

La Cuisine de Martine

Valeur calorique pour 100 grammes d'aliment

<http://www.cuisine-martine.com/>

Abricot	45 Kilocalories
Ail frais	140 Kilocalories
Airelle	25 Kilocalories
Amande grillée	600 Kilocalories
Ananas en boîte	100 Kilocalories
Ananas frais	50 Kilocalories
Andouillette	320 Kilocalories
Anguille	200 Kilocalories
Arachide en coque	390 Kilocalories
Arachide fraîche	350 Kilocalories
Arachide grillée	600 Kilocalories
Arachide séchée	560 Kilocalories
Artichaut	65 Kilocalories
Asperge	25 Kilocalories
Aubergine	40 Kilocalories
Avocat	200 Kilocalories
Banane fraîche	90 Kilocalories
Banane plantain	120 Kilocalories
Banane séchée	290 Kilocalories
Bar	90 Kilocalories
Betterave rouge	40 Kilocalories
Beurre	760 Kilocalories
Bière 5°	40 Kilocalories
Bigorneau	100 Kilocalories
Biscotte	360 Kilocalories
Biscuit à la cuillère	400 Kilocalories
Bonbon (en moyenne)	390 Kilocalories
Boudin noir sans gras de porc	100 Kilocalories
Boudoir	390 Kilocalories
Brie	270 Kilocalories
Brochet	80 Kilocalories
Brocoli	35 Kilocalories
Brugnon	65 Kilocalories
Cabillaud	70 Kilocalories
Cacahuète en coque	390 Kilocalories
Cacahuète fraîche	350 Kilocalories
Cacahuète grillée	600 Kilocalories
Cacahuète sèche	560 Kilocalories
Cacao en poudre	500 Kilocalories
Camembert	310 Kilocalories
Cantal	390 Kilocalories
Carotte crue	40 Kilocalories
Carotte cuite	35 Kilocalories
Carpe	90 Kilocalories
Carrelet	65 Kilocalories
Cassis frais	60 Kilocalories
Caviar	50 Kilocalories

Céleri feuille	20 Kilocalories
Céleri rave (racine)	45 Kilocalories
Cerise des Antilles	50 Kilocalories
Cerise	70 Kilocalories
Cervelle d'agneau	110 Kilocalories
Cervelle de bœuf	130 Kilocalories
Cervelle de porc	125 Kilocalories
Cervelle de veau	110 Kilocalories
Chair à saucisse	450 Kilocalories
Champignon en moyenne	25 Kilocalories
Châtaigne fraîche	200 Kilocalories
Châtaigne sèche	370 Kilocalories
Chayotte	10 Kilocalories
Chips	550 Kilocalories
Chocolat noir	530 Kilocalories
Chocolat au lait	550 Kilocalories
Chou brocoli	35 Kilocalories
Chou chinois	13 Kilocalories
Chou de Bruxelles	55 Kilocalories
Chou rouge	40 Kilocalories
Chou vert	30 Kilocalories
Choucroute cuite	25 Kilocalories
Chou-fleur	30 Kilocalories
Ciboulette	40 Kilocalories
Cidre doux	40 Kilocalories
Citron	40 Kilocalories
Citrouille	30 Kilocalories
Cœur de bœuf	125 Kilocalories
Cœur de porc	110 Kilocalories
Coing	35 Kilocalories
Colin	90 Kilocalories
Concombre	15 Kilocalories
Confiture (en moyenne)	290 Kilocalories
Congre	145 Kilocalories
Conté	390 Kilocalories
Coques	50 Kilocalories
Coquille saint jacques	70 Kilocalories
Corned beef en boîte	240 Kilocalories
Cornichon	15 Kilocalories
Côte de bœuf	250 Kilocalories
Côte de porc	330 Kilocalories
Côte de veau sans graisse	175 Kilocalories
Côtelette d'agneau	320 Kilocalories
Coulommiers	280 Kilocalories
Crabe en boîte	105 Kilocalories
Crabe frais (chair)	80 Kilocalories
Cresson	20 Kilocalories
Crevettes cuites	95 Kilocalories
Cuisses de grenouille	70 Kilocalories
Datte séchée	305 Kilocalories
Dorade	80 Kilocalories
Eau de vie	290 Kilocalories
Echalote	75 Kilocalories
Ecrevisse	70 Kilocalories
Edam	330 Kilocalories
Emmenthal	410 Kilocalories

Encornet	85 Kilocalories
Endive	25 Kilocalories
Epaule d'agneau	285 Kilocalories
Epinard	30 Kilocalories
Escalope de dinde	260 Kilocalories
Escalope de porc	290 Kilocalories
Escalope de veau	170 Kilocalories
Escargot petit gris	70 Kilocalories
Espadon	110 Kilocalories
Esturgeon	130 Kilocalories
Faisan	110 Kilocalories
Farine de blé	340 Kilocalories
Farine de sarrazin	320 Kilocalories
Fenouil en bulbe	25 Kilocalories
Fève fraîche	65 Kilocalories
Fève sèche	340 Kilocalories
Figue fraîche	80 Kilocalories
Figue séchée	280 Kilocalories
Foie d'agneau	130 Kilocalories
Foie de génisse	115 Kilocalories
Foie de porc	130 Kilocalories
Foie de veau	140 Kilocalories
Foie de volaille	140 Kilocalories
Foie gras	510 Kilocalories
Fraise	40 Kilocalories
Framboise	40 Kilocalories
Frite de pomme de terre	400 Kilocalories
Gardon	90 Kilocalories
Gelée de fruit (en moyenne)	250 Kilocalories
Germe de soja	50 Kilocalories
Gigot d'agneau	240 Kilocalories
Gingembre	60 Kilocalories
Gombo	40 Kilocalories
Goujon	70 Kilocalories
Goyave	50 Kilocalories
Grenade	30 Kilocalories
Groseille à maquereau	30 Kilocalories
Groseille rouge fraîche	30 Kilocalories
Gruyère	390 Kilocalories
Haddock frais	80 Kilocalories
Hareng frais	120 Kilocalories
Hareng fumé	225 Kilocalories
Haricot sec	330 Kilocalories
Haricot vert	40 Kilocalories
Homard	90 Kilocalories
Huile végétale	900 Kilocalories
Huître	85 Kilocalories
Igname	100 Kilocalories
Jacquier	65 Kilocalories
Jambon blanc	330 Kilocalories
Jambon fumé	390 Kilocalories
Jarret de veau	180 Kilocalories
Kaki	65 Kilocalories
Lait concentré non-sucré	180 Kilocalories
Lait concentré sucré	360 Kilocalories
Lait de brebis entier frais	100 Kilocalories

Lait de chèvre frais entier	70 Kilocalories
Lait de noix de coco	25 Kilocalories
Lait de soja	35 Kilocalories
Lait de vache demi-écrémé	52 Kilocalories
Lait de vache écrémé	36 Kilocalories
Lait de vache entier	70 Kilocalories
Lait en poudre demi-écrémé	390 Kilocalories
Lait en poudre entier	500 Kilocalories
Laitue	20 Kilocalories
Langon	80 Kilocalories
Langue d'agneau	190 Kilocalories
Langue de bœuf	200 Kilocalories
Langue de porc	210 Kilocalories
Langue de veau	120 Kilocalories
Lapin de garenne	135 Kilocalories
Lardons	690 Kilocalories
Lentille sèche	335 Kilocalories
Levure de bière fraîche (de boulangerie)	100 Kilocalories
Levure de bière sèche	350 Kilocalories
Lièvre	130 Kilocalories
Limonade	50 Kilocalories
Litchi chevelu	70 Kilocalories
Livarot	360 Kilocalories
Mâche	35 Kilocalories
Madeleine	495 Kilocalories
Magret de canard sans le gras	200 Kilocalories
Mandarine	40 Kilocalories
Mangoustan	60 Kilocalories
Mangue	60 Kilocalories
Manioc en semoule (tapioca)	340 Kilocalories
Maquereau	130 Kilocalories
Margarine	750 Kilocalories
Melon	30 Kilocalories
Merlan	70 Kilocalories
Miel	300 Kilocalories
Mimolette	330 Kilocalories
Morue fraîche	70 Kilocalories
Morue salée	110 Kilocalories
Morue séchée	320 Kilocalories
Moule	70 Kilocalories
Moutarde (en moyenne)	130 Kilocalories
Munster	320 Kilocalories
Mure	40 Kilocalories
Myrtille	15 Kilocalories
Navet	35 Kilocalories
Nectarine	65 Kilocalories
Noisette fraîche	660 Kilocalories
Noix	660 Kilocalories
Noix de cajou	610 Kilocalories
Noix de coco fraîche	370 Kilocalories
Noix de coco séchée	630 Kilocalories
Œuf de poule (environ 60 grammes)	75 Kilocalories
Œufs d'esturgeon	50 Kilocalories
Oignon	45 Kilocalories
Olive noire	150 Kilocalories
Olive verte	200 Kilocalories

Orange	45 Kilocalories
Oseille	25 Kilocalories
Pain blanc	250 Kilocalories
Pain complet	240 Kilocalories
Pain de seigle	240 Kilocalories
Pain d'épices	350 Kilocalories
Palourde	170 Kilocalories
Pamplemousse	45 Kilocalories
Panais	75 Kilocalories
Papaye	45 Kilocalories
Parmesan	395 Kilocalories
Pastèque	30 Kilocalories
Patate douce	130 Kilocalories
Pâtes cuites	150 Kilocalories
Pêche en boîte	70 Kilocalories
Pêche fraîche	50 Kilocalories
Perche	110 Kilocalories
Perdrix	115 Kilocalories
Persil	55 Kilocalories
Petit beurre	420 Kilocalories
Petit pois	70 Kilocalories
Pigeon	110 Kilocalories
Pignon de pin	680 Kilocalories
Piment	60 Kilocalories
Pissenlit	50 Kilocalories
Pistache	620 Kilocalories
Poiré	50 Kilocalories
Poire	60 Kilocalories
Poireau	40 Kilocalories
Pois chiche sec	360 Kilocalories
Pois sec	330 Kilocalories
Poivron	20 Kilocalories
Pomme	50 Kilocalories
Pomme de terre cuite à l'eau	85 Kilocalories
Pomme de terre cuite au four	100 Kilocalories
Pomme de terre frite	400 Kilocalories
Pomme rosa	50 Kilocalories
Porto	170 Kilocalories
Poule	300 Kilocalories
Poulet sans la peau	150 Kilocalories
Poulpe	85 Kilocalories
Prune	65 Kilocalories
Pruneau	300 Kilocalories
Radis	20 Kilocalories
Raifort	60 Kilocalories
Raisin	80 Kilocalories
Ramboutan	70 Kilocalories
Rhubarbe	15 Kilocalories
Rhum	310 Kilocalories
Rillettes pur porc	600 Kilocalories
Ris de veau	115 Kilocalories
Rognon d'agneau	85 Kilocalories
Rognon de bœuf	120 Kilocalories
Rognon de porc	115 Kilocalories
Rognon de veau	125 Kilocalories
Roquefort	400 Kilocalories

Rôti de bœuf dans la noix	180 Kilocalories
Rôti de porc dans le filet	290 Kilocalories
Rôti de veau dans la noix	160 Kilocalories
Rouget grondin	90 Kilocalories
Saindoux	860 Kilocalories
Saint-paulin	370 Kilocalories
Salami	400 Kilocalories
Salsifis	75 Kilocalories
Sanglier	110 Kilocalories
Sapotille	70 Kilocalories
Sardine entière en boîte	190 Kilocalories
Saucisse de Francfort	260 Kilocalories
Saucisson d'Arles	560 Kilocalories
Saumon	115 Kilocalories
Scarole	35 Kilocalories
Seiche	85 Kilocalories
Soda	50 Kilocalories
Soja en germe	50 Kilocalories
Sole	75 Kilocalories
Steak de bœuf sans graisse	240 Kilocalories
Steak de cheval	115 Kilocalories
Tamarin	110 Kilocalories
Tapioca	340 Kilocalories
Taro	60 Kilocalories
Thon en boîte à l'huile	290 Kilocalories
Thon frais	220 Kilocalories
Tomate déshydratée	370 Kilocalories
Tomate fraîche	20 Kilocalories
Tripes	100 Kilocalories
Truffe	95 Kilocalories
Truite	150 Kilocalories
Turbot	120 Kilocalories
Vin 12°	80 Kilocalories
Vivaneau	85 Kilocalories
Yaourt nature (en moyenne)	50 Kilocalories