



Lise Decarpentrie
Diététicienne-nutritionniste

LA NOUVELLE TABLE DES CALORIES

FODMAPS, IG, DÉTOX,
SUCRE, SEL...



5 300
ALIMENTS
PASSÉS AU
CRIBLE

TOUTES LES INFORMATIONS
NUTRITIONNELLES POUR FAIRE LES
BONS CHOIX ET ÉQUILIBRER VOS MENUS

POCHE
L E D U C . S
CUISSINE-SANTÉ

Les céréales Spécial K® au chocolat sont-elles plus caloriques que celles aux fruits rouges ? Deux soupes Knorr® ont-elles la même valeur énergétique et nutritionnelle ? Que vous souhaitiez garder la ligne ou que vous ayez besoin d'adopter un régime spécifique, cette nouvelle table des calories ultra-complète vous aidera à contrôler votre alimentation en toute simplicité !

Le guide indispensable pour comparer les produits à la calorie près et faire les meilleurs choix pour votre santé !

Retrouvez dans ce livre :

- **Plus de 5 300 produits alimentaires**, classés par rayon et par marque.
- **Des fiches nutritionnelles précises et complètes** : calories, lipides, glucides, fibres, protéines, sel...
- **Et des informations inédites en plus** : Fodmaps, index glycémique, propriétés détoxifiantes...

Lise Decarpentrie est diététicienne-nutritionniste. Elle exerce en milieu hospitalier où elle travaille à la rééducation alimentaire des adultes comme des enfants et les aide à adopter une alimentation équilibrée au quotidien.

POCHE

L E D U C . S

CUISINE-SANTÉ

9,90 euros
PRIX TTC FRANCE
TEXTE INTÉGRAL

Couverture Guylaine Moi
Photo : Fotolia/ 279photo

ISBN 979-10-285-0952-1



9 791028 509521

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Composition et mise en pages
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0952-1
ISSN : 2427-7150

Lise Decarpentrie
Diététicienne-nutritionniste

LA NOUVELLE TABLE DES CALORIES

POCHE
L E D U C . S

Sommaire

Introduction	9
Aides culinaires	16
Barres céréalières	24
Biscottes et cie	28
Biscuits salés	44
Biscuits sucrés	54
Boissons alcoolisées	72
Boissons chaudes	76
Boissons sucrées	78
Céréales petit déjeuner	96
Charcuteries et salaisons	104
Chocolat et confiserie	114
Compotes de fruits	136
Condiments et sauces	142
Confitures	160
Croque-monsieur	164
Eaux	166

Eaux aromatisées	170
Épices et aromates	172
Fast-food	174
Féculents et céréales	190
Fromages	208
Fruits à coque et graines oléagineuses	220
Fruits en conserve	224
Fruits frais	228
Fruits surgelés	232
Glaces	234
Laitages	252
Laits	276
Légumes en conserve	280
Légumes frais	294
Légumes surgelés	302
Matières grasses	310
Mollusques et crustacés	316
Œufs	318
Pâtisseries	320
Pizzas	324

Sommaire

Plats cuisinés en conserve	334
Plats cuisinés rayon frais	338
Plats cuisinés surgelés	354
Poissons	362
Préparations et aides pour pâtisseries	380
Préparations panées	390
Produits végétaux	392
Salades et crudités industrielles	418
Sandwichs-salades boulangerie	422
Sandwichs-salades industrielles	424
Snacks	440
Soupes et potages	442
Viandes	458
Biographie de l'auteur	465
Remerciements	467
Table des matières	469

Introduction

Nous sommes bien conscients aujourd'hui que notre santé exige une alimentation saine et équilibrée au quotidien. La médecine a prouvé l'incidence de nos choix alimentaires sur de nombreuses maladies, et bien sûr sur le surpoids qui est une des grandes préoccupations d'un grand nombre d'entre nous.

Un organisme bien nourri se défend mieux contre les agressions du temps et des maladies qu'un corps saturé de mauvaises graisses et de sucres lents. Il nous appartient donc de bien choisir nos aliments. Cela ne signifie pas se priver, mais gérer sa consommation intelligemment. On compense un week-end très gourmand par une semaine de repas sages, par exemple.

Lorsque des pathologies apparaissent, une alimentation appropriée permet d'en diminuer les effets et de booster un traitement médical. Ainsi, dompter son mauvais cholestérol passe par une alimentation pauvre en graisses saturées. Atténuer les rugissements d'un côlon irritable exige le choix d'aliments qui ne ballonnent pas, qui ne fermentent pas, de fibres douces. Un régime sans sel suppose d'exclure les aliments trop salés, c'est évident. Et pour perdre

les quelques kilos qui vous embarrassent : moins de graisses, moins de sucres, plus de fruits et de légumes et de viandes ou volailles maigres.

Vos besoins nutritionnels

Ils varient selon votre sexe, votre âge, votre corpulence et votre niveau d'activité physique. Plus vous vous dépensez physiquement, dans votre travail ou pendant vos loisirs, plus vous avez besoin d'énergie.

Selon l'ouvrage de l'AFSSA, *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, 3^e édition, les apports nutritionnels conseillés sont de :

- 2 700 Kcal en moyenne pour les hommes 20/40 ans ;
- 2 400 Kcal en moyenne pour les hommes 20/40 ans inactifs ;
- 3 080 Kcal pour les hommes 20/40 ans ayant une activité physique importante ;

- 2 500 Kcal en moyenne pour les hommes 41/60 ans ;
- 2 250 Kcal en moyenne pour les hommes 41/60 ans inactifs ;
- 2 900 Kcal pour les hommes 41/60 ans ayant une activité physique importante ;

- 2 200 Kcal en moyenne pour les femmes 20/40 ans ;
- 1 900 Kcal en moyenne pour les femmes 20/40 ans inactives ;

- 2 400 Kcal pour les femmes 20/40 ans ayant une activité physique importante ;
- 2 000 Kcal en moyenne pour les femmes 41/60 ans ;
- 1 800 Kcal en moyenne pour les femmes 41/60 ans inactives ;
- 2 300 Kcal pour les femmes 41/60 ans ayant une activité physique importante ;

- 3 000 Kcal pour un adolescent ;
- 2 400 Kcal pour une adolescente ;

- 1 900 Kcal pour une femme âgée ;
- 2 300 Kcal pour un homme âgé.

La notion de calories est importante, mais encore faut-il bien répartir les apports nutritionnels :

- 15 % des calories en protéines (poissons, viandes, laitages) ;
- 35 % des calories en lipides (corps gras) ;
- 50 % en glucides (sucres lents de préférence).

Les informations nutritionnelles

L'étiquetage obligatoire des aliments préparés en vigueur depuis la fin 2014 comporte :

- l'énergie (les calories) ;
- les matières grasses, dont les graisses saturées, réputées mauvaises pour la santé, et qui doivent donc être consommées en petite quantité ;

- les glucides dont les sucres, qui favorisent la prise de poids, les troubles digestifs et qui sont formellement contre-indiqués en cas de diabète ;
- les fibres, qui stimulent le fonctionnement intestinal et assurent un bon transit, mais qui peuvent aussi se révéler irritantes pour les colons fragiles ;
- les protéines, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme ;
- le sel, indispensable lui aussi, mais dont l'apport doit être limité, car l'excès peut entraîner des troubles fonctionnels importants.

Ce livre indique aussi l'index glycémique (IG) et la présence de Fodmaps

L'**index glycémique** est un indice propre à chaque aliment, qui mesure sa capacité à élever la **glycémie**, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. Les glucides qui font grimper fortement et rapidement la **glycémie** ont un indice glycémique élevé. Ceux qui ont peu d'influence sur la **glycémie** ont un indice glycémique bas.

On recommande de consommer de préférence ces aliments à indice glycémique bas pour éviter une montée de sucre trop rapide dans le sang qui, à la longue, peut provoquer une obésité, une hypertension, ou un diabète de type 2. On distingue trois niveaux d'indice glycémique :

- IG élevé : supérieur à 70 ;
- IG modéré : entre 56 et 69 ;
- IG bas : inférieur à 55.

Attention, l'IG d'un aliment ou d'un plat peut varier selon le degré de maturité le mode de cuisson. Ainsi, par exemple, une banane mûre a un IG supérieur à celui d'une banane peu mûre. Des pâtes cuites *al dente* ont un IG inférieur à des pâtes bien cuites. La purée de pommes de terre a un IG supérieur à celui de pommes de terre cuites à l'eau...

L'indice glycémique d'un aliment « nature », ou « générique », comme le pain complet, les poireaux ou les amandes, par exemple, a été défini et mentionné dans la colonne « indice glycémique » des tableaux. Mais si le produit fini est composé de très nombreux nutriments, en l'absence d'informations données par la marque, nous indiquons « NR », ou « non renseigné ».

Pour les personnes qui ont un système digestif sensible, le confort digestif dépend de l'alimentation. Certains aliments sont à la source de douleurs et de troubles du transit. Ce sont ceux qui contiennent des **Fodmaps**, des glucides peu digestes. Ces Fodmaps sont à éviter si votre système digestif est irritable. Cela n'a aucun rapport avec la qualité nutritionnelle ou gustative du produit, mais plutôt avec la sensibilité très personnelle de nos chers intestins. Ainsi, si l'eau pétillante est détox et non calorique, elle peut provoquer des ballonnements. De même, les légumes secs, protéines végétales recommandées pour remplacer les protéines animales, contiennent des Fodmaps.

Toutes ces données vous permettent de choisir vos aliments en fonction de vos pathologies ou tout simplement en fonction de votre désir de vous nourrir sainement et d'équilibrer vos repas.

Cette nouvelle table des calories ne se substitue pas aux conseils de votre médecin ou de votre diététicien, elle a été rédigée pour vous aider au quotidien à faire les bons choix dans l'intérêt de votre santé et de celle de votre famille. Gardez-la à portée de main.

Comparer les produits au supermarché n'est pas toujours facile quand on manque de temps pour faire les courses. Il est plus commode de choisir à la maison la marque qui correspond le mieux à vos goûts... ou de décider que vous cuisinerez le plat vous-même !

Ainsi choisirez-vous un croque-monsieur de la marque X ou Y ou prendrez-vous le temps de le préparer à la maison ? Allez-vous craquer pour des rösti de pommes de terre ou déciderez-vous de préparer des pommes vapeur ?

Soyez gourmands, mais raisonnablement !

Aides culinaires

POUR 100 g OU 100 ml	MARQUE	KCAL	LIPIDES	dont ACIDES GRAS SATURÉS
BOUILLONS TABLETTES				
Bouillon cube légumes	Bjorg	323	20	10,4
Bouillon cube volaille	Bjorg	311	17,9	7,9
Bouillon Kub bœuf	Maggi – Nestlé	261	11,3	6,7
Bouillon Kub bœuf dégraissé	Maggi – Nestlé	217	3,2	0,4
Bouillon Kub légumes	Maggi – Nestlé	237	9,6	5,8
Bouillon Kub pot-au-feu	Maggi – Nestlé	236	11,2	6,6
Bouillon Kub pot-au-feu dégraissé	Maggi – Nestlé	198	2,4	0,3
Bouillon Kub poule au pot	Maggi – Nestlé	276	13	7,3
Bouillon Kub volaille -25 % de sel	Maggi – Nestlé	321	12,2	6,8
Bouillon Kub volaille	Maggi – Nestlé	239	10,8	5,9
Bouillon Kub volaille dégraissé	Maggi – Nestlé	216	3	0,9
Fondor	Maggi – Nestlé	195	8,7	5,3
Kub Duo épices et herbes orientales	Maggi – Nestlé	250	11,7	5,9
Kub Duo légumes et herbes du marché	Maggi – Nestlé	274	11,5	5,6
Kub Duo méditerranéen	Maggi – Nestlé	240	9,1	4,8
Kub Duo pâtes basilic et huile d'olive	Maggi – Nestlé	266	10,6	5,2
Kub Duo poule au pot et légumes du potager	Maggi – Nestlé	273	12,5	7
Kub Or -25 % de sel	Maggi – Nestlé	245	7,7	4,3
Kub Or	Maggi – Nestlé	168	7,6	4,2
Kub Or dégraissé	Maggi – Nestlé	147	5,4	3,4
Kub Or herbes de Provence	Maggi – Nestlé	191	8,2	4,5
BOUILLONS LIQUIDES				
Cœur de bouillon – ail-persil	Maggi – Nestlé	126	4,4	0,4
Cœur de bouillon – bœuf dégraissé	Maggi – Nestlé	99	2,7	0,3
Cœur de bouillon – bœuf et légumes	Maggi – Nestlé	112	4,2	0,4
Cœur de bouillon – jus de rôti	Maggi – Nestlé	119	4,2	0,4
Cœur de bouillon – légumes	Maggi – Nestlé	127	4,1	0,5

Aides culinaires

	dont				DÉTOX/ FODMAPS			PORTION = QUANTITÉ
GLUCIDES	SUCRES	FIBRES	PROTÉINES	SEL		IG		
31	4,4	2,9	3,3	36,6		12	1 cube	1 000 ml
31,1	0,7	0,7	5,9	39		11	1 cube	1 000 ml
31,9	8,1	0,2	7,7	46,7		2,5	1/4 tab.	250 ml
34,2	4,3	1,3	12	46,3		2,7	1/4 tab.	250 ml
23,2	3,6	2,5	13,3	50,3		2,5	1/4 tab.	250 ml
27,2	8,8	0,5	6,1	51,9		2,5	1/4 tab.	250 ml
33,5	4	1,6	9,9	49,4		2,7	1/4 tab.	250 ml
27	6,8	1,5	13	44,7		2,5	1/4 tab.	250 ml
41	17,5	0,5	11,7	33,3		2,5	1/4 tab.	250 ml
26,2	8,6	0,6	9,2	51,9		2,5	1/4 tab.	250 ml
33,7	3	1,5	12,7	45,6		2,8	1/4 tab.	250 ml
21,3	8,8	1	7,4	61		2,8	1/4 tab.	250 ml
25,3	4,5	3,5	9,2	49,8		2,7	1/4 tab.	250 ml
29,2	4,2	3,5	11,6	43,2		2,6	1/4 tab.	250 ml
28,3	6,6	4,7	8,9	45,6		2,5	1/4 tab.	250 ml
33	12,2	2,2	8,6	44,5		2,5	1/4 tab.	250 ml
27	7	2,6	12	43,9		2,5	1/4 tab.	250 ml
32	16	0,5	12	45		2	1/2 tab.	250 ml
18,3	6,2	0,5	6,4	62,8		2	1/2 tab.	250 ml
17,2	3,4	0,8	7	63,8		2	1/2 tab.	250 ml
15,2	4,4	1	12,6	61,8		2	1/2 tab.	250 ml
19	11	0,7	2,1	15,5		5,5	1/4 c. de b.	250 ml
13	4,5	1,6	4,7	15,7		5,5	1/4 c. de b.	250 ml
13	4,5	1,6	4,6	15,6		5,5	1/4 c. de b.	250 ml
15	6,4	1,8	3,9	16		5,5	1/4 c. de b.	250 ml
18	11	0,8	3,4	15,9		5,5	1/4 c. de b.	250 ml

La nouvelle table des calories

POUR 100 g OU 100 ml	MARQUE	KCAL	LIPIDES	dont ACIDES GRAS SATURÉS
Cœur de bouillon – légumes méditerranéens	Maggi – Nestlé	117	1,7	0,2
Cœur de bouillon – volaille	Maggi – Nestlé	125	6,8	2,1
Cœur de bouillon – volaille dégraissé	Maggi – Nestlé	89	2,7	0,8
FONDS ET FUMETS				
Cœur de fond de veau	Maggi – Nestlé	235	7,7	0,9
Cœur de fond de veau dégraissé	Maggi – Nestlé	200	2,1	0,5
Fond de veau	Maggi – Nestlé	311	2,3	0,4
Fond de veau dégraissé	Maggi – Nestlé	306	0,9	0,3
Fond de volaille	Maggi – Nestlé	318	2,2	0,5
Fond pour rôtis	Maggi – Nestlé	308	3,8	1,3
Fumet de poisson	Maggi – Nestlé	263	1,1	0,4
SUCRE ET ÉDULCORANT				
Édulcorant de table à base de sucralose en comprimés	Canderel	343	0	0
Édulcorant de table à base de sucralose en poudre	Canderel	383	0	0
Édulcorant de table à base de sucralose en sticks	Canderel	360	0	0
Édulcorant de table à base de sucralose en sticks arôme vanille	Canderel	360	0	0
Édulcorant de table à base de sucralose liquide	Canderel	0,5	0	0
Édulcorant de table à l'extrait de plante de stévia en comprimés	Canderel	297	0	0
Édulcorant de table à l'extrait de plante de stévia en poudre	Canderel	376	0	0
Stévia 0 calorie	Daddy	0	0	0
Sucre en demi-morceaux	Daddy	400	0	0
Sucre en morceaux, côté cœur	Daddy	400	0	0
Sucre en poudre	Daddy	400	0	0
Sucre en poudre extra-fin	Daddy	400	0	0
Sucre glace	Daddy	400	0	0

Aides culinaires

GLUCIDES	dont SUCRES	FIBRES	PROTÉINES	SEL	DÉTOX/ FODMAPS	IG	PORTION = QUANTITÉ	
21	13	1,3	3,6	15,1		5,5	1/4 c. de b.	250 ml
11	3,1	0,5	4,2	15		5,5	1/4 c. de b.	250 ml
11	3,3	0,5	4,4	15,7		5,5	1/4 c. de b.	250 ml
35,8	7,9	0,2	5,5	12,2		4,3	1/2 c. à c.	100 g
39,7	8,6	0,2	5,6	12,4		4,3	1/2 c. à c.	100 g
62,8	14	1,9	8,8	17,6		3	1/2 c. à c.	100 g
64	17	2	9,4	17,1		3	1/2 c. à c.	100 g
60,6	16	1,2	13,5	16,9		3	1/2 c. à c.	100 g
59,3	9,1	4,1	7,1	18		3	1/2 c. à c.	100 g
50,6	11	0,7	12,3	28,8		1,5	1/4 c. à c.	100 g
86	83	0	0	0,1	Fodmaps	NR	1 comprimé	0,085 g
95,8	5,9	0	0	0	Fodmaps	NR	1 c. à c.	0,5 g
90	90	0	0	0	Fodmaps	NR	1 stick	1 g
89	83	0	0,5	0	Fodmaps	NR	1 stick	2 g
0	0	0	0	0	Fodmaps	NR	10 gouttes	0,25ml
76	69	0	0,2	0,1	Fodmaps	NR	1 comprimé	0,085 g
94	2,9	0	0,15	0,01	Fodmaps	NR	1 c. à c.	0,5 g
99,5	0	0	0	0	Fodmaps	NR	1 unité	2 g
100	100	0	0	0	Fodmaps	70	1 unité	3 g
100	100	0	0	0	Fodmaps	70	1 unité	2,5 g
100	100	0	0	0	Fodmaps	70	1 c. à c.	5 g
100	100	0	0	0	Fodmaps	70		
100	98	0	0	0	Fodmaps	70	1 c. à c.	5 g

La nouvelle table des calories

POUR 100 g OU 100 ml	MARQUE	KCAL	LIPIDES	dont ACIDES
				GRAS SATURÉS
Sucre pure canne en demi-morceaux	Daddy	400	0	0
Sucre pure canne en morceaux, côté cœur	Daddy	400	0	0
Sucres enveloppés	Daddy	400	0	0
Pur sirop d'érable	Maple Joe	266	< 0,5	< 0,5
Sirop de cranberry	Maple Joe	260	0	0
Sirop d'agave	Sunny Via	310	0,5	0
FARINE ET FÉCULE				
Farine de riz	Bjorg	332	3	0,6
Farine à pizza Tipo 00	Francine	342	1,1	0,2
Farine de blé T45	Francine	345	1,3	0,2
Farine de blé au lin	Francine	347	3,4	0,4
Farine de blé bio T55	Francine	337	1,1	0,2
Farine de blé céréales & graines	Francine	344	2,9	0,4
Farine de blé complète T150	Francine	342	1,8	0,3
Farine de sarrasin	Francine	341	2,6	0,4
Farine Duo – farine de blé & fécule de maïs	Francine	342	0,8	0,1
Farine pour ma brioche aux 5 céréales	Francine	355	3,1	0,5
Farine pour ma brioche maison	Francine	347	2,7	0,7
Farine pour mon pain de campagne	Francine	343	1,6	0,3
Farine pour mon pain maison	Francine	337	1,4	0,3
Farine pour mon pain multicéréale	Francine	381	9	1,5
Maizena Fleur de maïs	Maizena	355	< 0,5	< 0,1
Maizena Sauceline liant express pour sauces blanches	Maizena	370	< 0,5	0,1
Maizena Sauceline liant express pour sauces brunes	Maizena	360	< 0,5	< 0,1
Fécule de pommes de terre	Tipiak	340	0	0
Fécules de cuisine (pommes de terre, manioc)	Tipiak	349	0,1	0
Tapioca express (fécule de manioc)	Tipiak	362	0	0
Tapioca recette traditionnelle	Tipiak	362	0	0

Aides culinaires

GLUCIDES	dont SUCRES	FIBRES	PROTÉINES	SEL	DÉTOX/ FODMAPS	IG	PORTION = QUANTITÉ	
100	100	0	0	0	Fodmaps	70	1 unité	3 g
100	100	0	0	0	Fodmaps	70	1 unité	2,5 g
100	100	0	0	0	Fodmaps	70	1 unité	5,2 g
66,4	58	0	< 0,5	0,026		65	2 c. à c.	10 g
65	63,4	0	0,06	0,003		52	2 c. à c.	10 g
76	73	0	0	0,0725		20	2 c. à c.	10 g
67	1,7	3,6	7,5	0		95	1 tasse	100 g
71,1	0,7	3,9	9,3	0,01	Fodmaps	85	1 tasse	100 g
72	1,5	3,5	10	0	Fodmaps	85	1 tasse	100 g
66,6	0,8	4,6	10,3	0,02	Fodmaps	85	1 tasse	100 g
71	0,7	3,9	9,4	0	Fodmaps	85	1 tasse	100 g
65,9	0,8	6,2	10,5	0	Fodmaps	85	1 tasse	100 g
65	2	8,3	12,4	0	Fodmaps	60	1 tasse	100 g
67,7	0,9	4,1	9,6	0	Fodmaps	40	1 tasse	100 g
75,5	0,5	2,7	6,7	0,01	Fodmaps	85	1 tasse	100 g
61,8	1	5,6	17,3	0,03	Fodmaps	60	1 tasse	100 g
64,9	0,8	3,6	13,9	0,03	Fodmaps	85	1 tasse	100 g
65,5	2,1	5,6	13,8	0,02	Fodmaps	60	1 tasse	100 g
65,9	0,8	4,3	13,1	0,02	Fodmaps	85	1 tasse	100 g
58,4	1,2	6,1	13,6	0,02	Fodmaps	60	1 tasse	100 g
86	< 0,5	1	< 0,5	< 0,01		85	1 tasse	100 g
90	26	< 0,5	0,6	< 0,01		85	1 tasse	100 g
88	23	< 0,5	0,6	< 0,01		85	1 tasse	100 g
85	0	NR	0	0		95	1 tasse	100 g
88	0	NR	0	0		95	1 tasse	100 g
90	0	NR	0	0		85	1 tasse	100 g
90	0	NR	0	0		85	1 tasse	100 g

La nouvelle table des calories

POUR 100 g OU 100 ml	MARQUE	KCAL	LIPIDES	dont ACIDES GRAS SATURÉS
LEVURE				
Levure boulangère instantanée	Francine	359	7	6
Levure spéciale brioche	Francine	355	5,7	0,9
Levure de bière	Gerblé	323	4,6	0,8
AUTRES				
Gelée au madère	Maggi	252	0,1	0,1
Chapelure dorée	Tipiak	353	1	0,2
Chapelure pour paner express	Tipiak	344	2,8	0,5
Croûtons croustillants ail	Tipiak	533	31,3	3,2
Croûtons croustillants nature	Tipiak	547	33,4	3,4
Croûtons de pain frottés à l'ail au persil	Tipiak	409	6,9	0,84
Croûtons de pain grillés au four	Tipiak	410	6,6	0,92
Fine chapelure de pain	Tipiak	366	1,2	0,2
Perles du Japon	Tipiak	356	0	0
Croûtons à l'ail	Vico	491	24	2,5
Croûtons au fromage	Vico	491	24	2,6
Croûtons nature	Vico	499	25	2,6

Aides culinaires

GLUCIDES	dont SUCRES	FIBRES	PROTÉINES	SEL	DÉTOX/ FODMAPS	IG	PORTION = QUANTITÉ	
19	1	22	44	0,75		35	1 sachet	5 g
19	14	27	43,5	0,03		35	1 sachet	7 g
12	1,2	25	46	0,24		35		
23,8	6,6	0,1	39	29,6		NR	1 sachet	24 g
74	5,1	NR	10	1,8		45	3 c. à s.	15 g
68	8	NR	10	4,4		45	3 c. à s.	15 g
52,5	4	NR	7,8	2,5		45	1/3 sachet	30 g
50,3	4	NR	8	1,5		45	1/3 sachet	30 g
71,8	2,1	NR	11,3	2,7		45	1/3 sachet	30 g
72,7	2	NR	11,3	2,2		45	1/3 sachet	30 g
78	8,1	NR	8,9	1,9		45	3 c. à s.	15 g
87	0	NR	0	0		55	1 sachet	24 g
57	3,9	NR	10	2,6		45	1/3 sachet	30 g
57	4,5	NR	10	2,13		45	1/3 sachet	30 g
57	3,4	NR	9,7	2,1		45	1/3 sachet	30 g

Barres céréalières

POUR 100 g OU 100 ml	MARQUE	KCAL	LIPIDES	dont ACIDES GRAS SATURÉS
BARRES DE CÉRÉALES				
Frusli myrtilles	Jordans	375	7,1	1,4
Frusli pommes & cranberries	Jordans	397	7,1	1,4
Frusli raisins & noisettes	Jordans	399	12,2	1,8
Coco Pops	Kellogg's	422	13	9,6
Extra amandes grillées et chocolat	Kellogg's	521	33	10
Extra amandes grillées et cranberries	Kellogg's	449	20	5
Frosties	Kellogg's	412	11	7,9
Spécial K – chocolat au lait	Kellogg's	388	9,6	5,1
Spécial K – chocolat noir	Kellogg's	394	9,2	4,7
Spécial K – fruits rouges	Kellogg's	387	8,2	4,9
Trésor Break chocolat noisette	Kellogg's	472	19	4,1
Grany amandes caramélisées 5 céréales	Lu	420	16	5,7
Grany chocolat 5 céréales	Lu	415	16	8
Grany chocolat au lait et noisettes	Lu	445	19	8,2
Grany cœur fondant chocolat-noisettes	Lu	452	20	14
Grany cœur fondant tout chocolat	Lu	455	19,5	15,5
Grany cranberry noisettes	Lu	427	16	5,5
Grany figues	Lu	385	11,5	3,3
Grany fraises et framboises	Lu	395	13	3,5
Grany goût caramel beurre salé	Lu	405	13	6
Grany Maniac	Lu	445	18	10
Prince Choco'Barre	Lu	430	15	8,4
Prince Choc'au lait	Lu	437	17	9,6
Chocapic	Nestlé	408	13,7	8,1
Cini Minis	Nestlé	407	13,2	7,8
Fitness chocolat au lait	Nestlé	365	7	4,1
Fitness chocolat blanc	Nestlé	369	7,8	5,5
Fitness chocolat noir	Nestlé	393	7,2	3,9
Fitness crunchy caramel	Nestlé	377	6,7	3,6
Fitness Délice chocolat au lait	Nestlé	381	7,1	3,9

Barres céréalières

GLUCIDES	dont		PROTÉINES	SEL	DÉTOX/ FODMAPS	IG	PORTION - QUANTITÉ	
	SUCRES	FIBRES						
70,2	33,1	4,9	5,2	0,03		70	1 barre	30 g
75,6	34,7	5	5,1	0,03		70	1 barre	30 g
64,3	32,1	4,5	5,8	0,03		70	1 barre	30 g
70	32	4,3	4,9	0,43		70	1 barre	20 g
41	25	6,6	12	0,35		70	1 barre	32 g
56	37	4,9	8,9	0,35		70	1 barre	32 g
72	26	3,2	5,7	0,55		70	1 barre	25 g
62	25	14	7	0,6		70	1 barre	20 g
67	28	9,6	6,8	0,6		70	1 barre	21,5 g
68	27	9,9	6	0,58		70	1 barre	21,5 g
67	37	2,5	6,9	0,25		70	1 barre	26 g
67	22	3,3	6,1	0,78		70	1 barre	20,8 g
65	24	4,4	5,5	0,68		70	1 barre	20,8 g
64	30	2,7	6,1	0,55		70	1 barre	23 g
60	25	3,7	7,2	0,5		70	1 barre	30 g
60	27	4,4	7,1	0,48		70	1 barre	30 g
68	27	3,5	5,1	0,51		70	1 barre	21,67 g
65	26	6,1	5,6	0,48		70	1 barre	20,8 g
70	19	3,1	4,9	0,7		70	1 barre	18 g
69	25	3,4	5	0,73		70	1 barre	20,8 g
67	32	3,3	4,9	0,63		70	1 barre	26,5 g
70	31	2,6	5,2	1		70	1 barre	20,8 g
66	32	2,7	5,5	0,66		70	1 barre	20,8 g
57,8	28,1	4,6	7,6	0,4		70	1 barre	25 g
63,8	29,2	3,3	6,7	0,92		70	1 barre	25 g
65	26,2	9,8	5,5	0,83		70	1 barre	23,5 g
64,5	23,7	9,1	5,7	0,81		70	1 barre	23,5 g
70,7	30,1	4,3	5,8	0,81		70	1 barre	23,5 g
71,6	33,2	4,5	5,4	0,79		70	1 barre	23,5 g
68,4	27,4	5,5	6,3	0,8		70	1 barre	22,5 g

La nouvelle table des calories

POUR 100 g OU 100 ml	MARQUE	KCAL	LIPIDES	dont ACIDES GRAS SATURÉS
Fitness Délice chocolat au lait au goût noisette	Nestlé	382	7,1	3,8
Fitness Délice chocolat blanc	Nestlé	385	8	4,5
Golden Minis	Nestlé	409	12,9	6,6
Nesquik	Nestlé	407	13	7,4
Nesquik Délice	Nestlé	400	11,4	4,9
Nesquik Maxi choco	Nestlé	401	11,2	4,4
BISCUITS PETIT DÉJEUNER				
Nutri Grain petit déjeuner chocolat	Kellogg's	447	15	3,5
BelVita céréales & lait	Lu	440	14,5	1,4
BelVita Crookie abricots	Lu	396	9,1	1,1
BelVita Crookie chocolat	Lu	417	12	2,9
BelVita Crookie noisettes	Lu	419	12	1,2
BelVita Duo Fourré fraise yaourt	Lu	445	14	3
BelVita Duo Fourré goût choco-noisettes	Lu	450	16	5
BelVita figues & fibres	Lu	430	14	1,4
BelVita fruits des bois	Lu	450	15	1,5
BelVita Le Moelleux cœur gourmand goût choco-noisettes	Lu	415	15	1,9
BelVita Le Moelleux fruits rouges	Lu	380	11	0,9
BelVita Le Moelleux pépites de chocolat	Lu	409	15	3,6
BelVita Original -30 % de sucres pépites de chocolat	Lu	455	14	2
BelVita Original brut	Lu	441	15	1,4
BelVita Original chocolat	Lu	440	15	3,8
BelVita Original goût noisette et chocolat	Lu	455	15	1,8
BelVita Original miel et pépites de chocolat	Lu	450	15	2,6
BelVita Tartiné goût choco	Lu	460	16	3,3
Prince Petit Déj	Lu	475	17	8,4
Good Morning cranberry	Mc Vitie's	452	16,3	6,7
Cocottes Petit Déj 4 céréales	St Michel	455	13,5	4

Barres céréalières

GLUCIDES	dont SUCRES	FIBRES	PROTÉINES	SEL	DÉTOX/ FODMAPS	IG	PORTION = QUANTITÉ	
68,7	27,4	5,3	6,3	0,79		70	1 barre	22,5 g
67,9	25,6	5	6	0,82		70	1 barre	22,5 g
62	30	3,7	6,6	0,63		70	1 barre	25 g
61	30	4,9	7	0,49		70	1 barre	25 g
63,7	33,5	4,5	5,7	0,43		70	1 barre	23 g
63,1	32,5	5,4	6,5	0,44		70	1 barre	25 g
70	20	4	6	0,53	Fodmaps	70	1 barre	40 g
67	20	6,5	7,9	0,83	Fodmaps	50	1 bisc.	12,5 g
65	23	12	7,5	0,61	Fodmaps	50	1 bisc.	16,7 g
63	23	12	8	0,58	Fodmaps	70	1 bisc.	16,7 g
63	19	12	8,7	0,57	Fodmaps	50	1 bisc.	16,7 g
70	26	4,3	6,9	0,4	Fodmaps	50	1 bisc.	25,3 g
68	28	5,3	7,3	0,48	Fodmaps	70	1 bisc.	25,3 g
64,5	22	8,5	7,3	0,33	Fodmaps	50	1 bisc.	12,5 g
68	23	4,8	7,5	0,33	Fodmaps	50	1 bisc.	12,5 g
63	23	6,5	5,1	0,61	Fodmaps	70	1 bisc.	50 g
65	22	6,6	5,5	0,63	Fodmaps	50	1 bisc.	50 g
62	21	7	5,5	0,6	Fodmaps	70	1 bisc.	50 g
67	17	6,9	8,3	0,93	Fodmaps	70	1 bisc.	12,5 g
67	22	5,7	7,7	1,39	Fodmaps	50	1 bisc.	12,5 g
66	28	7,1	7,8	0,51	Fodmaps	70	1 bisc.	12,5 g
69	27	4,4	7,6	0,9	Fodmaps	70	1 bisc.	12,5 g
68	29	5,8	7,4	0,69	Fodmaps	70	1 bisc.	13,6 g
69	26	4,9	7,2	0,43	Fodmaps	70	1 bisc.	16,6 g
71	29	3,8	7,2	0,56	Fodmaps	70	1 bisc.	12,5 g
66,7	21,3	4,2	7,4	0,8	Fodmaps	50	1 bisc.	21 g
73	20	5	8	0,9	Fodmaps	50	1 bisc.	12,5 g

Biscottes et cie

POUR 100 g OU 100 ml	MARQUE	KCAL	LIPIDES	dont ACIDES GRAS SATURÉS
PAIN MOYEN				
Pain, baguette, courante	Boulangerie	288	1,94	0,29
Pain, baguette, de tradition française	Boulangerie	285	1,1	0,055
Pain, baguette, sans sel	Boulangerie	281	1,18	0,3
Pain, baguette ou boule, au levain	Boulangerie	261	1,3	0,17
Pain, baguette ou boule, de campagne	Boulangerie	268	0,93	0,083
Pain complet ou intégral (à la farine T150)	Boulangerie	256	3,7	0,7
Pain courant français, 400 g ou boule	Boulangerie	266	2	0,42
Pain sans gluten	Boulangerie	261	3,3	1,24
La baguette au sel de Guérande	Paul	276,24	0,62	0,08
La baguette Charlemagne	Paul	278,96	0,6	0,07
Le bretzel	Paul	320,64	5,7	1,27
Le pain complet	Paul	227,53	1,47	0,23
Le pain court	Paul	266,07	0,57	0,07
Le pain de campagne	Paul	246,69	0,97	0,16
Le pain flamand	Paul	246,07	0,55	1,75
Le pain grainé	Paul	292,46	7,98	2,65
Le pain platine	Paul	266,07	0,57	0,07
Paul long	Paul	239,54	0,54	0,07
GALETTE DE RIZ				
Fines galettes de riz 130 g	Bjorg	390	3,5	0,7
Fines galettes de riz caramel 90 g	Bjorg	512	26	16
Fines galettes de riz choco coco 90 g	Bjorg	504	26	16
Fines galettes de riz choco lait 90 g	Bjorg	493	23	14
Fines galettes de riz choco noir 100 g	Bjorg	478	23	14
BISCOTTE				
Biscottes blé complet	Brioche Pasquier	391	6	0,6
Biscottes équilibre	Brioche Pasquier	371	2	0,5
Biscottes Pocket froment	Brioche Pasquier	385	4,9	0,7

Biscottes et cie

	dont				DÉTOX/ FODMAPS			PORTION = QUANTITÉ
GLUCIDES	SUCRES	FIBRES	PROTÉINES	SEL		IG		
56,6	2,6	2,69	8,55	1,59		70	1/4 unité	60 g
58,6	2,86	2,92	7,98	1,71		70	1/4 unité	60 g
57	4,5	2,68	8,55	0,013		70	1/4 unité	60 g
53,1	2,4	2,1	7,41	-		40	1/4 unité	60 g
54,5	1,58	3,32	8,03	1,59		70	4 tranches	60 g
40,8	2,9	7,3	10,2	1	Fodmaps	70	4 tranches	60 g
52	0	2,6	7,9	1,33		70	4 tranches	60 g
51,8	4,9	6,5	2,62	1,56		90	4 tranches	60 g
56,38	1,19	3,63	9,47	1,55		70	1/4 de baguette	60 g
56,88	1,23	3,68	9,67	1,55		70	1/4 de baguette	60 g
57,38	0,89	3,04	8,36	9,75		70	1 unité	70 g
41,02	1,55	7,99	8,56	1,65	Fodmaps	65	4 tranches	60 g
54,25	1,17	3,51	9,23	1,47		70	4 tranches	60 g
50,41	1,63	3,44	7,36	1,65		70	4 tranches	60 g
50,4	1,75	3,18	8,29	1,55		70	4 tranches	60 g
42,21	1,35	4,92	10,49	1,3		70	4 tranches	60 g
54,25	1,17	3,51	9,23	1,47		70	4 tranches	60 g
48,89	1,03	3,14	8,21	1,35		70	4 tranches	60 g
80	0,5	3,2	8	0,5		85	1 galette	5,2 g
63	29	1,6	5,7	0,4		85	1 galette	11,25 g
57	24	5,8	7,5	0,05		85	1 galette	11,25 g
62	27	3,5	7,8	0,09		85	1 galette	11,25 g
58	22	5,8	6,8	0,02		85	1 galette	12,5 g
65	3,5	10	13	1,1	Fodmaps	70	1 unité	8,25 g
71	2,5	6,5	14	0,02		70	1 unité	8,25 g
72	6,9	4,4	11	1,4		70	1 unité	8,25 g