

L'ALIMENTATION

NOTIONS DE DIETETIQUE

TABLEAU DES CALORIES

(pour 100 gr de chaque aliment)

Abats :

Cervelle	130
Foie	135
Rognon	125

Boissons :

Cidre	25
Eau	0
Jus de fruits	60
Lait de vache	70
Lait écrémé frais	36
Sirop	270
Vin ordinaire	65

Charcuterie :

Bacon	350
Boudin	200
Jambon	200
Lard gras	780
Rillettes	600
Saucisson	450

Fromages :

Brie	300
Camembert	300
Cantal	375
Coulommiers	300
Demi-sel	200
Emmenthal	375
Gorgonzola	360
Gruyère	375

Hollande	375
Livarot	300
Petit-suisse	260
Pont-l'évêque	300
Port-salut	375
Roquefort	360
Yaourt	100

Fruits :

Abricot	60
Amande	600
Ananas	70
Banane	100
Brugnon	65
Cerise	75
Citron	45
Datte	300
Figue fraîche	80
Figue sèche	320
Fraise	44
Framboise	62
Mandarine	44
Melon	40
Mûre	50
Noisette	600
Noix	620
Orange	50
Pamplemousse	45
Pêche	65
Poire	65
Pomme	60
Prune	75
Pruneaux	300
Raisin frais	90
Raisins secs	290

Légumes :

Artichaut	75
Asperge	20
Betterave	45
Carotte	45

Céleri	30
Champignon	40
Châtaigne	240
Chou	18
Choucroute grasse	400
Chou-fleur	34
Concombre	16
Courgette	35
Endive	25
Epinard	50
Fenouil	30
Haricots-verts	40
Lentilles	330
Navet	35
Petits pois frais	60
Poireau	35
Pomme de terre	90
Radis	25
Tomate	22

Matières grasses :

Beurre	760
Crème	300
Huile	900
Margarine	760

Œufs :

2 œufs coque	170
--------------	-----

Pain :

Pain blanc	250
Pain complet	240
Pain de seigle	250

Pâtes :

Pâtes	350
Riz	340

Poissons :

Anchois	150
---------	-----

Brochet	80
Colin	80
Crabe	120
Crevette	130
Huître	30
Limande	80
Maquereau	120
Merlan	80
Raie	95
Sardine à l'huile	320
Sole	75
Thon à l'huile	280
Truite	130
Turbot	140

Salades vertes :

Chicorée	20
Cresson	22
Laitue	16
Mâche	30
Pissenlit	22
Romaine	15
Scarole	25

Sucreries :

Bonbon	400
Chocolat	600
Confiture	300
Miel	300
Pâtisserie environ	500
Sucre	400

Viande :

Agneau grillé	200
Agneau rôti	200
Bœuf rôti grillé	200
Lapin	150
Mouton grillé	200
Mouton ragoût	600
Mouton rôti	200

Oie	300
Porc	260
Poulet.	110
Veau	160