

Tableau des calories des principaux aliments

Sommaire

Les fruits	
- Fruits frais	page 2
- Fruits secs et oléagineux	page 3
Les légumes	page 4
Les viandes	pages 5 et 6
Les poissons et crustacés	page 7
Les produits laitiers	page 8
Les céréales	page 9
Les biscuits et produits de boulangerie	page 10
Les produits sucrés	page 11

Le tableau ci-dessous répertorie les aliments les plus courants et leur valeur énergétique en kcal (kilocalories) pour 100 g.

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
----------	--

Les fruits

Fruits frais	
Abricot	45
Ananas	50
Banane	85
Brugnon	60
Cerise	70
Citron	25
Clémentine	45
Figue	65
Fraise	35
Framboise	36
Groseille	28
Kiwi	50
Mandarine	44
Melon	31
Orange	49
Pamplemousse	40
Pastèque	21
Pêche	45
Poire	61
Pomme	55
Prune	64

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
Raisin	63
Fruits secs et oléagineux	
Amande	580
Cacahuète salée	590
Noisette	510
Noix	525
Noix de cajou	500
Noix de coco	604
Raisin sec	289
Avocat	167
Olive noire	295
Olive verte	116

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
----------	--

Les légumes

Artichaut cuit	46
Asperge	26
Aubergine	20
Betterave rouge	37
Brocoli	25
Carotte	40
Champignon de Paris	35
Choucroute	15
Chou-fleur	22
Choux de Bruxelles	54
Cœur de palmier	44
Concombres	15
Courgette	12
Endive	20
Épinard	20
Haricot blanc	32,5
Haricot vert	25
Lentille crues	340
Maïs	127
Navet	15
Oignon	35
Petits pois en conserve	80
Poireau	30
Pois chiche	355
Poivron	25
Pomme de terre vapeur	65

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
Radis	17
Tomate	22

Les viandes

Bœuf	
Entrecôte	222
Filet, rosbif	150
Onglet	170
Steack haché 5 % cru	130
Steack haché 10 % cuit	160
Steack haché 10 % cru	170
Steack haché 10 % cuit	210
Steack haché 20 % cru	250
Steack haché 20 % cuit	310
Tournedos	190
Cheval	
Steack	127
Mouton et agneau	
Côtelette	250
Épaule	285
Gigot	226
Porc	
Côte	110
Filet	285
Rôti	174
Jambon blanc	330
Jambon cru	518

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
Lardons maigres	280
Veau	
Épaule	160
Escalope	160
Abats	
Foie de veau	260
Rognon de veau	107
Volailles	
Canard cuit	189
Dinde	110
Lapin cuit	216
Poulet cuit	250
Charcuterie	
Andouillette	100
Boudin blanc	242
Boudin noir	410
Pâté	289
Rillettes	469
Saucisse	326
Saucisson	294
Tripes	153

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
----------	--

Les poissons et crustacés

Cabillaud	78
Daurade	75
Limande	78
Lotte	85
Morue fraîche	78
Poisson pané cuit	176
Sardines à l'huile	188
Saumon fumé	265
Saumon frais	190
Sole	80
Thon frais	225
Thon à l'huile	280
Anchois en conserve	176
Bigorneau cuit	134
Coquilles Saint-Jacques	70
Crevettes	91
Gambas	105
Huître	66
Moules	66
Œufs de lump	128

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
----------	--

Les produits laitiers

Beurre	760
Camembert (50 % MG)	303
Cantal	380
Chèvre frais	80
Chèvre pâte molle	200
Chèvre sec	460
Crème fraîche à 20 % MG	200
Fromage blanc à 0 % MG	34
Fromage blanc à 30 % MG	120
Gruyère	405
Lait demi-écrémé	49
Œuf	entre 120 et 160 selon la taille
Roquefort	410
Saint Nectaire	320
Yaourt aux fruits	98
Yaourt nature	45

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
-----------------	---

Les Céréales

Biscottes	390
Corn-flakes	368
Flocons d'avoine	362
Farine de blé blanche	360
Farine de blé complète	340
Pain blanc	255
Pain complet	250
Pain de mie	275
Pâtes aux œufs	410
Riz blanc	109
Riz complet	345

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
-----------------	---

Les biscuits et produits de boulangerie

Biscuit petit-beurre	450
Biscuits à la cuiller	315
Biscuits aux amandes	302
Biscuits secs	432
Brioche	302
Croissant au jambon	287
Croissant aux amandes	451
Croissant beurre	577
Croissant boulangerie	164
Pain d'épices	354
Beignet (unité)	392
Crêpe nature	40
Éclair au chocolat	264
Flan aux fruits	187
Mille-feuilles	284
Religieuse (unité/120 g)	288
Tarte aux pommes	180

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
----------	--

Les produits sucrés

Cacao poudre sucré	456
Chocolat au lait	530
Chocolat noir	528
Confiture	280
Crème de marrons	279
Crème glacée (2 boules)	230
Miel	304
Sorbet (2 boules)	168
Sucre blanc	400
Sucre roux	(?)

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
-----------------	---

Boissons

Bière	45
Coca-cola (1 canette 33 cl)	150
Sodas (100 ml)	45
Vin cuit apéritif (1 verre 7 cl)	160
Vin rouge à 12° (100 ml)	70
Whisky (100 ml)	240

Aliments	Valeur énergétique (en kcal, pour 100 g)
-----------------	---

Graisses

Beurre	750
Beurre allégé	417
Crème à 30 % MG	298
Crème à 5 % MG	100
Huiles végétales (1 cuillère à soupe = 135 kcal)	900
Margarine	750
Margarine diététique	entre 500 et 550
Végétaline	900