

TABLEAU DES CALORIES



FRUITS

Calories pour 100 g

Abricot	49 kcal	Mangue	64 kcal
Ananas	53 kcal	Melon	32 kcal
Banane	94 kcal	Mirabelle	62 Kcal
Carambole	27 kcal	Mûre	49 kcal
Cassis	73 kcal	Myrtille	55 kcal
Cerise	71 kcal	Nectarine	43 kcal
Citron	34 kcal	Nèfle	56 kcal
Clémentine	49 kcal	Orange	47 kcal
Coing	58 kcal	Papaye	43 kcal
Figue	67 kcal	Pastèque	34 kcal
Fraise	29 kcal	Pêche	54 kcal
Framboise	45 kcal	Poire	53 kcal
Grenade	71 kcal	Pomélo	36 kcal
Groseille	55 kcal	Pomme	53 kcal
Kaki	68 kcal	Prune	49 kcal
Kiwi	58 kcal	Raisin	70 kcal
Litchi	69 kcal		



LÉGUMES

Calories pour 100 g

Artichaut	43 kcal	Endive	17 kcal
Asperge	30 kcal	Épinard	27 kcal
Aubergine	35 kcal	Fenouil	16 kcal
Bette	21 kcal	Haricot vert	33 kcal
Betterave	43 kcal	Laitue	14 kcal
Brocoli	29 kcal	Mâche	21 kcal
Cardon	21 kcal	Maïs	100 kcal
Carotte	36 kcal	Navet	21 kcal
Céleri-branche	13 kcal	Oignon	30 kcal
Céleri-rave	35 kcal	Patate douce	79 kcal
Champignon	30 kcal	Petit pois	71 kcal
Chicorée	13 kcal	Poireau	25 kcal
Chou blanc	29 kcal	Poivron	34 kcal
Chou rouge	33 kcal	Pomme de terre	75 kcal
Chou vert	20 kcal	Potiron	14 kcal
Chou-fleur	25 kcal	Radis	13 kcal
Concombre	12 kcal	Salsifis	46 kcal
Courgette	19 kcal	Tomate	16 kcal
Échalotte	76 kcal	Topinambour	71 kcal

Les calories peuvent bien sûr varier en fonction des portions et des recettes.

Faire son bilan poids >

TABLEAU DES CALORIES



FRUITS SECS & OLÉAGINEUX

Calories pour 100 g

Abricot séché	271 kcal	Noix de cajou	631 kcal
Amande	634 kcal	Noix de pécan	739 Kcal
Avocat	169 kcal	Noix du Brésil	49 kcal
Cacahuète	636 kcal	Pignon de pin	695 kcal
Châtaigne	236 kcal	Pistache	604 kcal
Datte séchée	282 kcal	Pruneau	244 kcal
Figue séchée	252 kcal	Raisin sec	303 kcal
Noisette	683 kcal	Sésame graine	644 kcal
Noix	698 kcal	Tournesol graine	642 kcal



VIANDES

Calories pour 100 g

Agneau côtelette	234 kcal	Dinde rôtie	161 kcal
Agneau gigot	193 kcal	Porc côte	276 kcal
Boeuf bifteck	149 kcal	Porc en filet mignon	168 kcal
Boeuf entrecôte	192 kcal	Porc travers	332 kcal
Boeuf faux-filet	170 kcal	Poulet blanc	121 kcal
Boeuf rosbif	140 kcal	Poulet cuisse	190 kcal
Boeuf steak haché 5 % MG	158 kcal	Poulet rôti	205 kcal
Canard magret	205 kcal	Veau côte	237 kcal
Canard rôti	194 kcal	Veau escalope	149 kcal
Dinde escalope	127 kcal	Veau rôti	120 kcal



OEUFS

Calories pour 100 g

Oeuf dur	134 kcal	Oeuf au plat frit	205 kcal
Oeuf à la coque	141 kcal	Omelette lardons	264 kcal



LÉGUMINEUSES

Calories pour 100 g

Fève	61 kcal	Pois cassé	121 kcal
Haricot blanc	104 kcal	Pois chiche	139 kcal
Haricot rouge	111 kcal	Tofu	125 kcal
Lentille	112 kcal		

Faire son bilan poids >

TABLEAU DES CALORIES



POISSONS & FRUITS DE MER

Calories pour 100 g

Anguille	230 kcal	Langouste	136 kcal
Bar	154 kcal	Lieu noir	102 kcal
Bigorneau	108 kcal	Lotte	97 Kcal
Brochet	97 kcal	Maquereau frit	186 kcal
Cabillaud	83 kcal	Merlan frit	125 kcal
Colin d'Alaska	64 kcal	Merlu	112 kcal
Crabe	128 kcal	Moules	114 kcal
Crevette	94 kcal	Palourde	59 kcal
Éperlan	85 kcal	Sardine grillée	214 kcal
Espadon	191 kcal	Saumon	217 kcal
Homard	104 kcal	Sole	95 kcal
Huître	42 kcal	Thon au four	136 kcal



CÉRÉLES & PAINS

Calories pour 100 g

Biscotte	400 kcal	Pain en boule	258 kcal
Blé complet	155 kcal	Riz complet	156 kcal
Muesli aux fruits	374 kcal		
Pâtes complètes	144 kcal		
Pain baguette	286 kcal		



FROMAGES

Calories pour 100 g

Beaufort	393 kcal	Feta	272 kcal
Brie	337 kcal	Fromage blanc	46 kcal
Camembert	267 kcal	Fromage frais	55 kcal
Cancoillotte	127 kcal	Livarot	294 kcal
Cantal	371 kcal	Mozzarella	259 kcal
Comté	417 kcal	Munster	339 kcal
Coulomniers	292 kcal	Parmesan	441 kcal
Crottin chèvre	369 kcal	Ricotta	160 kcal
Emmental	367 kcal	Roquefort	374 kcal
Emmental râpé	381 kcal	Saint-Nectaire	339 kcal
Gruyère	414 kcal		



LAIT & YAOURTS

Calories pour 100 g

Crème de lait	167 kcal	Lait 1/2 écrémé	46 kcal
Crème fraîche	192 kcal	Lait entier	65 kcal
		Yaourt fruits 0%	86 kcal
		Yaourt lait entier	65 kcal
		Yaourt nature 0%	42 kcal

Faire son bilan poids >

TABLEAU DES CALORIES



PLATS PRÉPARÉS

Calories pour 100 g

Céleri rémoulade	142 kcal	Pâtes carbonara	166 kcal
Chips	487 kcal	Pizza jambon	216 kcal
Croque-madame	264 kcal	Salade composée	136 kcal
Friand fromage	332 kcal	Sandwich	283 kcal
Hamburger	216 kcal	jambon beurre	283 kcal
Lasagnes	140 kcal	Quiche lorraine	292 kcal



SAUCES

Calories pour 100 g

Mayonnaise	712 kcal	Ketchup	119 kcal
Moutarde	165 kcal	Pesto	517 kcal



BOISSONS

Calories pour 100 ml

Jus d'orange	44 kcal	Soda	41 kcal
Bière	48 kcal	Vin rouge	78 kcal
Champagne	82 kcal	Whisky	238 kcal
Eau aromatisée	4 kcal		
Nectar de fruits	63 kcal		



PRODUITS SUCRÉS

Calories pour 100 g

Crème brûlée	300 kcal	Chocolat au lait	545 kcal
Crème dessert	137 kcal	Confiture	262 kcal
Barre chocolat	487 kcal	Crêpe	351 kcal
Biscuit chocolat	490 kcal	Croissant	437 kcal
Bonbon	403 kcal	Éclair	302 kcal
Brioche	411 kcal	Gâteau chocolat	403 kcal
Cake aux fruits	392 kcal	Glace	278 kcal
Céréales petit-déjeuner	439 kcal	Miel	327 kcal
Chocolat noir	572 kcal	Tarte au citron	382 kcal



EN PRATIQUE

Calories

1 c à soupe d'amandes	95 kcal
1 c à soupe d'huile végétale	135 kcal
1 c à soupe de mayonnaise	107 kcal
1 petit verre de jus de fruit	44 kcal
1 portion 30 g de fromage	80 kcal
1 morceau de sucre blanc	24 kcal
10 g de beurre	73 kcal

Faire son bilan poids >