

TABLE DES CALORIES

ALCOOLS ET VINS

Bières et cidres	<i>Pour 33 cl</i>
Bière	105
Bière, Export	150
Bière, Panaché	118
Bière, Sans alcool	105
Cidre brut (10 cl)	32
Cidre doux (10 cl)	36

Vins	<i>Pour 15 cl</i>
Champagne Brut (1 flûte)	80
Champagne Demi-sec (1 flûte)	90
Champagne Doux (1 flûte)	110
Vin blanc 10°	64
Vin blanc 12°	76
Vin mousseux	70
Vin rosé 10°	56
Vin rosé 12°	68
Vin rouge 10°	56
Vin rouge 12°	68

Apéritifs	<i>Pour 4cl</i>
Bacardi	94
Banyuls (10 cl)	125
Campari	56
Cinzano	56
Jeres (Xérès) (10 cl)	84
Gin	90
Kir (10 cl)	85
Madère (10 cl)	120
Muscat (10 cl)	134
Martini (10 cl)	160
Pineau des Charentes (10 cl)	118
Porto (10 cl)	143
Punch (10 cl)	200
Ricard, Pastis	108
Suze	56
Tequila	90
Vermouth	58
Vodka	100
Whisky	90

Digestifs et liqueurs	<i>Pour 4cl</i>
Armagnac	90
Brandy	96
Calvados	100
Chartreuse jaune	121
Chartreuse verte	155
Cognac	90
Cointreau	112
Eau de vie (Poire, Mirabelle)	96
Grand Marnier	100
Izara	101
Kirsch	105
Liqueurs	105

BOISSONS NON ALCOOLISEES

Boissons : gazeuses & sucrées	<i>Pour 10 cl</i>
Banga orange	42
Cacolac	70
Canada Dry	36
Coca-Cola (33 cl)	138
Coca-Cola Light (33 cl)	1
Lemtea	34
Limonade	38
Lipton Ice Tea	32
Oasis	34
Pepsi-Cola (33 cl)	138
Ricqlès	32
Schweppes	38
Sirop de grenadine	328
Sirop de menthe	328
Sirop d'orgeat	280
Tonics	36
Eaux minérales gazeuses	0
Eaux minérales plates	0

Jus de Fruits (100% pur jus) Pour 10 cl		Mini-pizzas Belin	492
Jus d'abricot	56	Mini-quiches Belin	537
Jus d'ananas	51	Omelette fromage	202
Jus de carotte	32	Omelette jambon	136
Jus de cassis	20	Omelette nature	132
Jus de citron	26	Pizza, de 140 gr	350
Jus de framboise	44	Pizza, de 350 gr	875
Jus de fruits exotiques	43	Quiche Lorraine, 110 gr	398
Jus de pamplemousse	36	Quiche Lorraine, 150 gr	543
Jus de pêche	52	Sandwiches	
Jus de pomme	45	- Gruyère (un)	462
Jus de prune	68	- Jambon-beurre (un)	402
Jus de raisin	62	- Pâté (un)	471
Jus de tomate	20	- Saucisson-beurre (un)	536
Jus d'orange	40	- Thon-œuf-crudités (un)	460
Nectar d'abricot	62	- Rillettes (un)	480
Nectar de poire	62		

Thés, Cafés, boissons lactées

Café, non sucré	0
Thé, non sucré	0
Banania, poudre (100 gr)	390
Benco, poudre (100 gr)	392
Nescafé (2 gr)	7
Nescafé Cappucino (12,5 gr)	59
Nesquick (25 gr + 250 ml de lait 1/2 écrémé)	212
Ricoré (4 gr + 250 ml de lait 1/2 écrémé)	132

SNACKS & BISCUITS APÉRITIFS

Pour 100 gr

Chipster, fromage	514
Chipster, salé	479
Crackers Belin, anchois	469
Crackers Belin, gourmands	493
Crackers de table, aux herbes	420
Crackers de table, nature	429
Croque-Monsieur (un)	428
Feuilletés Belin	495
Friand, à la viande (un)	327
Friand, au fromage (un)	374

BISCUITS ET SUCRERIES

Biscuits Pour 100 gr

Barquettes aux fruits	350
Barres	
- Céréales	424
- Céréales / chocolat	458
- Céréales / fruits	386
- Céréales / noix de coco	488
- Céréales / raisins	400
Beurré Nantais	470
Biscuit à la cuillère	400
Boudoirs	372
Brownies	463
Choco BN	460
Chokini	515
Cigarettes russes	360
Croissant de lune	545
Figolu	385
Galettes St Sauveur	490
Gaufrettes	368
Gaufrettes fourrées	523
Langues de chat	360
Macaron (un)	120
Madeleine (une)	118
Meringues	400
Paille d'Or	360

Pépito, au lait	492
Pépito, noir	489
Petit Beurre	450
Petit cœur	468
Prince	485
Sablé	488
Tartelette abricot	415
Tuile aux amandes	454

Confiseries & Chocolats *Pour 100 gr*

Barre chocolatée, Bounty	461
Barre chocolatée, Kit Kat	504
Barre chocolatée, Mars	442
Barre chocolatée, Twix	452
Bonbons chocolatés, M&M's	456
Bonbons, Sucres d'orge	380
Chocolat, au lait (30 % cacao)	535
Chocolat, aux noisettes	585
Chocolat, Crunch	545
Chocolat, Dessert (52 % cacao)	493
Chocolat, Galak	550
Fruits confits	380
Marrons glacés	305
Pâte d'Amande	550
Pâtes de fruits	228
Pop corn, à l'air	345
Pop corn, à l'huile	480
Pralines	560

Confitures & Gelées <i>Pour 100 gr</i>	
Compote de fruits	100
Compote de fruits, allégée	71
Confiture de fruits	278
Confiture de fruits, allégée	182
Crème de marrons	298
Gelée de fruits	278
Gelée royale	308
Marmelade de fruits	278
Miel	308

Viennoiseries *Pour 100 gr*

Beignet	402
Beignet à la confiture	350
Brioche	411
Chausson aux pommes (un)	244
Crêpe, à la confiture (une)	115
Crêpe, nature (une)	65
Croissant au beurre (un)	190
Croissant aux amandes (un)	409
Croissant ordinaire (un)	170
Gaufre (une)	120
Gaufre-chantilly (une)	200
Pain au chocolat (un)	285
Pain au lait (un)	128
Pain aux raisins (un)	240
Pain d'épice	335
Palmier (un)	204



PAIN

Pour 100 gr

Baguette (250 gr)	687
Baguette 1/2 (125gr)	343
Baguette 1/4 (62,5 gr)	172
Baguette, Ficelle (120gr)	330
Biscottes au gluten	406
Biscottes au son	348
Biscottes complètes	374
Biscottes ordinaires	406
Chapelure (1 c. à soupe)	38
Pain au gluten	406
Pain au son	257
Pain azyne	370
Pain complet	246
Pain de campagne	261
Pain de mie	288
Pain de mie (1 tranche)	43
Pain de seigle	241
Pain sans gluten	220

PATES ET RIZ

Pour 100 gr

Gnocchis	135
Lasagnes	161
Pâtes aux œufs, crues	374
Pâtes aux œufs, cuites	120
Pâtes ordinaires, crues	355
Pâtes ordinaires, cuites	110
Raviolis, sauce tomate	123
Riz au lait	135
Riz blanc, cru	370
Riz blanc, cuit	127
Riz cantonnais	140
Riz complet, cru	379
Riz complet, cuit	125
Riz soufflé	417
Spaghettis, crus	355
Spaghettis, cuits	110
Vermicelles, crus	355
Vermicelles, cuits	110

CEREALES

Pour 100 gr

Blé concassé, Boulgour,	
Pilpil, cru	342
Blé concassé, Boulgour,	
Pilpil, cuit	96
Blé noir, Sarrazin, grains	304
Blé, germes	330
Couscous, semoule crue	358
Couscous, semoule cuite	110
Farine de blé, blanche	363
Farine de blé, complète	340
Farine de blé, noir, sarrazin	323
Fécule, maïs (maïzena)	352
Orge, mondé, grains	330
Orge, perlé	356
Polenta, cuite	111
Son	290
Tapioca, cuit	211

PRODUITS CEREAALIERS, ŒUFS ET SUCRE

Pour 100 gr

Céréales, All bran	356
Céréales, Chocapic	365
Céréales, Corn Flakes	377
Céréales, Crousty miel	370
Céréales, Cruesli	440
Céréales, Frosties	385
Céréales, Rice Krispies	380
Flocons d'avoine	400
Muesli	394

Œufs

Œuf de caille (un)	24
Œuf de cane (un)	104
Œuf de poule (un)	80
Œuf, blanc seulement (un)	20
Œuf, jaune seulement (un)	60

Sucre

Sucre (1 c. à café)	20
Sucre (1 c. à soupe)	60

Sucre (100 gr)	400	Mimolette	341
Sucre candi	400	Mozarella (buffle)	322
Sucre de canne	384	Munster	332
Sucre glace	400	Pithiviers	282
Sucre roux, cassonade	386	Pont l'Evêque	300
Sucre vanillé	396	Port Salut	362

FROMAGES

Pour 100 gr

Abondance	362	Roquefort	370
Babybel	335	Rouy	332
Beaufort	401	Saint Marcellin	328
Bleu	340	Saint Moret	228
Bonbel	335	Saint Nectaire	344
Boursault	391	Saint Paulin	303
Boursin	414	Tomme, tome	322
Brie	330	Vache qui rit, une portion (16 gr)	43
Brillat Savarin	396	Vacherin	32
Cabécou	324		
Camembert à 45% MG	282		
Camembert à 60% MG	365		
Cantal	366		
Chabichou	344		
Chaume	332		
Chavignol (crottins)	368		
Cheddar	405		
Chèvre, à pâte molle	206		
Chèvre, demi-sec	327		
Chèvre, frais	80		
Chèvre, sec	466		
Comté	399		
Cottage cheese	100		
Coulommiers	309		
Edam	330		
Emmental	378		
Epoisses	345		
Feta	265		
Fourme d'Ambert	340		
Gaperon	339		
Gorgonzola	405		
Gouda	348		
Gruyère	386		
Livarot	282		
Maroilles	341		

LAITAGES Pour 100 gr / 100ml

Lait

- Lait concentré entier	132
- Lait concentré sucré	331
- Lait de brebis	100
- Lait de chèvre	66
- Lait de vache, 1/2 écrémé	46
- Lait de vache, écrémé	33
- Lait de vache, entier	63
- Lait en poudre 1/2 écrémé	444
- Lait en poudre écrémé	352
Lait à la fraise	62
Lait à la vanille	62
Lait au chocolat	86
Lait de noix de coco	209
Lait de soja	37

Crème fraîche

- Crème fraîche allégée	204
- Crème fraîche épaisse	320
- Crème fraîche liquide	331
- Crème chantilly	332

Yaourts & Fromage blanc

Fromage blanc, 0% MG	46
Fromage blanc, 20% MG	80
Fromage blanc, 40% MG	116
Faisselle, 0% MG	46
Faisselle, 20% MG	80
Faisselle, 40% MG	116
Petit-suisse, 20% MG, 60 gr	58
Petit-suisse, 40% MG, 60 gr	84
Petit-suisse, 60% MG, 60 gr	126

Yaourt (1 pot de 125 gr)

-Yaourt, allégé nature	52
-Yaourt, allégé aromatisé	62
-Yaourt, allégé sucré	92
-Yaourt, ordinaire nature	60
-Yaourt, ordinaire aromatisé	100
-Yaourt, ordinaire sucré	108
-Yaourt, velouté nature	60
-Yaourt, velouté aromatisé	100
-Yaourt, velouté sucré	108
-Yaourt, au lait entier	85
-Yaourt, au lait entier aux fruits	142
-Yaourt, au bifidus	82
-Yaourt, au bifidus aux fruits	92

Yaourt à boire (100 gr)

- Yaourt à l'aspartam	44
- Yaourt aromatisé	80
- Yaourt aux fruits	82
- Yaourt nature sucré	75

Desserts lactés

Crème anglaise	126
Crème au chocolat	132
Crème brûlée	337
Crème caramel	128
Flan pâtissier	140
Glaces, Cornet (un)	225
Glaces, Crèmes glacées	188
Glaces, Esquimau (un)	225
Glaces, Sorbets aux fruits	110

POISSONS ET FRUITS DE MER *Pour 100 gr*

Anchois à l'huile	160
Anchois frais	129
Anchois salés	205
Anguille	206
Anguille fumée	305
Bigorneaux	100
Brochet	95
Bulot	90
Cabillaud, Morue	79
Calamar	83
Carrelet, Plie	94
Caviar	253
Clams	82
Congre	115
Coques, Praires	47
Coquilles Saint Jacques	74
Crabe	99
Crevettes	98
Dorade, Saint Pierre	77
Ecrevisses	72
Eperlans	88
Escargots	73
Escargots farcis, 6	230
Flétan	117
Flétan, fumé	220
Haddock, Eglefin fumé	101
Hareng, frais	207
Hareng, fumé, saur	214
Hareng, mariné, rollmops	239
Homard, Langouste,	
Langoustines	90
Huîtres	80
Huîtres, 12	110
Lamproie	177
Limande	78
Limande sole	73
Lotte, Beaudroie	79
Loup, Bar, Louvine	111
Lump, œufs de lump	118
Maquereau, frais	128
Maquereau, fumé	296

Lapin, foie	124	Veau, rognons	109
Lièvre	130	Veau, rôti	175
Oie, foie gras	460	Veau, tendron	240
Oie, viande, avec la peau	270	Veau, tête	210
Perdreau, perdrix	115		
Pigeon	128	Charcuterie	<i>Pour 100 gr</i>
Pintade, pintadeau	150	Andouille	221
Porc, carré, côte, grillades	211	Andouille de Vire	239
Porc, cochon de lait	260	Andouillette	235
Porc, collier	207	Andouillette de Troyes	256
Porc, couenne	435	Bacon, filet	132
Porc, échine	257	Bacon, poitrine fumée	304
Porc, épaule, longe, palette	211	Jambon, blanc ou cuit	136
Porc, filet mignon	113	Jambon, blanc ou cuit, dégraissé	114
Porc, foie	135	Jambon, cru ou sec, Bayonne,	
Porc, langue	207	Parme	229
Porc, lard	670	Jambon, secs fumés	330
Porc, lardons	281	Pâté, de campagne	330
Porc, museau	201	Pâté, de foie	376
Porc, petit salé	200	Pâté, de gibier	256
Porc, pied	342	Pâté, de lapin	230
Porc, rognons	95	Pâté, de tête	201
Porc, rôti, maigre	203	Pâté, en croûte	321
Porc, tête	200	Rillettes de porc, du Mans	438
Porc, travers	284	Rillettes de Tours	522
Poule, poularde, avec la peau	230	Rillettes d'oie	464
Poule, poularde, sans la peau	158	Saucisse, Cervelas	304
Poulet, blanc	110	Saucisse, Chair à saucisse	324
Poulet, foie de volaille	135	Saucisse, de Toulouse, Chipolatas	328
Poulet, viande avec la peau	170	Saucisse, Francfort, Strasbourg	310
Poulet, viande sans la peau	124	Saucisse, Merguez	336
Tripes	96	Saucisse, Montbéliard	337
Veau, blanquette	142	Saucisse, Morteau	321
Veau, carré, collier, côte	175	Saucisson, à l'ail	316
Veau, épaule	175	Saucisson, Chorizo	499
Veau, escalope, grenadin, longe	175	Saucisson, d'Arles	515
Veau, filet	111	Saucisson, de Lyon	484
Veau, foie	137	Saucisson, Mortadelle	323
Veau, jarret	183	Saucisson, Rosette	401
Veau, langue	135	Saucisson, Salami danois	505
Veau, noix	175	Saucisson, Salami italien	460
Veau, paupiette	334	Saucisson, Sec	473
Veau, pied	342		
Veau, ris	116		



LEGUMES

	<i>Pour 100 gr</i>		
		Chou, blanc	26
		Chou, chinois	12
Ail	135	Chou, choucroute	30
Artichaut	40	Chou, de Bruxelles	32
Artichaut, fond	40	Chou, rouge	26
Asperges	25	Chou, vert	26
Aubergine	19	Chou-fleur	20
Avocat	147	Chou-rave	40
Bambou, pousses	35	Citrouille	31
Betterave, rouge	40	Cœurs de palmier	47
Betterave, sucrière	47	Concombre	12
Blette	24	Courge	22
Brocolis	26	Courgettes	22
Carottes	32	Cresson	18
Céleri, branche	14	Crosnes	75
Céleri-rave	44	Echalotes	75
Champignons, Cèpes	32	Endive	16
Champignons, Chanterelles	30	Épinards	25
Champignons, de Paris	23	Fenouil	16
Champignons, Girolles	30	Fèves, fraîches	81
Champignons, Morilles	34	Gingembre, racine	61
Champignons, Pleurotes	26	Haricots, cocos, plats	26
Chicorée, salade	15	Haricots, flageolets, secs, crus	276

Haricots, flageolets, secs, cuits	100	Raifort	62
Haricots, mange-tout	26	Rutabaga	34
Haricots, mungo, germés	17	Salsifis	34
Haricots, verts, chinois	60	Soja, germes	17
Haricots, verts, fins	26	Soja, Tofu	120
Laitue, Batavia	15	Tomates	20
Laitue, Feuille de chêne	15	Topinambour	44
Laitue, Frisée	15		
Laitue, Lollo Rossa	15	FRUITS	<i>Pour 100 gr</i>
Laitue, Mâche	20		
Laitue, Romaine	15	Abricots, au sirop	66
Laitue, Roquette	15	Abricots, frais	44
Laitue, Scarole	15	Abricots, secs	182
Lentilles, crues	317	Airelles	16
Lentilles, cuites	103	Ananas, au sirop	69
Macédoine de légumes	51	Ananas, frais	48
Maïs, épi	114	Bananes	95
Maïs, grains	356	Bananes, séchées	273
Navet	20	Bananes, plantain	123
Oignons	34	Brugnons	54
Oseille	25	Carambole (fruit étoile)	30
Panais	74	Cassis	40
Pâtisson	31	Cerises	77
Persil	28	Châtaignes	180
Petits-pois	60	Citrons	28
Poireaux	32	Citrons vert	22
Pois cassé, crus	356	Clémentines	46
Pois cassé, cuits	125	Coings	28
Pois chiches, crus	360	Dattes, fraîches	120
Pois chiches, cuits	144	Dattes, sèches	295
Pois gourmands	60	Figues, fraîches	66
Pois secs, crus	330	Figues, sèches	250
Pois secs, cuits	125	Fraises	36
Poivrons	26	Framboises, fraîches	38
Pomme de terre	84	Fruits de la passion	55
Pomme de terre, Chips	582	Goyaves	48
Pomme de terre, Frites	400	Grenades	63
Pomme de terre, Frites, allégées	233	Groseilles	28
Pomme de terre, Purée	88	Groseilles à maquereau	28
Potimarron	32	Kakis	63
Potiron	32	Kiwis	50
Radis, blanc	58	Kumquats	42
Radis, noir	58	Litchis	66
Radis, roses	16	Litchis, au sirop	126

Mandarines	46
Mangues	62
Melon, Cantaloup	22
Melon, Cavaillon	36
Mirabelles, fraîches	52
Mûres	55
Myrtilles	52
Nectarines	54
Olives noires	294
Olives vertes	120
Oranges	40
Pamplemousses	42
Papayes	34
Pastèques	31
Pêches	46
Pêches, au sirop	74
Pêches, séchées	280
Poires	50
Poires, au sirop	60
Poires, séchées	272
Pommes	50
Pommes, séchées	283
Pruneaux	172
Prunes	52
Quetsches	56
Raisins, blancs ou noirs	70
Raisins, secs	278
Reine-Claudes, fraîches	52
Rhubarbe	18

FRUITS OLEAGINEUX *Pour 100 gr*

Amandes	580
Amandes, pâte d'	460
Cacahuètes	588
Cacahuètes, beurre de	610
Noisettes, fraîches	376
Noisettes, sèches	646
Noix de cajou	612
Noix de coco, fraîche	352
Noix de coco, sèche	606
Noix de pecan	660

Noix, fraîches	520
Noix, sèches	668
Pignons de pin	670
Pistaches	606
Raisins secs	278

CORPS GRAS *Pour 100 gr*

Beurre	750
Beurre, 1 noix (10 gr)	75
Beurre allégé	401
Beurre allégé, 1 noix (10 gr)	40
Graisse de canard, d'oie	896
Huiles végétales	900
Huiles végétales, 1 cuillère à café	30
Huiles végétales, 1 cuillère à soupe	90
Margarine	750
Margarine, 1 noix (10 gr)	75
Margarine allégée	380
Margarine allégée, 1 noix (10 gr)	38
Pâte à tartiner	397
Saindoux	891
Végétaline	900

SAUCES & CONDIMENTS *Pour 100 gr*

Aïoli	710
Aïoli, allégé	436
Capres	12
Chutney (1 c. à soupe)	40
Concentré de tomate	90
Cornichons	14
Ketchup	120
Ketchup, light	78
Mayonnaise	710
Mayonnaise, allégée	395
Moutarde	134
Sauce, à la crème	176
Sauce, au poivre vert	118
Sauce, au roquefort	408
Sauce, au soja (1 c. à soupe)	1,2

Sauce, Barbecue	140	Sauce, Mornay	108
Sauce, Béarnaise	412	Sauce, Mousseline	379
Sauce, Béchamel	130	Sauce, Moutarde	453
Sauce, Beurre blanc	288	Sauce, Tartare	463
Sauce, Blanche	148	Sauce, Tomate	75
Sauce, Bolognaise	140	Sauce, Worcester	4
Sauce, Carbonara	96	Tapenade	478
Sauce, Gribiche	410	Vinaigre (1 c. à soupe)	1
Sauce, Hollandaise	300	Vinaigrette	453
Sauce, Madère	353	Vinaigrette, allégée	323
Sauce, Marchand de vin	80		

