Calories dans les aliments

Aliment	Calories
Produits laitiers	
Lait 150 ml	72
Yaourt nature 125g	70
Fromage 30g	105
Viande, poisson, œufs	
Viande rouge 120g	235
Poulet 120g	165
Poisson 120g	175
Œufs 60g (1 unité)	90
Pâté 30g	100
Céréales et féculents	
Pain 60g	165
Pâtes cuites 150g	185
Riz blanc cuit 150g	215
Lentilles vertes, Pois chiches cuites	130
Pomme de terre cuite 150g	130
Fruits et légumes	
Légumes 150g	35
Fruits 150g	75
Compote 100g	105
Jus d'orange, maison 200ml	85
Bananes	105
Oléagineux et matières grasses	
Amandes 20g	120
Noix 20g	140
Avocat 80g	120
Huile olive, coco, colza etc. 1 CS	90
Beurre 10g	75
Autres aliments et boissons	
Chocolat noir 70% 10g	55
Glace 80g	200
Gâteau 50g	205
Sodas 200 ml	316
Vin (moyenne) 150 ml	120

Calories dans les aliments, du plus calorique au moins calorique (portions moyennes)

Aliment	Calories
Pizza 200 g	465
Sodas 200 ml	316
Viande rouge 120g	235
Riz blanc cuit 150g	215
30g fromage + 40g pain	215
Gâteau 50g	205
Glace 80g	200
Pâtes cuites 150g	185
Poisson 120g	175
Poulet 120g	165
Pain 60g	165
Noix 20g	140
Lentilles vertes, Pois chiches cuites	130
Pomme de terre cuite 150g	130
Amandes 20g	120
Avocat 80g	120
Vin (moyenne) 150 ml	120
Fromage 30g	105
Compote 100g	105
Bananes	105
Pâté 30g	100
Œufs 60g (1 unité)	90
Huile olive, coco, colza etc. 1 CS	90
Jus d'orange, maison 200ml	85
Fruits 150g	75
Beurre 10g	75
Lait 150 ml	72
Yaourt nature 125g	70
Chocolat noir 70% 10g	55
Légumes 150g	35

Calories dans les aliments, du moins calorique au plus calorique (portions moyennes)

Aliment	Calories
Légumes 150g	35
Chocolat noir 70% 10g	55
Yaourt nature 125g	70
Lait 150 ml	72
Fruits 150g	75
Beurre 10g	75
Jus d'orange, maison 200ml	85
Œufs 60g (1 unité)	90
Huile olive, coco, colza etc. 1 CS	90
Pâté 30g	100
Fromage 30g	105
Compote 100g	105
Bananes	105
Amandes 20g	120
Avocat 80g	120
Vin (moyenne) 150 ml	120
Lentilles vertes, Pois chiches cuites	130
Pomme de terre cuite 150g	130
Noix 20g	140
Poulet 120g	165
Pain 60g	165
Poisson 120g	175
Pâtes cuites 150g	185
Glace 80g	200
Gâteau 50g	205
Riz blanc cuit 150g	215
Viande rouge 120g	235
Sodas 200 ml	316
Pizza 200 g	465