0,4
OLIGONATAL GROSSESSE	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
OLIGOPHANERES	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ORIGAN	305,9	11,0	64,4	10,3	2,7	0,7	5,2
PAPRIKA	289,0	14,8	55,7	13,0	2,1	1,2	8,3
PERSIL SÉCHÉ	276,2	22,4	51,7	4,4	0,1	3,2	0,5
PIMENT EN POUDRE	314,0	12,3	54,7	16,8	3,0	3,6	7,5
PIZZA CALZONE	269,0	13,0	38,0	9,0	3,1	3,2	0,6
PIZZA JAMBON-FROMAGE	254,0	9,5	36,0	8,0	4,2	2,1	0,8
POIVRE	6,0	0,2	1,3	0,1	0,0	0,0	0,0
POIVRE BLANC	296,0	10,4	68,6	2,1	0,6	0,8	0,6
POIVRE DE JAMAÏQUE	262,6	6,1	72,1	8,7	2,5	0,7	2,4
POIVRE NOIR	255,0	10,9	64,8	3,3	1,0	1,0	1,1

POIVRE ROUGE (OU DE CAYENNE)	318,0	12,0	56,6	17,3	3,3	2,7	8,4
PROTI PLUS 85% DE BODY FORM	369,0	85,8	3,6	1,3	0,0	0,0	0,0
RAISINS SECS	296,0	2,5	78,5	0,5	0,2	0,0	0,2
ROMARIN SÉCHÉ	331,5	4,9	64,1	15,2	8,4	0,0	0,0
SAFRAN	310,2	11,4	65,4	5,9	1,6	0,4	2,1
SAFRAN DES INDES	354,0	7,8	64,9	9,9	3,1	1,7	2,2
SALADE DE MAIS	7,5	0,6	1,1	0,1	0,0	0,0	0,0
SALADE DE THON	159,0	13,6	8,0	8,0	1,3	2,5	3,5
SANDWICH JAMBON-BEURRE	356,0	10,3	36,0	18,8	7,8	7,1	2,5
SANDWICH JAMBON-FROMAGE	352,0	20,7	33,3	15,5	6,9	6,5	1,9
SAUCE AIOLI	747,0	2,2	1,5	80,0	20,0	44,0	16,0
SAUCE SALADE	522,0	2,2	3,0	55,0	8,0	17,0	30,0
SAUCE SALADE (1 CUIL. A SOUPE)	67,9	0,3	0,4	7,2	1,0	2,2	3,9
SAUCE SPAGHETTIS	33,0	1,0	5,0	1,0	0,6	0,2	0,0

SAUCE TOMATE	50,0	1,1	10,7	1,0	0,2	0,1	0,4
SAUGE	314,8	10,6	60,7	12,7	7,0	1,9	1,8
SEL	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SELEGERME	295,0	34,5	23,7	6,9	1,6	0,0	5,3
SENIORS SIMPLEX VIT'ALL.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SOUPE A L'OIGNON	64,0	3,7	8,2	1,8	0,3	0,7	0,7
SOUPE AU POULET	180,0	12,7	17,3	6,6	1,9	2,2	1,4
SOUPE AUX CHAMPIGNONS	127,0	2,3	9,4	8,9	2,5	1,7	4,2
SOUPE LEGUMES	123,0	3,5	19,0	3,7	0,6	1,6	1,4
SOUPE MINESTRONE	84,0	4,2	11,2	2,5	0,5	0,7	1,1
SUPER COMPLEXE VIT'ALL+	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
THYM FRAIS	101,0	5,6	24,5	1,7	0,5	0,1	0,5
THYM MOULU	276,2	9,1	63,9	7,4	2,7	0,5	1,2
VINAIGRE	9,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0

VINAIGRE (1 CUIL. A SOUPE)	9,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VINAIGRETTE TYPE (À BASE D'HUILE D'OLIVE)	260,5	0,4	2,2	27,4	3,7		