

# Tableau des calories

<http://les.calories.free.fr/>

L'apport quotidien varie selon l'age, la dépense physique et le sexe.

Pour une personne moyennement active, par jour:

-2000 Kcal pour une femme

-2200 Kcal pour une femme enceinte

-2500 Kcal pour un homme

-2700 Kcal pour un adolescent

1 calorie = 4,18 joules

1 kilocalorie = 1 000 calories

## **Apéritif** (pour 100 g)

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	479 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
Rillettes d'oie	464 Calories
Rillettes de saumon	320 Calories

## **Boissons**

Bière canette = 33 cl	178 Calories
Bière sans alcool canette = 33 cl	9 Calories
Calvados verre à liqueur = 4 cl	100 Calories
Champagne brut flûte	70-85 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	94-112 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
Perrier	0 Calories
Porto verre = 7 cl	80 Calories
Punch verre = 8 cl	112-160 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
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

**Coquillages et crustacés** (pour 100 g)

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
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 100 g)

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
Grondin	95 Calories
Haddock	103 Calories
Hareng	200 Calories
Hareng frais	149 Calories
Hareng fumé	200 Calories
Lamproie	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-grondin	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 100 g)

Abats	120 Calories
Abats en sauce	290 Calories
Agneau	280 Calories
Agneau (cervelle)	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
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
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
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
Chevreuril	120 Calories
Coeur	122 Calories
Corned-beef	275 Calories
Côte de boeuf	260 Calories
Côtelettes d agneau	330 Calories
Côtes de mouton	300 Calories
Côtes de porc	330 Calories
Côtes de veau	168 Calories
Culotte de boeuf	289 Calories
Culotte de veau	171 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
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
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
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
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
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
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

**Volailles** (pour 100 g)

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
Perdreau	115 Calories
Perdrix	115 Calories
Pigeon	108 Calories
Pintade	108 Calories
Poule	300 Calories
Poulet	150 Calories

**Légumes** (pour 100 g)

Artichaut	40 Calories
Asperges	26 Calories
Aubergine	29 Calories
Avocat	200 Calories
Avocat (1 petit)	425 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
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
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
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
Maïs (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
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
Tomate	20 Calories
Tomate (concentré)	90 Calories
Tomate (jus)	16 Calories
Tomate (sauce)	120 Calories
Topinambour	78 Calories
Truffe fraîche	92 Calories

**Fruits** (pour 100 g)

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
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
Figue	80 Calories
Figue sèche	270 Calories
Fraises	36 Calories
Framboises	40 Calories
Framboise (jus)	44 Calories
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
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
Nêfles	97 Calories
Noisette (unité)	10 Calories
Noisettes	656 Calories
Noix	660 Calories
Noix (unité)	20 Calories
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
Quetsches	56 Calories
Raisin	81 Calories
Raisin jus	76 Calories
Raisins secs	324 Calories
Rhubarbe	16 Calories

**Produits laitiers** (pour 100 g)

Beaufort	396 Calories
Beurre	760 Calories
Beurre (1 noix)	70 Calories
Beurre allégé	410 Calories
Beurre salé	760 Calories
Bleus	410 Calories
Bonbel	353 Calories
Boursault	354 Calories
Boursin	414 Calories
Brie	263 Calories
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
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
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
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

**Matières grasses** (pour 100 g)

Arachide (huile)	900 Calories
Beurre	760 Calories
Beurre (1 noix)	70 Calories
Beurre allégé	410 Calories
Beurre salé	760 Calories
Colza (huile)	900 Calories

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

### **Féculets & Boulangerie** (pour 100 g)

Pâtes cuites	90 Calories
Pâtes fraîches cuites	84 Calories
Riz blanc cuit	90 Calories
Riz basmati cuit	90 Calories
Riz complet cuit	98 Calories
Apple-pie	300 Calories
Baguette (unité)	510 Calories
Biscotte (unité)	39 Calories
Biscottes	390 Calories
Biscottes au gluten	406 Calories
Biscottes sans sel	390 Calories
Biscuits	400 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
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
Pain au raisin (unité)	270 Calories
Pain azyne	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
Quiche (unité)	340 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
Triscottes	390 Calories

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

[Achetez des livres de régimes  
minceur & conseils d'alimentation  
avec Amazon.fr](#)

