

L'inspecteur de Mes repas



 **CHL**

 Centre Hospitalier de Luxembourg
KANNERKLINIK

LAURIE TREMUTH
POUR L'ÉQUIPE DECCP
- ENFANTS DE 0 À 6 ANS -



Coordonnées



Nom:

Prénom:

N° de tél:

Médecin:

N° de tél DCCP:



Introduction	5
Comment utiliser cet outil	6
Vaisselle utilisée	7
Informations utiles	8
Liste d'aliments	
Aliments infantiles	18
Fruits	21
> Cuits ou compotes	27
> Séchés ou confits	28
Légumes	31
> Secs ou cuits	35
> Potages	37
Feculent - Type pain	39
> Riz, pâtes, farine	44
> Sans gluten	47
> À base de pomme de terre	49
Produits laitiers	51
> Matières grasses	55
Les salés	59
> Abats - Charcuteries	61
> Viandes et volailles	62
> Poissons - Oeuf	64
Les sucreries - Bonbons et chocolats	67
> Biscuits	74
> Glaces	77
> Pâtisseries et viennoiseries	79
> Pâte à tartiner, confiture, miel	85
Les apéritifs - Aliments	89
> Boissons soft	92
Plats préparés - Repas complets	99
> Fast Food	103
> Spécialités	115
Bibliographie	120



INTRODUCTION

Ce nouveau livre de poche va t'aider dans la gestion de ton diabète.

Pour jouer, courir et s'amuser, il faut prendre des forces et manger. Avec le diabète, il ne faut pas changer son alimentation, mais calculer la quantité de glucides des repas.

Grâce à ton traitement appelé «insulinothérapie fonctionnelle», tu peux adapter la dose d'insuline à la quantité de glucides que tu manges.

L'outil est là pour aider ta famille à estimer facilement la teneur en glucides de chacun de tes repas. Lorsque tu seras plus grand et avec beaucoup d'entraînement, tu pourras le faire seul.

Bonne lecture & bon appétit ▲



COMMENT UTILISER CET OUTIL

Premièrement, nous te conseillons de lire les « informations importantes » au début du livre. Il s'agit de différentes astuces pour savoir :

- Quels aliments contiennent des glucides
- Calculer la teneur en glucides d'une recette
- Comment lire un étiquetage...

Deuxièmement, les aliments sont classés par familles alimentaires dans le même ordre que la pyramide alimentaire. Cela signifie que le livre commence par les fruits et légumes et finit par les sucreries.

Les valeurs des aliments sont exprimées par 100g. Certains d'entre eux ont été photographiés et les valeurs correspondent à la portion de l'image.

Chaque boule de couleur représente un nutriment :

Les protéines : **P** en grammes.

Les lipides : **L** en grammes.

Les glucides : **G** en grammes.

Pour la gestion de ton diabète, il est important de connaître la teneur en glucides des aliments. Ce livre te permet d'estimer le mieux possible les valeurs glucidiques des aliments que tu consommes. N'hésite pas à lire l'étiquetage sur l'emballage des produits lorsque tu en as l'occasion, car ces valeurs seront plus précises. ▲

VAISSELLE UTILISÉE

Afin de te faciliter la tâche, nous avons utilisé une vaisselle standard. Celle-ci te permettra d'estimer la portion de chaque aliment dans les différentes assiettes. Tu peux apercevoir un sigle au début de chaque chapitre, il t'indique quelle assiette a été utilisée. ▲

Grande assiette
(25 cm)



Petite assiette
(19 cm)



Grand verre
(250 ml)



Petit verre
(150 ml)



Bol
(14x5 cm)



Tasse
(300 ml
8x9 cm)



Grande cuillère
(10 ml)



Petite cuillère
(5 ml)

INFORMATIONS UTILES

LES GLUCIDES DANS L'ALIMENTATION

Les glucides sont présents dans l'aliment	Les glucides ne sont pas présents dans l'aliment
Les fruits: cuits, crus, en compote, en mousse, fruits séchés...	L'eau plate et pétillante
Les légumes: crus, cuits, potages, purées...	Le thé, le café
Les féculents: riz, pommes de terre, pâtes, quinoa, blé et toutes autres céréales, pains, farines, aliments à base de farine...	Les fromages
Les céréales petit-déjeuner: nature, aux fruits, au chocolat...	Les charcuteries: salami, jambon, dinde, pancetta...
Certains produits laitiers: le lait, le fromage blanc, le lait chocolaté, les yaourts nature ou aux fruits...	Les viandes et volailles: steak, rôti, poulet, agneau...
Les crèmes desserts: pudding, flan, riz au lait...	Les poissons: saumon, cabillaud, thon, dorade,...
Certaines viandes et poissons: toutes les viandes et poissons panés (ex: fish stick, cordon-bleu, nugget...)	Les coquillages et crustacés: moule, huître, bulot, telline,...
Les légumineuses: lentilles, haricots rouges, pois chiches...	Les oeufs
Les desserts et pâtisseries: gâteau, biscuit, pâtisserie...	Les matières grasses: huile, beurre, crème...
Les sucreries et friandises: sucres, bonbon, chocolat, barre de chocolat, glace, sorbet, miel, confiture...	Les boissons light ou zéro
Les plats préparés: pizza, quiche, couscous, tartiflette, lasagne...	
Les sodas et boissons sucrées: limonade, cola, sirops et jus de fruits...	

AARGH! Je ne sais pas comment lire l'étiquetage de mes céréales!

Ne t'énerve pas, je vais t'expliquer



La quantité de glucides est toujours indiquée sur l'emballage pour un poids de 100g.

Parfois, la quantité est indiquée par portion, c'est le cas de cet emballage de céréales petit-déjeuner.

Tu dois toujours regarder la quantité de glucides (sucres + amidon) et ne pas tenir compte des cases, « dont sucres » ou « dont amidons ».

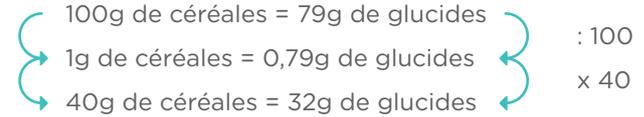
NOS INFORMATIONS NUTRITIONNELLES		
	○ Pour 100 g	○ Par portion de 30 g
ENERGIE	1588 kJ 375 kcal	476 kJ 113 kcal
MATIÈRES GRASSES	1,5 g	0,5 g
dont acides gras saturés	0,3 g	0,1 g
GLUCIDES	79 g	24 g
dont sucres	15 g	4,5 g
FIBRES ALIMENTAIRES	4,5 g	1,4 g
PROTÉINES	9 g	2,7 g
SEL	1 g	0,3 g
VITAMINES :	(% AR)	(% AR)
D	8,4 µg (167)	2,5 µg (50)
THIAMINE (B1)	1,8 mg (167)	0,55 mg (50)
RIBOFLAVINE (B2)	2,3 mg (167)	0,70 mg (50)
NIACINE (B3/PP)	13,4 mg (84)	4,0 mg (25)
B6	1,2 mg (84)	0,35 mg (25)
ACIDE FOLIQUE (B9)	334 µg (167)	100 µg (50)
B12	2,1 µg (84)	0,6 µg (25)
SELS MINÉRAUX :		
FER	11,6 mg (83)	3,5 mg (25)
ZINC	8,3 mg (83)	2,5 mg (25)

(%AR) = Apports de Référence

Pour calculer la quantité de glucides de ta portion, utilise la règle de 3.

MÉTHODE 1

Exemple: ton bol contient 40g de céréales, quelle est sa quantité de glucides ?



Si tu utilises la valeur indiquée pour 100g, tu dois diviser le nombre de glucides par 100 et multiplier par le poids de ta portion en gramme.

$$40\text{g de céréales} = \frac{79 \times 40}{100} \Rightarrow 32\text{g de glucides}$$

$$\text{Gramme de glucides} = \frac{\text{Une portion} \times (\text{le nombre de glucides})}{100}$$



LES BOISSONS

N'oublie pas de calculer la teneur en glucides que tu bois, car les valeurs sont indiquées pour 100ml.

Par exemple, ce verre contient 200ml de lait donc sa teneur en glucides est de 10g.

$200 : 100 = 2$ il y a 2 x 100ml dans 200ml de lait,

tu calcules donc

$2 \times 4,8 = 9,6$ donc 10g de glucides dans 200ml de lait.



	pour 100 ml	pour 250 ml
Énergie	195 kJ	488kJ
Matière grasse	1,55 g	4 g
dont Acides Gras Saturé	1 g	2,5 g
Glucides	4,8 g	12 g
dont Sucres	4,8 g	12 g
Protéines	3,2 g	8 g
Sel	0,13 g	0,32 g
Calcium	120 mg	300mg

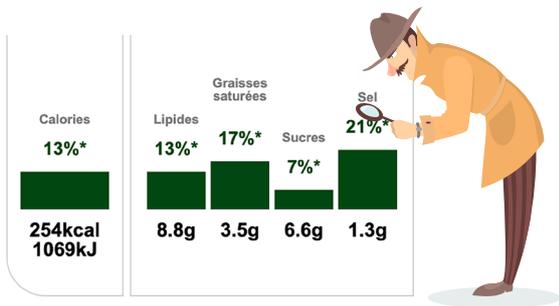
ATTENTION AUX PIÈGES

Super! Le burger
de mon fast-food
ne contient presque
pas de sucres!



Attention! Il faut que tu sois vigilant aux informations présentes sur certains produits.

Voici l'exemple d'étiquette sur l'emballage d'un burger au fast-food.



Cet étiquetage indique la teneur en sucres du produit et non la teneur en glucides.

Pour connaître la teneur en glucides, tu peux demander au fast-food la fiche qui reprend les valeurs exactes de chacun de leurs produits, tu peux également consulter ce livret.

Voici l'information nutritionnelle complète pour ce burger :

La teneur en glucides = 30g, dont 6,6g de sucres.
Fais bien attention, la prochaine fois que tu iras au fast-food.

PLUS D'INFOS NUTRITIONNELLES			
	PAR 100 G	PAR PRODUIT	APPORTS DE RÉFÉRENCE (AR*)
Énergie	1010kJ	1069kJ	13%
	240kcal	254kcal	13%
Lipides	8.4g	8.8g	13%
Graisses saturées	8.3g	3.5g	17%
Glucides	28g	30g	11%
Sucres	6.3g	6.6g	7%
Fibres	1.9g	2g	
Protéines	12g	13g	26%
Sel	1.2g	1.3g	21%

LIRE UN ÉTIQUETAGE PENDANT LES VACANCES

Pour t'aider lorsque tu es en voyage, voici les termes importants traduits en plusieurs langues à lire sur un étiquetage.



	Glucides	Lipides	Protéines
	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
	Carbohydrates	Fat	Protein
	Koolhydraten	Vet	Eiwitten
	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
	Carboidrati	Grassi	Proteine
	碳水化合物	總脂質	蛋白質
	Kuelenhydrater	Fett	Eewäiss

CALCULER LA TENEUR EN GLUCIDES D'UNE RECETTE

Exemple: biscuits à la cuillère

Parcours tous les ingrédients de la recette et liste ceux qui contiennent des glucides.

Note ensuite la teneur en glucides pour la recette entière.

Ingrédients	Glucides
3 oeufs	/
70g de farine	50 g
90g de sucre	90 g
10g de sucre glace	10 g

Total 150g de glucides

Ensuite divise par le nombre de parts de biscuits que tu manges.

Si tu fais 15 biscuits et que tu en manges 1:

$150g : 15 = 10g$ de glucides pour ta portion

Si tu fais 15 biscuits et que tu en manges 3:

$(150g : 15) \times 3 = 30g$ de glucides pour ta portion

ÉQUIVALENCE CRU/CUIT

Pour estimer la quantité de glucides de tes féculents, tu dois bien connaître la nuance poids cru et poids cuit. Sur l'étiquetage nutritionnel et dans ton livret, il est toujours indiqué si le poids valorisé concerne l'aliment cru ou cuit.

Voici la conversion de poids pour les féculents:

Aliments	Poids crus	Poids cuits	Multiplications
Pâtes	100g	250g	x2,5
Riz	100g	250g	x2,5
Semoules	100g	200g	x2
Lentilles	100g	300g	x3
Légumes secs	100g	300g	x3

Si 100g de pâtes crues apportent 80g de glucides, 100g de pâtes cuites apportent donc 32g de glucides:

$80 : 2,5 = 32g$ de glucides.



CALCULER LA TENEUR EN GLUCIDES D'UNE RECETTE

Voici un récapitulatif des produits pour votre enfant, il est tout de même préférable de se référer à l'étiquetage des produits utilisés.

G Grammes **P** Protéines **L** Lipides **G** Glucides

LAIT

		P	L	G
Lait 1er âge (moyenne)	100ml	1,3	3,5	7,3
Lait 2ème âge (moyenne)	100ml	1,4	3,2	8,2
Lait 1+ (1ans)	100ml	1,3	2,6	8,9
Lait 2+ (2ans)	100ml	1,3	1,9	6,5
Lait 3+ (3 ans)	100ml	1,4	1,7	6

CÉRÉALES SANS GLUTEN

		P	L	G
Baby céréales riz Nestlé	100g	8	0,9	85
Flocon de riz olvarit	100g	7,6	1	84,7
Holle crème de riz	100g	7,4	2,8	80,8
Holle Millet avec riz	100g	11	3,7	78

CÉRÉALES AVEC GLUTEN

		P	L	G
5 céréales Nestlé	100g	10	1,8	80,9
Olvarit 7 céréales	100g	12,4	1,5	70
8 céréales Miel Nestlé	100g	10	1,8	80,9
Céréales straciattella Nestlé	100g	15,5	10	67,7
Céréales biscuitées Olvarit	100g	9,8	3,7	78,5

CÉRÉALES LACTÉ

		P	L	G
Cérélac start Nestlé	100g	14,2	10	69
Cérélac Nestlé	100g	67	10	67

PETIT POT (TYPE BLÉDINA)

		P	L	G
Pot petits poids	100g	3,9	0,6	6,9
Pot légume (carottes)	100g	1	0,2	5,9
Pot légume et pomme de terre	100g	1	1,9	9
Pot légumes, féculents et poissons	100g	3,4	2,1	7,2
Pot légumes, féculents et viandes	100g	2,5	2,5	7,5

LAITAGE ET COMPOTE

		P	L	G
Gervais	100g	6,6	2	12,5
Petit-suisse nature	100g	8,3	10,4	3,5
Fromage frais	100g	7,1	3	4,4

SOUPE (BLÉDINA)

		P	L	G
Légumes verts et pâtes	100g	2	2,2	8,1
Légumes et riz	100g	1,7	2,1	8,7



LISTE D'ALIMENTS FRUITS

g Grammes

P Protéines

L Lipides

G Glucides

Les fruits à +/- 15g de glucides



Poire

160g



P 0

L 1

G 15

Kiwis

130g



P 0

L 1

G 15

Pomme

150g



P 0

L 2

G 15

Ananas

150g



P 1

L 0

G 15

Grenade

170g



P 1

L 1

G 15

Grenade

90g



P 1

L 1

G 15



Orange 200g



P 2
L 0
G 15

Mandarines 180g



P 2
L 0
G 15

Melon 125g



P 2
L 0
G 15

Raisins noir 130g



P 1
L 15
G 15

Fruits à +/- 10g de glucides

Fraises 200g



P 1
L 0
G 10

Prunes 200g



P 0
L 0
G 14

Framboises 140g



P 1
L 0
G 10

Ananas au sirop 70g



P 0
L 0
G 10

Fruits à +/- 20g de glucides

Raisins blanc 150g



P 1
L 0
G 20

Banane (grande) Poids sans peau 100g



P 2
L 0
G 20

Banane (petite) poids sans peau 100g



P 2
L 0
G 20

Mangue 140g



P 1
L 0
G 20

Compote 100g



P 0
L 0
G 20

Fruits au sirop 120g



P 0
L 0
G 20

Raisin sec 35g



P 0
L 0
G 20

Dattes 30g



P 0
L 0
G 20

Pruneaux

35g



P 0

L 0

G 20

Pommes
séchées

35g



P 0

L 0

G 20

Autres fruits



Salade de
fruits frais

200g



P 1

L 0

G 30

Noix de coco

60g



P 2

L 20

G 4

FRUITS

	g	P	L	G
Ananas	100	1	0	9
Abricot	100	1	0	9
Anone	100	1	1	23
Avocat	100	2	20	2
Babaco	100	1	0	5
Banane	100	1	0	20
Banane plantain, crue	100	1	0	30
Canneberge	100	1	0	8
Carambole	100	1	0	7
Cassis	100	2	0	7
Cerise	100	0	0	13
Citron, cirton vert	100	1	0	1
Clémentine,	100	1	0	7
Coing	100	1	0	13
Corossol	100	0	0	17
Datte, sèche	100	2	0	68
Figue	100	1	0	16
Figue de barbarie	100	1	0	6
Fraise	100	1	0	5
Framboise	100	1	0	7
Fruit de la passion	100	2	0	8
Goyave	100	1	0	6
Grenade	100	1	1	17
Groseille blanche	100	1	0	7
Groseille rouge	100	1	0	5
Kaki	100	1	0	15



	g	P	L	G
Kumquat	100	2	1	10
Kiwi	100	1	1	15
Kiwi jaune	100	1	0	16
Litchi	100	1	0	15
Mandarine	100	1	0	10
Melon Cavaillon	100	1	0	11
Mangue	100	1	0	14
Melon Galia	100	1	0	4
Mirabelle	100	1	0	12
Mûre	100	1	1	6
Myrtille	100	1	0	6
Nectarine	100	1	0	8
Nëfle (du japon)	100	1	0	6
Noix de coco, fraîche	100	3	34	6
Orange	100	1	0	9
Pamplemousse blanc	100	1	0	8
Pamplemousse rouge	100	1	0	7
Papaye	100	1	0	12
Pastèque	100	2	0	5
Pêche	100	1	0	7
Physalis	100	2	1	9
Pitaya	100	1	0	7
Poire	100	1	0	9
Pomelo	100	1	0	9
Pomme	100	1	0	11
Prune jaune	100	1	0	12

	g	P	L	G
Prune rouge	100	0	0	7
Quetsche	100	1	0	10
Pruneau	100	2	0	45
Raisin blanc	100	1	0	14
Raisin noir	100	1	0	12
Rhubarbe	100	1	0	2
FRUITS - CUIITS OU COMPOTE	g	P	L	G
Abricot au sirop (conserve)	100	0	0	17
Ananas au sirop (conserve)	100	0	0	18
Cerise au sirop (conserve)	100	1	0	16
Compote d'abricots	100	1	0	28
compote de pêches	100	1	0	24
compote de pommes	100	0	0	19
Compote de pommes sans sucre ajouté	100	0	0	9
Compote de rhubarbes	100	1	0	23
Fruits au sirop (moyenne)	100	1	0	16
Litchis en conserve	100	1	0	15
Mandarines au sirop (conserve)	100	0	0	20
Mirabelles au sirop	100	1	0	19
Pêches au sirop	100	0	0	17
Poires au sirop	100	0	0	18
Prunes au sirop (conserve)	100	1	0	18
Quetsches au sirop	100	0	0	17



LISTE D'ALIMENTS LÉGUMES

g Grammes

P Protéines

L Lipides

G Glucides

Légumes



Haricots rouges 100g

P 8
L 1
G 15

1 càs 35g

P 3
L 0
G 5

Pois chiche 100g

P 7
L 2
G 15

1 càs 25g

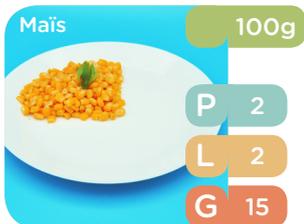
P 2
L 0
G 4

Petits pois 100g

P 6
L 1
G 5

1 càs 25g

P 1
L 0
G 1



LÉGUMES

	g	P	L	G
Ail	100	6	0	28
Artichaut (cru ou cuit)	100	2	0	5
Asperge (crue ou cuite)	100	1	0	3
Aubergine (crue ou cuite)	100	1	0	3
Avocat	100	2	20	2
Betterave (crue ou cuite)	100	2	0	8
Brocoli (cru ou cuit)	100	3	0	2
Carotte (crue ou cuite)	100	0	0	7
Céleri en branche (cru ou cuit)	100	1	0	2
Céleri-rave (cru ou cuit)	100	2	0	5
Cerfeuil (cru ou cuit)	100	4	1	6
Champignon (cru ou cuit)	100	2	0	0
Chanterelle (crue ou cuite)	100	2	0	1
Chicon (endive) (cru ou cuit)	100	2	0	2
Chou blanc (cru ou cuit)	100	1	0	4
Chou chinois (cuit)	100	1	0	2
Chou de Bruxelles (cru ou cuit)	100	3	0	4
Chou rouge (cru ou cuit)	100	1	0	2
Chou vert (cru ou cuit)	100	3	1	4
Choucroute (cuite)	100	1	0	3
Chou-fleur (cru ou cuit)	100	2	0	2
Chou-rave (cru ou cuit)	100	2	0	4
Ciboulette	100	4	1	8
Citrouille (potiron)	100	1	0	2
Coleslaw	100	1	8	5
Concombre	100	1	0	1

	g	P	L	G
Cornichon (au vinaigre)	100	1	0	2
Courgette (cuite)	100	1	0	2
Cresson (alénois, de fontaine)	100	3	1	0
Épinards (cru ou cuit)	100	2	1	1
Fenouil (cru ou cuit)	100	1	0	2
Germe de soja	100	5	1	5
Haricot mange-tout (cru ou cuit)	100	1	0	2
Haricot princesse (cru ou cuit)	100	3	0	5
Laitue	100	1	0	0
Légumes, moyenne	100	1	0	2
Macédoine légumes en conserve	100	2	0	5
Navet (cru ou cuit)	100	1	0	5
Oignon (cru ou cuit)	100	2	0	2
Paksoï	100	1	0	1
Panais (cru ou cuit)	100	2	1	13
Persil	100	4	0	1
Petits pois (cuits)	100	4	0	10
Petit pois et carottes (conserve)	100	3	0	8
Pissenlit	100	3	1	9
Poireau (cru ou cuit)	100	1	0	9
Poivron rouge (cru ou cuit)	100	1	0	9
Poivron vert (cru ou cuit)	100	1	0	3
Pourpier	100	1	0	1
Pousse de bambou	100	3	0	1
Radis	100	1	0	4
Rutabaga	100	1	0	2

	g	P	L	G
Tomate (cru ou cuite)	100	1	0	2
Tomate (conserve)	100	4	0	14

Légumes secs et cuits



Carottes 200g

P 0
L 0
G 14

Haricots 200g

P 5
L 0
G 10

Brocolis 200g

P 6
L 0
G 5

Épinards 200g

P 4
L 0
G 2

Courgettes 200g

P 2
L 0
G 5

Choux de Bruxelles 200g

P 7
L 0
G 8

Betteraves 200g



P 3
L 0
G 15

Coleslaw 100g



P 1
L 8
G 5

Radis 60g



P 0
L 0
G 2

Tomates 200g



P 2
L 0
G 5

Carottes râpées 80g



P 0
L 0
G 5

LÉGUMES - SECS CUITS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES

	g	P	L	G
Fève (cuite)	100	6	1	9
Falafel	100	9	10	24
Flageolet vert (en conserve)	100	5	1	14
Haricot blanc (cuit)	100	8	1	17
Haricot blanc sauce tomate (conserve)	100	5	1	13

Haricot rouge (cuit, conserve)	100	8	1	13
Houmous	100	8	24	7
Lentille (cuite)	100	8	1	13
Petit pois (cuit)	100	6	1	5
Pois cassé	100	8	2	16
Pois chiche (cuit)	100	7	2	15
Seitan	100	25	1	5
Tempeh	100	20	11	6
Tofu	100	10	5	2

Potages

Potage aux carottes



P 0
L 2
G 10

Potage chou-fleur



P 0
L 2
G 10

SOUPES

	g	P	L	G
Bisque de homard	100	1	2	2
Bouillon aux vermicelles	100	1	0	4
Bouillon de légumes	100	1	1	2
Minestrone	100	1	2	6
Potage miso	100	1	0	2
Potage de légumes maison lié	100	0	1	4
Potage de légumes maison non lié	100	0	1	3
Soupe de poisson	100	4	1	3

LISTE D'ALIMENTS FÉCULENT

g Grammes

P Protéines

L Lipides

G Glucides

Féculent - type pain



Pistolet 60g



P 6

L 2

G 30

Pistolet rond 50g



P 5

L 2

G 25

Pain blanc 40g



P 3

L 1

G 20

Pain complet 40g



P 5

L 1

G 20

Petit pain 60g



P 6

L 2

G 30

Ciabatta complète 90g



P 8

L 1

G 45

Bagel 90g



P 9

L 4

G 47

Pain mou 40g



P 3

L 3

G 20

Petit pain rond 30g



P 3

L 0

G 15

Wrap 60g



P 5

L 1

G 30

Pain losange 80g



P 5

L 2

G 40

Vidé pour vol au vent 30g



P 2

L 10

G 15

Tortilla 40g



P 3

L 0

G 20

Baguette (1/2) 125g



P 11

L 2

G 60

Biscotte 25g



P 3

L 1

G 18

Pain grillé 40g



P 5

L 2

G 30

Baguette (1/3) 80g



P 7

L 1

G 40

Baguette (1/4) 60g



P 5

L 1

G 30

Pain burger 60g



P 4

L 1

G 28

Grand pain rond 40g



P 3

L 1

G 20

Baguette (1/8) 30g



P 3

L 0

G 15

Bol de céréales 30g



P 2

L 2

G 23

Bol de céréales 60g



P 5
L 3
G 45

Bol de céréales 30g



P 4
L 1
G 23

Bol de céréales 60g



P 7
L 2
G 45

Flocons d'avoine 60g



P 13
L 7
G 35

FÉCULENTS - TYPE PAIN

	g	P	L	G
Baguette blanche	100	9	1	50
Baguette grise	100	10	9	50
Bagel	100	9	4	47
Biscotte	100	12	6	74
Brioche	100	8	12	53
Céréales aux chocolats	100	8	5	76
Céréales	100	12	3	76
Crackers	100	11	13	65
Crakers au riz	100	9	5	78
Cramique	100	8	7	54
Craquelin	100	8	7	62
Croûton	100	6	29	53
Galette de riz	100	8	3	80

	g	P	L	G
Galette de riz au chocolat	100	7	23	63
Grissini	100	10	12	67
Pain à grillé	100	8	3	47
Pain au lait	100	9	3	44
Pain blanc	100	8	1	51
Pain burger	100	6	1	46
Pain complet	100	11	2	42
Pain ciabatta	100	8	2	48
Pain de campagne blanc	100	8	2	50
Pain de froment	100	8	3	49
Pain de mie	100	8	4	50
Pain épeautre	100	9	2	46
Pain grillé	100	12	5	72
Pain gris	100	9	2	47
Pain multi-céréales	100	10	3	44
Pain Naan	100	8	14	48
Pain pita	100	8	1	54
Pain sans gluten	100	3	3	52
Pain sucre-raisin	100	7	8	56
Pain hot dog	100	2	9	54
Pain suédois, Krisprolls	100	11	7	67
Pain turc	100	9	1	52
Piccolo	100	13	2	59
Pistolet blanc	100	10	3	55
Sandwich sucré (mou)	100	8	6	52
Toast (pour apéro)	100	11	1	75

g P L G

Tortilla	100	9	2	52
Wraps de blé	100	9	2	54

Féculent - riz, pâtes, farine



Blé 100g

P 5
L 1
G 25

1 càs 20g

P 1
L 1
G 5

Quinoa 100g

P 5
L 2
G 25

1 càs 25g

P 1
L 0
G 5

Riz 100g

P 3
L 1
G 30

1 càs 30g

P 1
L 0
G 10

Taboulé 100g

P 5
L 1
G 35

1 càs 20g

P 1
L 0
G 5

Semoule 100g

P 5
L 1
G 35

1 càs 20g

P 1
L 0
G 5

Nouilles 100g

P 4
L 7
G 20

1 càs 20g

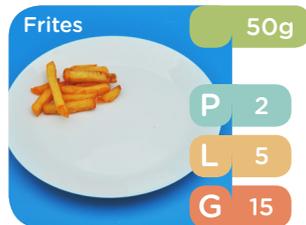
P 1
L 1
G 4

Pâtes 100g

P 5
L 0
G 25

1 càs 20g

P 1
L 0
G 5



FÉCULENTS - RIZ, PÂTES, FARINE

	g	P	L	G
Amidon de maïs (fécule)	100	0	0	85
Blé dur (cuit)	100	5	1	27
Chapelure	100	12	2	70
Cheveux d'ange (pâtes chinoises)	100	4	0	30
Crozet (cuit)	100	5	1	28
Farine complète	100	13	2	60
Farine de froment	100	10	1	67
Farine de sarrasin	100	7	1	72
Farine de seigle	100	9	1	61
Farine d'épeautre	100	13	3	70
Farine pâtisserie	100	10	1	72
Farine, pain blanc	100	10	1	71
Féculé de pomme de terre	100	0	0	80
Flocon d'avoine (cru)	100	13	7	58
Grain de blé	100	12	2	70
Focaccia garnie	100	8	9	30
Gnocchi (cuit)	100	5	2	34
Grains quinoa (cuit)	100	5	2	25
Millet (cuit)	100	4	2	30

	g	P	L	G
Nouille (chinoise) nature, cuite	100	4	7	21
Orge mondé	100	11	1	70
Orge torréfié	100	10	1	43
Papadum (galette indienne)	100	18	23	40
Pâte à pizza	100	7	3	45
Pâte brisée	100	6	23	41
Pâte feuilletée	100	5	24	37
Pâtes complètes (cuites)	100	5	0	25
Pâtes, cuites	100	5	0	25
Polenta (cuite)	100	1	0	14
Ravioli (cuit,sans sauce)	100	6	4	22
Riz brun (cuit)	100	3	1	30
Riz blanc, cuit	100	3	0	29
Sarrasin (cuit)	100	4	1	24
Seigle (cuit)	100	10	2	61
Semoule pour couscous (cuite)	100	5	1	33
Semoule de riz (cru)	100	7	1	78
Spatzle (cuite)	100	8	3	28
Tapioca (cuite)	100	0	0	36

FÉCULENTS - SANS GLUTEN	g	P	L	G
Baguette sans gluten	100	3	3	55
Biscotte sans gluten	100	2	10	70
Pain sans gluten	100	4	3	50
Farine sans gluten	100	6	2	71
Pâtes crues sans gluten	100	3	1	80
Pâtes cuites sans gluten	100	1	1	32



FÉCULENTS - PRODUITS À BASE DE POMMES DE TERRE

g P L G

Cassave/manioc (cru)	100	1	0	36
Cassave/manioc (cuit)	100	1	0	32
Croquette de pommes de terre (non-précuite dans la graisse)	100	3	8	21
Croquette de pommes de terre (précuite dans la graisse)	100	3	10	34
Frites au four (précuites)	100	3	5	26
Frites extra - fine (précuites)	100	4	10	34
Frites, grosse coupe (précuites)	100	5	9	35
Gratin dauphinois	100	4	5	15
Igname (cuite)	100	2	0	24
Igname (crue)	100	2	0	24
Kroupouk (chips chinoise)	100	3	26	65
Patate douce	100	2	0	18
Pomme de terre duchesse (cuite)	100	4	9	30
Pomme de terre nature (cuite)	100	2	0	20
Pomme de terre noisette (précuite)	100	3	14	27
Purée de pommes de terre (maison)	100	3	3	15
Purée de pommes de terre (Poudre)	100	10	2	72
Rösti (pré-frit)	100	2	7	20

NOTES:

Purée 200g



1 càs 50g



Pommes de terre 150g



Salade de pommes de terre 150g



Patate douce 150g



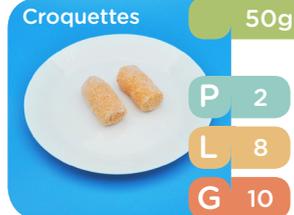
Rösti 100g



Pommes de terre râties 150g



Croquettes 50g



LISTE D'ALIMENTS PRODUITS LAITIERS

g Grammes

P Protéines

L Lipides

G Glucides

Produits laitiers

Danette
chocolat 125g



P 4

L 4

G 25

Danette vanille 125g



P 4

L 4

G 21

Yaourt aux fruits
0% 125g



P 5

L 0

G 8

Yaourt nature 125g



P 5

L 4

G 6

Yaourt aux fruits 125g



P 4

L 4

G 20

Crème caramel
végétale 125g



P 4

L 2

G 17

Crème chocolat végétal 125g



P 4
L 3
G 16

Crème brûlée 120g



P 5
L 24
G 24

Lait 150g



P 5
L 3
G 8

Lait 200g



P 6
L 4
G 10

Liégeois 115g



P 3
L 8
G 22

Mousse chocolat 55g



P 3
L 7
G 14

Lait 250g



P 8
L 5
G 13

Lait chocolaté 250g



P 15
L 15
G 25

Petit filou 50g



P 3
L 1
G 6

Actimel 100g



P 3
L 2
G 11

Flan 100g



P 3
L 3
G 20

Tiramisu 100g



P 6
L 25
G 30

PRODUITS LAITIERS

	g	P	L	G
Actimel nature	100	3	2	11
Actimel sucré	100	3	2	13
Boisson à l'avoine	100	1	2	6
Boisson à l'épeautre	100	1	1	10
Boisson à la châtaigne	100	0	1	16
Boisson à la noisette	100	1	3	6
Boisson de riz	100	0	1	10
Boissons au soja	100	3	2	3
Bouilli d'avoine	100	3	3	13
Crème brûlée	100	4	20	20
Crème caramel	100	5	4	22
Crème chocolat	100	3	4	17
Crème moka	100	3	4	17

	g	P	L	G
Crème vanille	100	3	3	15
Dessert au soja (aromatisé)	100	3	2	23
Eau de coco	100	1	0	4
Flan vanille "sauce caramel"	100	3	3	20
Flan vanille (oeufs)	100	4	3	17
Fromage blanc aux fruits (entier)	100	6	6	13
Fromage blanc aux fruits (maigre)	100	5	2	15
Fromage blanc nature (entier)	100	8	9	4
Fromage blanc nature (maigre)	100	7	0	4
Fromage frais (avec coulis de fruit)	100	6	3	17
Gervais aux fruits (pour enfants)	100	6	2	12
Ile flottante	100	5	3	21
Jus (lait) d'amandes	100	1	2	6
Jus (lait) de coco	100	2	18	6
Lait (demie écrémé)	100	3	2	5
Lait aromatisé	100	2	2	11
Lait chocolaté	100	7	8	10
Lait concentré sucré	100	7	7	50
Lait de brebis	100	3	1	6
Lait de chèvre	100	3	4	4
Lait du jument	100	3	2	6
Lait écrémé	100	3	0	5
Lait en poudre (maigre)	100	35	1	50
Lait en poudre (entier)	100	27	28	35
Liégeois	100	3	8	19
Liégeois	100	3	8	19

	g	P	L	G
Mousse chocolat	100	6	13	25
Petit suisse	100	9	9	4
Pudding (vanille ou chocolat)	100	3	4	20
Riz au lait	100	3	3	22
Semoule au lait	100	3	3	19
Skyr	100	10	0	4
Tiramisu	100	6	24	30
Yaourt à boire (aux fruits)	100	3	0	12
Yaourt à la grecque (fruits)	100	3	8	15
Yaourt à la grecques (entier)	100	3	9	5
Yaourt au soja (fruit)	100	4	2	10
Yaourt au soja (nature)	100	4	3	2
Yaourt aux fruits (entier)	100	3	3	13
Yaourt aux fruits (0%)	100	4	0	6
Yaourt nature (entier)	100	4	3	5
Yaourt nature (maigre)	100	3	0	5
MATIÈRES GRASSES				
	g	P	L	G
Beurre	100	1	82	1
Beurre 3/4	100	1	61	2
Beurre 1/2 (salé)	100	1	41	1
Crème à fouetter	100	2	40	3
Crème 12%	100	3	13	7
Crème 20%	100	3	20	5
Crème 35%	100	2	35	3
Crème 5%	100	3	5	7
Crème anglaise	100	3	2,5	17

LISTE D'ALIMENTS LES SALÉS

g Grammes

P Protéines

L Lipides

G Glucides

Sauces salées



1 c.à.c.
de ketchup 10g



1 c.à.c. de
mayonnaise 10g



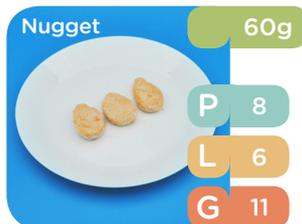
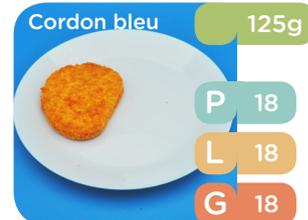
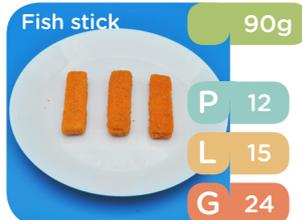
1 c.à.c. de
sauce
aigre-douce 10g



SAUCES SALÉES

	g	P	L	G
Béchamel	100	5	10	7
Bolognaise, chili, provençale	100	4	5	7
Coulis de tomate nature	100	1	3	9
Guacamole	100	2	17	6
Ketchup	100	1	0	25
Mayonnaise aux citron	100	2	79	1
Mayonnaise au oeufs	100	1	80	1
Moutarde	100	7	11	5
Nuoc môm (poisson)	100	9	0	11
Pesto	100	4	35	7
Pesto rosso	100	5	27	8
Pickles	100	1	0	6
Sauce aigre - douce	100	0	0	21
Sauce au poivre	100	1	5	5
Sauce barbecue	100	1	4	12
Sauce blanche (kebab)	100	1	25	10
Sauce carbonara	100	5	13	5
Sauce champignons (crème)	100	1	12	5
Sauce cocktail	100	1	61	9
Sauce curry (crème)	100	1	7	9
Sauce gibier (poudre)	100	2	3	9
Sauce Worcestershire	100	1	0	18
Tartare	100	1	52	8
Vinaigrette	100	1	52	1
Vinaigrette light	100	1	25	5
Vinaigrette yaourt	100	2	35	8

Viandes et poisson



VIANDES - ABATS

	g	P	L	G
Boudin blanc (cuit)	100	10	18	9
Boudin noir (cuit)	100	12	11	2
Cervelle cuite (moyenne)	100	12	10	2
Coeur (moyenne) cuit	100	25	8	2
Foie (cuit)	100	26	4	4
Langue (cuite)	100	24	16	0
Ris de veau (cuit, braisé)	100	21	6	3
Rognon (cuit, moyen)	100	27	6	0

VIANDES - CHARCUTERIES

	g	P	L	G
Bacon, fumé	100	23	8	1
Cervelas	100	12	25	2

	g	P	L	G
Chorizo	100	24	36	1
Coppa	100	25	20	1
Jambon cuit, fumé	100	20	6	1
Jambonneau, cuit	100	23	8	0
Mortadelle	100	15	27	0
Pain de viande	100	15	14	4
Pâté de foie	100	11	33	3
Pâté en croûte	100	11	17	23
Pâté (moyenne)	100	13	27	8
Pancetta	100	20	29	1
Rosette	100	24	31	2
Salami	100	18	42	3
Saucisson sec	100	24	35	2

VIANDES - VIANDES ET VOLAILLES

	g	P	L	G
Agneau (viande cuite, moyenne)	100	28	11	0
Autruche (viande cuite)	100	26	7	0
Boeuf (rumsteck, cuit)	100	25	3	0
Boeuf, (entrecôte, cuite)	100	26	11	0
Burger suisse pané	100	23	11	5
Canard (magret, cuit, grillé)	100	26	11	0
Cerf, roti	100	30	3	0
Cheval (cuit)	100	28	3	0
Chevreuril (cuit)	100	30	3	0
Cordon bleu	100	14	14	14
Dindonneau	100	22	4	0

	g	P	L	G
Dinde, escalope (cuite)	100	25	25	1
Escalope panée	100	17	1	15
Escargot (cuit)	100	17	1	0
Gibier: biche, chevreuil,	100	23	8	0
Faisan, lièvre, sanglier (cuit), moyenne	100	30	4	0
Lapin (cuit)	100	20	9	1
Lard	100	11	53	0
Mouton (maigre, crue)	100	20	2	0
Nuggets de poulet	100	14	10	18
Oie (cuite)	100	29	13	0
Perdrix (cuite)	100	37	7	0
Pigeon (cuit)	100	24	13	0
Pintade	100	23	6	0
Porc (viande, cuite)	100	28	11	0
Porc (épaule, cuite)	100	30	15	0
Viande de porc, (échine, cuit)	100	26	21	0
Poulet (viande et peau, cuit)	100	23	10	0
Quenelle de volaille	100	9	10	14
Saucisses: Francfort, strasbourg, andouillette, chipolata, merguez, knack (moyenne)	100	17	24	1
Veau, (viande cuite)	100	29	5	0
Veau filet cuite	100	23	12	0
Viande grasse (crue)	100	19	21	0
Viande maigre (crue)	100	21	2	0
Viande mi grasse (crue)	100	20	10	0

LISTE D'ALIMENTS LES SUCRERIES

G Grammes **P** Protéines **L** Lipides **G** Glucides

Bonbons et chocolats



Dent de vampire 20g



P 0
L 0
G 15

Nounours 20g



P 1
L 0
G 15

Bonbon acidulé 20g



P 1
L 0
G 15

Bonbon serpent 20g



P 1
L 0
G 15

Dragibus 20g



P 0
L 0
G 15

Fruit-tella 20g



P 0
L 1
G 15

Bonbon hostie 20g



Smarties 15g



Mars 45g



Kit Kat 42g



Barre de chocolat 25g



Raffaello 10g



Bounty 57g



Pick up 28g



Merci 15g



Kinder bueno 43g



Lion 42g



Nougatti 30g



Twix 50g



Snickers 50g



M&M's jaune 45g



M&M's brun 45g



Ritter Sport 100g



P 8

L 32

G 55

Côte d'or 4g



P 4

L 14

G 25

Barre Spécial K 22g



P 1

L 2

G 14

Côte d'or noisette 45g



P 4

L 14

G 25

Galak popri 20g



P 1

L 6

G 12

Oeufs de Pâques 30g



P 2

L 9

G 21

SUCRERIES - BONBONS ET CHOCOLATS

g P L G

Barbe à papa	100	0	0	100
Barre chocolat au lait	100	8	31	56
Barre chocolat fourré (praliné)	100	6	35	52
Barre chocolat fourré à la banane	100	4	18	68
Barre chocolat fourré vanille	100	3	18	67
Bonbon acidulé	100	4	0	79
Bonbon caramel	100	3	8	79
Bonbon dur (ex: Arlequin)	100	0	0	94
Bonbon Fruit - tella	100	1	7	83
Bonbon hostie	100	0	0	89
Bonbon Schtroumph	100	0	0	75
Bonbon Tagada	100	0	0	87
Bouchée au chocolat (côte d'or)	100	5	35	53
Boule de massepain	100	5	15	64
Bounty	100	4	26	59
Calisson	100	8	18	60
Carambar	100	3	10	75
Chewing-gum	100	0	0	88
Chocolat au lait	100	6	35	54
Chocolat aux noisette	100	10	40	41
Chocolat blanc	100	6	33	59
Chocolat noir	100	7	34	54
Chocolat fourré au caramel	100	4	27	63
Chocolat noir (70%)	100	9	42	35
Chokotoff	100	2	19	69

NOTES:

	g	P	L	G
Chupa chups	100	0	0	96
Dragée (amande)	100	5	17	74
Dragibus	100	0	0	93
Ferrero rocher	100	8	43	44
Guimauve	100	4	1	79
Kinder délice	100	6	23	59
Kinder bueno	100	9	37	50
Kinder bueno white	100	9	36	53
Kinder chocolat	100	9	34	54
Kinder country	100	9	34	55
Kinder chocolat maxi	100	9	35	54
Kinder maxi king	100	7	38	38
Kinder pingui	100	7	30	38
Kinder schoko-Bons	100	8	37	53
Kinder surprise	100	8	34	52
Kinder tranche au lait	100	8	28	34
Kit kat	100	7	28	60
Lion	100	6	21	64
M&M's	100	10	26	59
Malabar	100	0	0	78
Marron glacé	100	1	0	80
Mars	100	4	17	70
Marshmallow	100	4	1	79
Mentos	100	0	0	92
Mignonnette au chocolat	100	8	31	55
Milky way	100	3	15	73

	g	P	L	G
Miniature (célébration, twix, scnickers...)	100	5	24	62
Mon chéri	100	3	20	53
Nougat	100	8	25	63
Oeuf de pâque	100	5	25	47
Ourson guimauve (chocolat)	100	3	10	53
pâte d'amande	100	7	20	58
Pâte de fruit	100	0	0	81
Praline	100	7	34	50
Raffaello	100	7	48	38
Réglisse	100	3	1	72
Smarties	100	4	15	44
Sucette	100	0	0	95
Tic-tac	100	0	0	93
Toblerone	100	6	30	60
Truff au chocolat	100	4	39	50
Twix	100	5	24	65

NOTES:



Balisto 37g



Cigarette russe 25g



Petit beurre 25g



Cookie industrielle 20g



Marquissette 35g



Biscuits fourrés 40g



Cookie (boulangerie, snack) 74g



Crêpe maison 60g



Madeleine longue 25g



Madeleine 35g



Crêpe à la crêpière 100g



Nic nac 25g



Frangipane 33g



SUCRERIES - BISCUITS

	g	P	L	G
Balisto	100	7	26	60
Bastogne	100	5	20	70
Betterfood	100	7	7	73
biscuit (type sultana)	100	6	7	75
Biscuit avoine	100	6	29	56

	g	P	L	G
Biscuit chocolat	100	7	19	67
Biscuit cuillère	100	8	4	80
Biscuit muesli	100	8	16	65
Biscuit petit déjeuner (ex belvita)	100	9	12	63
Biscuit sec au raisin	100	10	15	61
Boudoir	100	8	4	79
Cent wafers	100	6	28	59
Crêpe nature	100	6	10	35
Chacha	100	4	21	67
Cigarette russe	100	4	30	64
Cookie	100	7	26	59
Délichoc	100	5	18	72
Dinosaurus (chocolat au lait)	100	6	23	65
Double biscuit fourré (type prince)	100	6	17	68
Langue de chat	100	6	11	78
Madeleine	100	5	22	50
Marquissette	100	6	27	61
Mikado	100	7	18	66
Nic nac	100	8	10	79
Oreo	100	6	21	65
Ourson Lu	100	5	10	66
Palet breton (roudor)	100	6	26	63
Palmier	100	6	28	61
Pépito (mini rollos)	100	6	24	64
Petit beurre	100	8	12	73

	g	P	L	G
Petit écolier	100	7	24	65
Pim's	100	4	13	66
Spéculoos	100	5	19	72

Glaces



1 boule de glace 50g

P 1
L 5
G 12

2 boules de glace 100g

P 3
L 10
G 25

1 cornet de glace 70g

P 3
L 15
G 25

1 grand Magnum 85g

P 2
L 17
G 25

SUCRERIES - GLACES ET SORBETS

	g	P	L	G
Barre chocolaté glacé (Mars, Snickers)	100	6	20	33
Boule de glace (vanille)	100	3	10	24
Boule de sorbet (tous parfum)	100	0	0	30
Cornet de glace	100	3	14	35

	g	P	L	G
Esquimau chocolat	100	3	20	30
Glace à l'eau	100	0	0	29
Glace au soja (vanille, chocolat)	100	2	8	16
Glace italienne	100	3	10	30
Magnum (grand)	100	3	20	30
Magnum (petit)	100	3	20	30
Nougat glacé	100	5	15	25
Orange ou citron givré	100	0	2	29
Pêche melba	100	2	4	18
Poire belle hélène	100	3	10	24
Pot de crème glacé (parfum nature)	100	3	10	26
Pot de glace avec éclat (chocolat, caramel, noisettes...)	100	7	20	33
Vacherin (picard)	100	3	5	36
Viennetta	100	3	18	31

NOTES:

Pâtisseries et viennoiseries



Croissant 50g



P 4

L 10

G 20

Pain chocolat 60g



P 10

L 14

G 27

Croissant aux amandes 90g



P 7

L 17

G 32

Couque aux raisins 90g



P 5

L 11

G 33

Mini pain au chocolat 25g



P 2

L 6

G 11

Mini croissant 20g



P 1

L 5

G 8

Bretzel 90g



P 7

L 4

G 45

Opéra 100g



P 5

L 28

G 40

Cake nature 30g



P 2

L 6

G 14

Boule de Berlin 100g



P 11

L 5

G 32

Beignet fourré 80g



P 4

L 6

G 38

Éclair 110g



P 4

L 10

G 42

Beignet 50g



P 3

L 10

G 20

Schneck pistache 100g



P 7

L 16

G 50

Tartelette fraise 200g



P 8

L 16

G 60

Tartelette framboise 200g



P 8

L 16

G 60

Donuts aux sucres 50g



P 2

L 10

G 22

Donuts chocolat 55g



P 3

L 17

G 24

Mille-feuille 200g



P 6

L 30

G 70

Tartelette cerise 150g



P 6

L 12

G 50

Chausson aux pommes 110g



P 6

L 15

G 45

Huit 80g



P 5

L 9

G 30

Tresse noisette 100g



P 5

L 27

G 45

Moka 100g



P 6

L 27

G 36

SUCRERIES - PÂTISSERIES ET VIENNOISERIES

	g	P	L	G
Baba au rhum	100	3	5	21
Baklava	100	10	25	50
Bavarois	100	4	12	30
Beignet nature	100	6	22	45
Beignet pommes / cerise	100	5	8	47
Beignet fourré chocolat	100	7	23	45
Boule de Berlin	100	5	11	32
Brownie	100	6	26	50
Cake chocolat	100	5	29	49
Cake fruit (pomme, poire...)	100	3	20	40
Cake nature	100	7	25	51
Canelé	100	5	4	60
Chausson abricot	100	4	15	38
Chausson pomme	100	5	14	41
Cheesecake	100	5	20	32
Chou à la crème	100	5	17	31
Churros	100	6	11	42
Clafoutis	100	5	7	27
Cornet à la crème	100	4	11	35
Couque crème (un huit)	100	6	11	38
Couque suisse	100	6	12	37
Crêpe nature	100	6	10	35
Croissant	100	7	23	40
Croissant au amande	100	8	29	36
Croissant praliné	100	6	23	46

	g	P	L	G
Crumble pomme	100	3	7	39
Donut nature	100	5	19	46
Donut chocolat	100	5	29	43
Donut Oreo	100	5	30	50
Eclair (vanille, chocolat ou café)	100	4	9	38
Fiancier	100	9	27	44
Fondant chocolat	100	7	18	42
Fôret noire	100	3	11	30
Frangipane	100	7	25	45
Galette des rois (frangine)	100	8	30	33
Gateau chocolat	100	6	24	50
Gateau crème au beurre moka	100	6	27	36
Gaufre de Bruxelles	100	5	18	66
Gaufre de Liège	100	5	22	55
Gaufre enrobée de chocolat	100	6	26	55
Gaufre molle (supermarché)	100	7	20	56
Javanais	100	6	28	37
Loukoum	100	3	9	78
Macaron confiture	100	9	21	55
Meringue	100	4	0	94
Merveilleux	100	2	26	44
Mille-feuille	100	3	15	35
Muffin	100	6	23	50
Muffin fourré au chocolat (nutella)	100	5	24	49
Opéra	100	5	28	40

	g	P	L	G
Pain au chocolat	100	7	24	45
Pain d'épice (classique)	100	3	2	74
Pancake	100	6	13	46
Paris brest	100	5	26	24
Profiterole	100	6	12	34
Quatre quart	100	6	21	46
Rocher enrobé de chocolat	100	4	26	41
Saint-honoré	100	2	16	44
Schneck pistache	100	7	16	48
Streusel	100	8	15	55
Streusel fourrée à la vanille	100	5	8	41
Tarte au flan	100	6	8	32
Tarte aux fruit (pomme, poire, abricot)	100	4	8	33
Tarte au riz	100	5	8	37
Tarte bourdalou	100	4	14	36
Tarte citron meringuée	100	2	9	48
Tarte tatin	100	2	9	37
Tartelette aux pommes	100	3	8	38
Tartelette au fruit	100	3	8	38
Tresse noisette	100	5	27	45

Pâte à tartiner / confiture / miel...



Confiture 20g



Miel 20g



1 càc pâte à tartiner chocolat 20g



1 càc pâte à tartiner spéculoos 20g



1 càc miel 10g



1 càc caramel 10g



1 càc confiture 15g



1 càc sucre 6g





LISTE D'ALIMENTS LES APÉRITIFS

g Grammes **P** Protéines **L** Lipides **G** Glucides
ml Millilitres **a** Alcool

Aliments apéritifs



Tuc 20g



P 2
L 4
G 15

Mélange japonais 25g



P 3
L 2
G 18

Biscuit apéritif salé 20g



P 2
L 4
G 12

Cacahuètes enrobées salées 25g



P 8
L 3
G 11

Mini nem 100g



P 8
L 5
G 18

Chips 30g



P 2
L 10
G 15

Pop-corn sucré 30g



P 3

L 1

G 22

Pop-corn cinéma 60g



P 6

L 2

G 45

Cacahuètes enrobées sucrées 25g



P 3

L 7

G 14

ALIMENTS POUR L'APÉRITIF, AMUSE-BOUCHES

	g	P	L	G
Batônnets salés	100	11	13	66
Blini	100	6	11	33
Bretzel (mini pour apéritif)	100	11	3	74
Biscuit apéritif salé	100	9	22	62
Cacahuète enrobée	100	13	31	44
Cacahuète grillée	100	23	50	10
Cacahuète grillée enrobée de sucre	100	15	28	55
Chips	100	6	34	51
Chips light	100	8	22	62
Chips soufflé au cacahuète (type Curly)	100	12	24	52
Chips tortilla	100	7	25	60
Mélange japonais	100	10	7	70

g P L G

Mini bouchées	100	7	21	26
Mini feuilleté	100	6	17	20
Mini saucisse (type Knacki)	100	10	10	3
Nem	100	8	5	18
Olive	100	1	14	3
Pistache	100	21	44	9
Pop-corn salé	100	11	4	57
Pop-corn sucré	100	13	4	72
Saucisse entourée de pâte feuilletée	100	9	19	24
Surimi	100	8	5	11
Tapenade	100	8	5	12
Tuc	100	8	19	65
Tuille salée (pour apéritif)	100	5	29	59

NOTES:



Jus d'orange



ml 150

G 14

Cola



ml 150

G 15

Bouteille de cola
zéro

ml 200

G 0

Bouteille de
schweppes

ml 250

G 15

Grenadine



ml 200

G 20

Canette de cola
light

ml 330

G 0

Bouteille de
scweppes tonic

ml 250

G 18

Bouteille de jus
d'orange

ml 200

G 20

Canette de
limonade

ml 330

G 38

Canette de cola



ml 330

G 35

Bouteille de jus
multifruits

ml 200

G 25

Bouteille de
Fuzetea

ml 200

G 9

Canette boisson
énergisante

ml 250

G 28

Bouteille de
limonade

ml 200

G 22

Bouteille de
Cécémel

ml 200

G 24

Tasse de Cécémel



ml 200

G 24

BOISSONS

	ml	P	L	G
Arizona (boissons type thé sucré)	100	0	0	8
Bière sans alcool	100	0	0	5
Boissons à la framboise (type oasis)	100	0	0	8
Mettre Boissons énergisante (Nalu, Red bull, Monster)	100	0	0	7
Café au lait	100	0	0	0
Café préparé	100	0	0	0
Cappucino (sans sucre)	100	1	1	2
Capri sun orange	100	0	0	5
Capri-sun (autre sorte)	100	0	0	9
Chicoré dilué	100	0	0	5
Chocolat au lait (type Cécémel)	100	3	3	12
Cola (soda)	100	0	0	10
Cola, light	100	0	0	0
Cola, life	100	0	0	7
Cola, zéro	100	0	0	0
Cola cherry	100	0	0	11
Cocktail sans alcool	100	0	0	12
Diabolo (limonade + sirop)	100	0	0	11
Eau aromatisé, non sucrée	100	0	0	0
Eau aromatisé, sucrée	100	0	0	5
Eau de noix de coco	100	0	0	3
Eau de source	100	0	0	0
Eau minérale	100	0	0	0
Eau gazeuse, (pétillante)	100	0	0	0
Eau + sirop	100	0	0	7

	ml	P	L	G
Jus d'ananas	100	0	0	12
Jus de betterave	100	0	0	8
Jus de cranberry	100	0	0	21
Jus de carotte	100	0	0	7
Jus de clémentine	100	0	0	12
Jus de citron	100	0	0	2
Jus de fruit (mélange)	100	0	0	11
Jus de fruit tropical	100	0	0	11
Jus de grenade	100	0	0	13
Jus de légumes	100	0	0	5
Jus multifruits	100	0	0	11
Jus de pamplemousse blanc	100	0	0	9
Jus de pamplemousse rouge	100	0	0	9
Jus de pomme	100	0	0	11
Jus de pruneau	100	0	0	18
Jus de raisin	100	0	0	16
Jus de tomate	100	0	0	4
Jus d'oranges frais	100	0	0	10
Jus d'orange sans sucre ajouté	100	0	0	10
Kidibul (toutes sorte)	100	0	0	12
Lait	100	4	2	5
Limonade citron (type Sprite)	100	0	0	8
Limonade à l'orange (type Fanta: tropical ,agrumes, etc.)	100	0	0	10
Nectar de banane	100	0	0	11
Nectar de fruit (mangue, abricot, poire)	100	0	0	12

LISTE D'ALIMENTS PLAT PRÉPARÉS

G Grammes

P Protéines

L Lipides

G Glucides

Repas complets



Purée, poulet, compote 425g



P 23
L 33
G 35

Pizza 2 parts 80g



P 8
L 6
G 20

Pizza 1 part 40g



P 4
L 3
G 10

Pizza 500g



P 50
L 38
G 125

Risotto 300g



P 18
L 18
G 40

Vol-au-vent 250g



P 17
L 20
G 22



Vol-au-vent + riz 350g



P 20
L 21
G 50

Crêpes salées 85g



P 8
L 7
G 18

Lasagne 400g



P 28
L 40
G 55

Gratin de pâtes 300g



P 20
L 20
G 50

Ravioli 300g



P 13
L 10
G 40

Pâtes bolognaises 200g



P 18
L 15
G 50

Sushis (6) 110g



P 9
L 9
G 25

PLAT PRÉPARÉS / REPAS COMPLETS

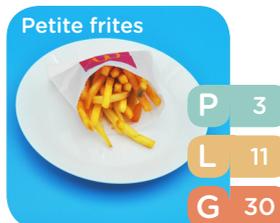
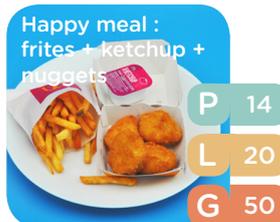
	g	P	L	G
Aligot	100	9	13	10
Bouchée à la reine (moyenne)	100	7	8	9
Cake salé	100	13	20	25
Cannelloni	100	6	6	10
Cassoulet	100	7	8	12
Cheeseburger	100	14	13	23
Chicon au gratin (jambon)	100	6	8	3
Chili con carné	100	7	4	13
Couscous (viandes, légumes...)	100	7	5	15
Crêpe salée (jambon, fromage)	100	10	8	21
Croissant jambon, fromage	100	9	15	22
Croque madame	100	13	15	16
Croque - monsieur	100	11	13	27
Gougère	100	15	26	20
Gratin dauphinois	100	3	3	11
Gratin de pâte jambon / fromage	100	7	7	17
Hachis parmentier	100	6	8	9
Hot dog	100	11	14	17
Lasagne	100	7	10	14
Maki	100	8	8	23
Moussaka	100	6	11	5
Nem	100	6	11	23
Paëlla	100	8	5	17
Pâte à la carbonara	100	6	9	17
Pizza	100	10	8	27

	g	P	L	G
Quiche lorraine	100	9	17	21
Ravioli	100	4	3	13
Risotto aux fruits de mer	100	6	6	13
Risotto fromage	100	6	5	31
Riz cantonnais	100	5	5	24
Rouleau de printemps	100	5	2	18
Salade César	100	8	10	5
Salade de pommes de terre	100	3	8	10
Samoussas	100	9	14	18
Semoule	325	20	20	60
Spaghetti bolognaise	100	5	4	13
Sushi	100	8	8	23
Taboulé	100	4	6	22
Tarte flambée	100	6,5	15	22
Tartiflette	100	5	7	10
Tortellini	100	6	7	19
Tortilla (omelette aux PDT et oignons)	100	5	8	11
Tourte alsacienne	100	45	9	11

ATTENTION

Attention, le poids d'une pizza est très variable. Au restaurant son poids se situe entre 350 et 800g. Dans le commerce une pizza surgelée pèse 350g en moyenne mais certaines peuvent atteindre 600g.

Fast food



Sandwich



G 50

Sandwich



G 70

Hamburger



P 20

L 20

G 30

Tzigane



P 11

L 18

G 17

Mexicano + pain



P 20

L 25

G 45

Frites (friterie) 200g



P 5

L 20

G 60

Pita (petite)



P 20

L 30

G 30

Durum (grand)



P 20

L 35

G 65

MC DONALD'S - SANDWICHES

	Pièce	P	L	G
Big mac	1	26	25	42
Cheeseburger	1	16	13	30
Chicken Mc Nuggets	4	11	9	12
Chicken wings	5	25	16	5
Double cheese	1	27	24	31
Filet - O - fish	1	11	13	37
Hamburger	1	13	9	30
Le royal cheese	1	32	27	37
Le royal Deluxe	1	29	33	33
Leroyal O fish	1	18	22	40
Mc Fish	1	14	7	39
McChicken	1	21	17	45
McChicken veggie	1	17	15	45
McWrap poulet	1	26	27	51
Le p'tit chicken wrap miel moutarde	1	12	16	34

MC DONALD'S - SALADES

	Pièce	P	L	G
Salade cheese et bacon	1	18	20	8
Salade mozzarella et pesto	1	18	37	38
Salade César	1	25	25	15
Side salad	1	1	1	3

MC DONALD'S - FRITES

	Pièce	P	L	G
Petite frite	1	3	11	29
Moyenne	1	3	16	41
Grande	1	5	21	54

MC DONALD'S - BOISSONS

	Pièce	P	L	G
Caramel latte	1	5	6	20
Cappuccino deluxe	1	1	8	5
Café latte deluxe	1	7	15	23
Chocolat chaud Deluxe	1	9	14	29
Chocolat chaud	1	8	5	24
Espresso	1	0	0	0

MC DONALD'S - DESSERTS

	Pièce	P	L	G
Actimel	1	3	2	12
Cornet de glace	1	4	4	23
Cracky carrots	1	0	0	4
Fruitmix	1	0	0	6
Glaces sundae	1	5	9	45
Les parfaits	1	7	17	66
Macaron	1	2	4	11
Mcflurry	1	4	8	48
Milkshakes	1	8	6	59
Muffin avec nutella	1	6	27	54
Petit lu	1	2	5	18

MC DONALD'S - SAUCES

	Pièce	P	L	G
Ketchup	1	1	0	9
Mayonnaise	1	0	28	1
Sauce barbecue	1	0	9	5
Sauce chinoise	1	0	0	9
Sauce curry	1	0	0	10
Sauce frites	1	0	0	10

BURGER KING - SANDWICHES

	Pièce	P	L	G
Bacon king	1	16	26	32
Big king	1	14	15	15
Big king XXL	1	57	60	49
Cheeseburger	1	15	13	27
Chicken bacon king	1	37	37	59
Crispy chicken	1	9	17	22
Double cheese	1	25	24	28
Fish sticks	1	17	10	18
Hamburger	1	12	10	25
King fish	1	16	26	32
Long chicken	1	10	15	23
Steakhouse	1	35	53	54
Tendercrisp	1	28	34	52
Whopper	1	28	35	49

BURGER KING - SALADES

	Pièce	P	L	G
Crispy chicken salad	1	1	0	4
Side	1	9	9	14

BURGER KING - FINGER FOODS

	Pièce	P	L	G
Chicken strips	1	16	11	15
Chicken wings	1	47	29	5
Chili cheese nuggets	1	9	18	34
Frites	1	4	20	44
King nuggets	1	12	12	21
Onion rings	1	3	8	23

BURGER KING - DESSERTS

	Pièce	P	L	G
BK fusions	1	3	7	31
Brownie	1	6	19	45
King shake	1	3	2	18
Sundae	1	4	7	41

QUICK - SANDWICHES

	Pièce	P	L	G
Quick N'Toast Italien	1	34	30	41
Suprême bacon	1	47	55	53
Giant Max	1	32	47	40
Suprême classic	1	49	49	48
Giant	1	25	37	24
Quick'N Toast	1	35	37	41
Cheeseburger	1	16	13	28
Bee'n Toast	1	35	35	42
Beef'n toast Italien	1	33	29	40
Long beef	1	31	38	34
Burger Snack Charal	1	19	18	30
Long Bacon	1	35	35	36
Suprême Spicy Chicken	1	31	40	76
Suprême Chicken BBQ Bacon	1	41	35	76
Suprême chicken BBQ	1	41	35	75
Long Chicken	1	23	30	45
Long Fish	1	24	31	43
FishBurger	1	19	17	33

QUICK - FINGER FOODS

	Pièce	P	L	G
Cheesy Leerdammer	6	8	11	17

	Pièce	P	L	G
Cheesy leerdammer	20	27	37	57
Chicken Wings	5	38	23	2
Fish'n Dips	3	5	5	13
Fish'n Dips	7	13	11	31
Chicken Dips	4	10	7	12
Chicken Dips	7	18	12	21

QUICK - SAUCES

	Pièce	P	L	G
Sauce Giant	1	0	15	0
Sauce Tartare	1	0	7	4
SauceCurry Mango	1	0	10	2
Sauce Andalouse	1	0	13	2
Sauce Salsa	1	0	0	5
Sauce Barbecue	1	0	0	7

QUICK - SALADES

	Pièce	P	L	G
La petite salade	1	1	0	1
L'Irrésistible Chicken Dips	1	15	20	24
L'Irrésistible Bouchée de Filets de poulet Rôti	1	16	14	13
L'Irrésistible Fish N'Dips	1	10	17	25
La méditerranéenne Chicken Dips	1	18	13	27
La méditerranéenne Morceaux de Filets de poulet Rôti	1	18	6	6
La méditerranéenne Fish N'Dips	1	14	11	25
La savoureuse Chicken Dips	1	22	17	26
La savoureuse Bouchées de Filets de poulet Rôti	1	24	10	14
La savoureuse Fish N'Dips	1	19	15	24

	Pièce	P	L	G
La savoureuse Chicken Dips	1	19	16	28
La savoureuse Bouchées de Filets de poulet Rôti	1	20	10	17
La savoureuse Fish N'Dips	1	16	15	26
Funny Tomate	1	0	0	2,6
QUICK - SAUCES SALADES	Pièce	P	L	G
Sauce saveur olive citron	1	0	6	3
Sauce fromage blanc ciboulette	1	1	6	4
Sauce vinaigre balsamique	1	0	6	4
QUICK - FRITES	Pièce	P	L	G
Petite frite	1	3	10	29
Moyenne frite	1	4	14	41
Grande frite	1	5	18	54
Petite frite rustique	1	3	8	25
Moyenne frite rustique	1	4	10	35
Maxi frite rustique	1	6	16	52
QUICK - SAUCES FRITES	Pièce	P	L	G
Sauce fromagère tomate basilic	1	0	2	8
Mayonnaise	1	0	10	0
Ketchup	1	0	0	5
Moyenne frite rustique	1	4	10	35
Maxi frite rustique	1	6	16	52
QUICK - DESSERTS	Pièce	P	L	G
Funny pomme	1	0	0	7
Yaourt à boire Yop goût fraise	1	5	2	20

	Pièce	P	L	G
Yaourt à boire mini Yop goût fraise	1	3	1	11
Gourde Andros	1	0	0	10
Gourde petit filou	1	2	2	10
Funny carotte	1	0	0	3
Kiri	1	1	4	0
QUICK - PÂTISSERIES	Pièce	P	L	G
Bigoo choco pépites	1	5	22	45
Cœurs de beignets chocolat	1	6	21	37
Fondant chocolat	1	7	16	28
Donut choco	1	4	22	31
Donut fraise	1	4	20	32
Crumble ice pomme	1	3	8	38
Cookie Noix-Noisettes-chocolat au lait	1	4	14	37
Churros	5	5	10	38
Cornet de glace vanille	1	3	4	21
FISCHER - SALADES	g	P	L	G
Salade de pâtes	100	8	10	47
Salade paysanne	100	10	7	7
Salade pois chiches	100	8	14	12
Salade Gyros	100	5	11	4
Salade Tex Mex	100	10	3	7
FISCHER - PIZZAS	g	P	L	G
Pizza margherita	100	11	19	25
Pizza salami	100	12	21	23
Pizza jambon	100	12	18	22

Quiche Lorraine	100	10	15	3
Quiche végétarienne	100	6	10	3
FISCHER - PANINIS	G	P	L	G
Panini jambon mozzarella	100	10	6	20
Panini poulet	100	10	6	20
Panini tomate mozzarella	100	10	8	20
Croque - monsieur	100	11	10	21
Quiche végétarienne	100	6	10	3
FISCHER - AUTRES	G	P	L	G
Pâté Riesling	100	11	7	12
Brioche Breton	100	9	20	21
Brioche club	100	11	14	21
Flaguette kebab	100	7	12	16
Triangle Boeuf Houmous	100	9	17	21
Maxi Körnli méditerranéen	100	6	8	25
Maxi Körnli Fromage	100	11	13	24
Triangle Tokyo Piquant	100	6	18	20
Sandwich italien	100	14	9	15
PP Körnli Parisien	100	13	11	20
Maxi Tradi Breton	100	8	14	27
Maxi Körnli Poulet curry	100	10	12	24
Maxi Tradi Jambon Cuit	100	10	5	24
Maxi Tradi Parisienne	100	11	8	23
PP Lait Saumon	100	10	11	22
Flaguette Caesar	100	10	15	14
Flaguette Tex mex	100	8	3	18

	G	P	L	G
Maxi Körnli Breton	100	9	17	23
Maxi Körnli Parisienne	100	11	10	22
Maxi tradi Salami	100	12	11	29
Sandwich Paysan	100	7	7	23
Sandwich italien	100	14	9	15
Wrap 2 saumon	100	10	11	17
Wrap végété	100	5	9	21
Wrap jambon cornichon	100	11	8	5
			G	Pièce
Durum			65	1
Pita petit			30	1
Sandwich garni (classique)			70	1
Cornet de pâte			55	1
Hot dog			40	1
Menu Fast food (Frites, burger, coca 400ml, sauce)			120	1
Hamburger classique			30	1
Cheeseburger			30	1
Nuggets + ketchup			20	1
Croque - monsieur			25	1
Kebab avec frites			80	1
Kebab sans frites			60	1
Panini			55	1
Sandwich triangle (simple)			36	1
Sandwich triangle (maxi)			50	1

Luxringer
+ pain

350g



P 8

L 15

G 30

Mettwurst +
pain

85g



P 12

L 25

G 30

Streusel

100g



P 8

L 5

G 55

Streusel fourré

200g



P 10

L 16

G 80

Kéistaart

150g



P 10

L 10

G 50



SPÉCIALITÉS LUXEMBOURGEOISES

g P L G

Bouneschlupp	100	7	13	8
Feirsténgszalat (salade de viande)	100	24	10	8
Gromperekichelcher	100	7	21	23
Harengs marinés	100	25	30	4
Jambon en croûte	100	12	6	8
Kéistaart	100	7	7	33
Kniddelen	100	7	8	30
Stäerzelen	1	32	27	37
Quetschentaart	100	4	8	38
Streusel	100	8	15	55
Streusel fourré	100	5	8	40
Luxringer	100	15	20	1
Mettwurst (100 = 1)	100	12	25	1
Luxringer + pain	1 pièce	8	15	30
Mettwurst + pain	1 pièce	12	25	30
Schuedi	100	7	20	54
Bamkuch Rondelle	100	6	18	37
Luxringer + pain	100	12	18	15

NOTES:

Pastel de nata 50g



P 2

L 5

G 20

Pastel de Bacalhau 100g



P 12

L 18

G 15

Rissoles de camarão 100g



P 11

L 11

G 30

SPÉCIALITÉS PORTUGAISES BOLOS E PASTELARIA

	g	G
Bola de Berlim	100	32
Bolacha maria	100	83
Bolo de Arroz	100	63
Bolo de chocolate	100	50
Bolo de Rei	100	55
Ovos Moles de Aveiro	100	50
Pão de Leite	100	50
Pastel de Nata	100	40
Queque	100	54
Rabanada	100	32
Roulade Portugaise	100	34
Sonho	100	30

DOCES E SOBREMESAS

	g	G
Arroz Doce	100	20
Bolo de Bolacha	100	45
Leite creme	100	20
Pudim de ovo	100	45

REFEIÇÕES

	g	G
Arroz de ervilhas	100	10
Arroz de Marisco	100	20
Arroz de pato	100	26
Arroz de tamboril	100	26
Bacalhau à bràs	100	8
Bacalhau com natas	100	14
Batata às rodelas	100	36
Batata assada	100	24
Batata palha	100	52
Batatas cozidas	100	20
Carne a jardineira	100	6
Empadao	100	10
Feijoada	100	10

SOPAS

	g	G
Caldo Verde	100	5
Canja de galinha	100	6
Sopa de legumes	100	6
Sope de Peixe	100	6

SALGADOS

	g	G
Bolacha agua e sal	100	83

BIBLIOGRAPHIE

Table Belge de composition des aliments. Nubel, juillet 2017, 6ème édition

Ciqual. Table de composition nutritionnelle des aliments.
<https://ciqual.anes.fr/>

Poids et mesures, Manuel de quantification standardisée des denrées alimentaire en Belgique, Révision janvier 2005.



« Que l'alimentation soit ta première médecine ».

-Hippocrate-

Secrétariat DCCP

Ouvert du Lundi au Vendredi
de 8h à 12h et de 14h à 17h

Tél: 4411 31 73

Fax: 4411 6797

E-mail: endped@chl.lu

Adresse: CHL Kannerklinik - Service Endocrinologie de
Diabétologie 4, Rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

Par Laurie Tremuth