

fructose	99,80 g
sucre blanc	99,60 g
sucre allégé à l'aspartame	98,70 g
sucre roux	96,70 g
chewing-gum	92,00 g
meringue	91,80 g
céréales bébé (4-6 mois)	88,40 g
chewing-gum sans sucre	88,00 g
boules de maïs soufflées au miel enrichies en vitamines et minéraux	86,70 g
caramel mou	86,50 g
riz soufflé nature enrichi en vitamines et minéraux	86,30 g
pétales de maïs glacés au sucre enrichis en vitamines et minéraux	85,50 g
chocolat en poudre pour bébé	85,00 g
grains de blé soufflés au miel ou caramel enrichis en vitamines et minéraux	84,20 g
gaufrettes fourrées aux fruits	84,00 g
pétales de blé chocolatés enrichis en vitamines et minéraux	83,70 g
pétales de maïs naturels enrichis en vitamines et minéraux	83,70 g
riz soufflé au chocolat enrichi en vitamines et minéraux	83,70 g
bonbons	83,20 g
céréales pour petit déjeuner chocolatées non fourrées enrichies en vitamines et minéraux	83,20 g
vermicelle de soja sèche	83,20 g
chocolat en poudre sucré	82,90 g
céréales nature (aliment moyen)	81,80 g
miel	81,10 g
céréales bébé (6 mois et plus)	80,90 g
boudoirs	80,30 g
vermicelle de riz sèche	79,90 g

bonbon gélifié	79,80 g
chocolat en poudre (ou granulés) sucré	79,50 g
feuille de brick cuite	79,40 g
biscuits moelleux fourrés à l'orange et enrobés de sucre glace	79,30 g
céréales pour petit déjeuner nature enrichies en vitamines et minéraux	78,30 g
biscuit sec croquant (ex : tuile) sans chocolat, allégé en matière grasse	77,50 g
poudre maltée, cacaotée et sucrée pour boisson	76,60 g
langues de chat	76,40 g
tartine craquante fourrée aux fruits	76,00 g
barre céréalière au chocolat enrichie en vitamines et minéraux	75,70 g
grains de blé soufflés chocolatés enrichis en vitamines et minéraux	75,50 g
biscuits secs fourrés aux fruits, allégés en matière grasse	75,30 g
céréales soufflées enrichies en vitamines et minéraux	75,00 g
pain grillé au froment	74,60 g
tartine craquante	74,20 g
barquettes aux fruits	74,10 g
semoule de maïs	74,00 g
biscotte sans sel	73,40 g
céréales aux fruits	73,40 g
riz complet sec	73,30 g
goûters secs fourrés aux fruits	73,20 g
barre céréalière aux fruits enrichie en vitamines et minéraux	72,80 g
petit beurre	72,50 g
biscuits secs enrichis en vitamines	72,40 g
céréales au chocolat	72,10 g
barre céréalière pour petit déjeuner à base de céréales et de lait, enrichie en vitamines et minéraux	72,00 g
biscotte	71,70 g
pain d'épices	71,70 g

chapelure	71,50 g
biscuit pour bébé	71,40 g
nougat	71,30 g
pâte de fruits	71,10 g
riz rouge sec	70,60 g
farine de sarrasin	70,50 g
tartine craquante fourrée au chocolat ou aux fruits	70,50 g
pain grillé suédois au froment	70,40 g
biscuit sec, avec matière grasse végétale	70,00 g
goûters fourrés au lait ou à la vanille	69,90 g
pain grillé	69,80 g
biscuits secs et tuiles aux amandes	69,50 g
barre céréalière aux fruits	69,40 g
biscuit sec croquant au chocolat (ex : tuile), allégé en matière grasse	69,40 g
muesli floconneux aux fruits	69,40 g
farine de blé tendre ou froment T55 (pour pains)	69,30 g
riz sauvage sec	69,30 g
biscuits secs fourrés aux fruits	69,10 g
génoises fourrées aux fruits et nappées de chocolat	69,10 g
goûters secs fourrés au chocolat	68,90 g
crackers allégés en matière grasse	68,80 g
farine de blé tendre ou froment T80	68,70 g
pain grillé multi-céréales	68,50 g
biscuit de Savoie	68,30 g
mélange apéritif de fruits exotiques séchés	68,20 g
crêpe sucrée (froment)	67,70 g
pâtes au blé complet crues	67,60 g
pain grillé suédois au blé complet	67,30 g

pétales de blé avec noix noisettes ou amandes enrichis en vitamines et minéraux	67,30 g
céréales pour petit déjeuner fourrées au chocolat ou chocolat-noisettes enrichies en vitamines et minéraux	67,20 g
farine de blé tendre ou froment T110	67,20 g
biscuits petit déjeuner	67,00 g
gressins	66,60 g
raisin sec	66,40 g
biscuits secs	66,20 g
tartine craquante fourrée au chocolat	66,20 g
farine de seigle T130	65,90 g
pommes de terre flocons déshydratés au lait	65,80 g
barre céréalière chocolatée	65,70 g
barre chocolatée non biscuitée enrobée	65,60 g
biscotte complète	65,60 g
crème de marrons vanillée (consERVE)	65,50 g
mini-roulé ou mini-cake fourré aux fruits	65,50 g
bonbon au chocolat dragéifié	65,00 g
céréales pour petit déjeuner (hors chocolat) enrichies en vitamines et minéraux	64,90 g
farine de châtaigne	64,80 g
sablé au beurre	64,80 g
biscotte multi-céréales	64,40 g
biscuits secs avec tablette de chocolat	64,40 g
crackers nature	64,40 g
céréales pour petit déjeuner riches en fibres enrichies en vitamines et minéraux	64,20 g
biscuits secs nappés au chocolat	64,10 g
confiture de fraise	64,00 g
barre céréalière aux amandes ou noisettes	63,20 g
canelé	62,70 g
datte séchée	62,50 g

barre chocolatée biscuitée	62,20 g
biscuits secs à teneur enrichis en vitamines et minéraux	62,00 g
pop-corn	62,00 g
sirop menthe ou fraise	61,90 g
muesli floconneux aux fruits sans sucre ajouté	61,80 g
farine de blé tendre ou froment T150	61,60 g
muesli au chocolat	61,60 g
muesli (aliment moyen)	61,50 g
muesli croustillant aux fruits	61,50 g
biscuit sec aux fruits pauvres en sel	61,40 g
barre chocolatée aux fruits secs	61,30 g
cookies aux pépites de chocolat	61,30 g
biscuits secs feuilletés, palmiers	60,90 g
cacahuètes enrobées de chocolat	60,50 g
confiture de myrtilles	60,50 g
barre à la noix de coco enrobée de chocolat	60,30 g
gaufrettes fourrées (chocolat, vanille, noisette, etc.)	60,10 g
biscuits secs chocolatés, préemballés (pocket)	60,00 g
confiture de cerise	59,90 g
sablé	59,40 g
corne de gazelle	59,30 g
chicorée en poudre	59,10 g
chips de crevette	59,00 g
baguette sans sel	58,90 g
confiture d'orange	58,70 g
macaron moelleux fourré à la confiture ou à la crème	58,70 g
pop-corn salé	58,70 g
confiture (aliment moyen)	58,60 g

confiture de framboise	58,60 g
chocolat au lait aux céréales en tablette	58,40 g
pâtebrisée	58,30 g
chicorée et café en poudre	58,20 g
pâte à tartiner chocolat et noisette	58,20 g
gaufre avec ou sans chocolat	58,10 g
biscuits apéritifs soufflés à base de maïs (sans cacahuète)	58,00 g
crêpe au chocolat ou à la pâte à tartiner	57,80 g
chocolat blanc en tablette	57,70 g
gingembre moulu	57,50 g
biscuits apéritifs soufflés à base de pomme de terre	57,30 g
crêpe nature (froment)	57,20 g
banane séchée	57,00 g
chocolat au lait en tablette	56,90 g
frik sec	56,70 g
baguette	56,60 g
confiture d'abricot	56,60 g
lait concentré sucré	55,90 g
pain au lait	55,80 g
cake aux fruits	55,70 g
tortilla chips	55,20 g
chocolat noir (40% de cacao minimum) en tablette	54,90 g
gâteau moelleux fourré au chocolat ou aux pépites de chocolat ou au lait	54,70 g
brownie au chocolat	54,40 g
crêpe confiture (froment)	54,30 g
madeleine	54,20 g
pâte d'amande	54,20 g
baguette de campagne	53,80 g

pita	53,40 g
abricot sec	53,00 g
chips salées	52,90 g
gâteau moelleux fourré au chocolat multicouche	52,40 g
pain courant français 400g ou boule	52,30 g
pruneau	52,30 g
vermicelle de riz cuite	52,20 g
lait en poudre écrémé	51,80 g
baguette ou boule aux céréales et graines artisanal	50,90 g
pain aux raisins	50,90 g
chocolat au lait aux fruits secs en tablette	50,80 g
pain complet	50,60 g
far aux pruneaux	50,40 g
figue séchée	50,40 g
palmier	50,30 g
pain de seigle et froment	49,80 g
brioche préemballée	49,60 g
baklava	49,50 g
pain brioché	49,50 g
tuiles apéritif salées	49,30 g
pain de mie	49,20 g
pâte feuilletée	49,00 g
muffin	48,70 g
barre goûter au lait et chocolat	48,40 g
gâteau (aliment moyen)	48,00 g
quatre-quarts	48,00 g
châtaigne grillée	47,80 g
croissant	47,70 g

brioche de boulangerie	47,40 g
pain au chocolat	47,40 g
café en poudre	46,70 g
beignet à la confiture	46,10 g
rocher coco	45,60 g
gâteau mi-cuit au chocolat ou moelleux au chocolat	45,50 g
brioche	44,90 g
crackers au fromage	44,90 g
gâteau au chocolat	44,60 g
poivre noir moulu	44,50 g
chocolat noir aux fruits secs en tablette	44,00 g
lait en poudre demi-écrémé	43,90 g
confiture allégée en sucre	43,60 g
pain de seigle aux raisins	43,50 g
salade de fruits	43,40 g
pain de mie multicéréale	43,30 g
pâte feuilletée pur beurre	43,10 g
pain au lait artisanal	42,90 g
beignet nature	42,80 g
croissant au beurre	42,70 g
tarte au citron	42,70 g
pain de mie complet	42,10 g
fougasse garnie	41,80 g
thym	41,70 g
sandwich baguette saumon fumé, beurre	41,40 g
omelette norvégienne	41,20 g
croissant ordinaire	40,90 g
sandwich pain de mie garnitures diverses	40,90 g



riz sauvage cuit	40,30 g
croissant aux amandes	39,80 g
germe de blé	39,70 g
mille-feuille	39,40 g
chouquette	38,70 g
croûtons	38,40 g
éclair au chocolat	38,40 g
barre chocolatée glacée (surgelé)	38,10 g
mousse à la crème de marrons	37,90 g
tarte aux pommes	37,60 g
tiramisu	37,50 g
épice (aliment moyen)	37,10 g
tarte aux fruits	37,00 g
chocolat noir (70% cacao) sans sucres ajoutés en tablette	36,80 g
pâtisserie (aliment moyen)	36,70 g
cannelle	36,60 g
chausson aux pommes	36,60 g
lait en poudre entier	36,20 g
crumble aux pommes	35,90 g
galette des rois	35,70 g
graine de couscous cuite	35,70 g
tarte aux fruits rouges	35,50 g
sandwich baguette saucisson sec, beurre	35,40 g
sauce barbecue	35,20 g
chou à la crème pâtissière	34,90 g
potatoes dauphine	34,80 g
sandwich baguette jambon beurre	34,70 g
gâteau au fromage blanc	34,30 g

gâteau mousse de fruits sur génoise, type miroir	34,30 g
gnocchi	34,30 g
sandwich baguette camembert beurre	34,30 g
sandwich baguette poulet, crudités, mayonnaise	34,10 g
sandwich baguette salami, beurre	33,90 g
graine de cumin	33,70 g
mélange apéritif de graines salées et raisins secs	33,50 g
barre céréalière diététique hypocalorique	33,40 g
chocolat noir (70% cacao minimum) en tablette	33,30 g
sandwich baguette (aliment moyen)	33,30 g
beignet de crevette	33,10 g
glace en cornet (surgelé)	33,10 g
sandwich baguette pâté, cornichons	32,30 g
chou à la crème	32,20 g
sandwich baguette thon crudités	32,10 g
pâtes fraîches aux oeufs cuites	32,00 g
pâtes aux oeufs cuites	31,80 g
glace sur bâtonnet, enrobée de chocolat (surgelé)	31,70 g
riz complet cuit	31,70 g
beignet aux fruits	31,50 g
sandwich baguette merguez, frites	31,30 g
sandwich baguette merguez, ketchup, moutarde	31,30 g
pain perdu	31,20 g
sandwich baguette jambon, oeuf dur, crudités, beurre	31,20 g
sandwich baguette oeuf, crudités, mayonnaise	31,20 g
cheese-cake	31,10 g
clafoutis aux fruits	31,10 g
riz blanc étuvé cuit	31,10 g

sandwich baguette porc, crudités, mayonnaise	31,10 g
tarte aux fraises	31,10 g
sandwich baguette dinde, crudités, mayonnaise	30,90 g
bûche de Noël	30,70 g
feuilleté jambon fromage	30,70 g
blé dur précuit en grains	30,40 g
flan pâtissier	30,40 g
blini	30,30 g
crêpe au sarrasin	30,20 g
sandwich baguette crudités diverses mayonnaise	30,20 g
sandwich baguette jambon, emmental, beurre	30,20 g
frites	30,00 g
panini jambon, mozzarella, tomates	30,00 g
baba au rhum	29,90 g
fruits secs (aliment moyen)	29,90 g
pâtes	29,70 g
charlotte aux fruits	29,10 g
rhubarbe cuite	29,10 g
tarte à la crème	29,00 g
tarte aux abricots	29,00 g
riz	28,70 g
pizza "spéciale"	28,40 g
riz rouge cuit	28,20 g
kebab baguette	27,80 g
pizza jambon fromage	27,80 g
pizza (aliment moyen)	27,70 g
ravioli au fromage	27,70 g
feuilleté fromage	27,50 g

<b>pommes de terre rissolées (surgelé)</b>	<b>27,40 g</b>
<b>litchi dénoyauté (conserven)</b>	<b>27,00 g</b>
<b>crêpe jambon</b>	<b>26,90 g</b>
<b>flammenkueche</b>	<b>26,90 g</b>
<b>pâtes au blé complet cuites</b>	<b>26,80 g</b>
<b>fraisier</b>	<b>26,70 g</b>
<b>frites surgelées non salées (surgelé)</b>	<b>26,60 g</b>
<b>ketchup</b>	<b>26,60 g</b>
<b>pizza fromage</b>	<b>26,20 g</b>
<b>marron (conserven)</b>	<b>26,10 g</b>
<b>hot-dog</b>	<b>26,00 g</b>
<b>lait gélatifié aromatisé chocolat</b>	<b>26,00 g</b>
<b>sandwich (aliment moyen)</b>	<b>26,00 g</b>
<b>sorbet</b>	<b>26,00 g</b>
<b>lait concentré non sucré</b>	<b>25,60 g</b>
<b>croque-monsieur</b>	<b>25,50 g</b>
<b>cheeseburger</b>	<b>25,40 g</b>
<b>pizza 4 fromages</b>	<b>25,30 g</b>
<b>curry en poudre</b>	<b>25,20 g</b>
<b>gâteau de riz</b>	<b>25,20 g</b>
<b>langoustine panée frite</b>	<b>25,20 g</b>
<b>glace à l'eau (aliment moyen) (surgelé)</b>	<b>25,10 g</b>
<b>croissant au jambon</b>	<b>24,90 g</b>
<b>liqueur</b>	<b>24,80 g</b>
<b>pan bagna</b>	<b>24,80 g</b>
<b>profiterole (surgelé)</b>	<b>24,80 g</b>
<b>beurre de cacahuète</b>	<b>24,70 g</b>
<b>compote de fruits</b>	<b>24,50 g</b>

gâteau de semoule (consERVE)	24,10 g
snack pour enfants à base de fromage fondu et de gressins	24,10 g
pizza 4 saisons	23,80 g
levure alimentaire	23,70 g
crème caramel	23,60 g
sauce aigre douce	23,40 g
châtaigne cuite à l'eau	23,30 g
poire belle hélène	23,30 g
chou à la crème chantilly	22,90 g
crème dessert au chocolat (non frais) (consERVE)	22,90 g
crème aux oeufs (crème renversée)	22,80 g
crème pâtissière	22,80 g
pizza jambon fromage champignons	22,50 g
salade de riz	22,50 g
paëlla	22,40 g
quiche lorraine	22,20 g
compote de pommes	22,00 g
tourte aux poireaux	22,00 g
noix de cajou	21,80 g
double cheeseburger	21,60 g
lait gélifié aromatisé nappé de caramel	21,60 g
ail	21,50 g
gougère	21,40 g
dessert soja aromatisé	21,30 g
île flottante	21,30 g
quenelle de poisson cuite	21,30 g
tarte aux poireaux	21,30 g
crème dessert (frais ou non frais) (aliment moyen)	21,10 g

pois chiche	21,10 g
riz cantonnais	21,10 g
hamburger	20,80 g
dessert (aliment moyen)	20,70 g
pommes de terre noisette (surgelé)	20,70 g
purée de marrons (consERVE)	20,70 g
riz au lait	20,70 g
bouillon de boeuf	20,60 g
banane	20,50 g
feuilleté au saumon	20,50 g
bouillon de légumes déshydraté	20,30 g
crème dessert (non frais) (aliment moyen) (consERVE)	20,00 g
pommes de terre au four	20,00 g
samosas	19,90 g
tarte au fromage	19,80 g
crème dessert (aliment moyen)	19,70 g
crème glacée (surgelé)	19,70 g
milk-shake	19,70 g
crème dessert au chocolat	19,50 g
tarte saumon et oseille	19,50 g
goyave (consERVE)	19,40 g
crème dessert à la vanille	19,30 g
taboulé	19,20 g
ananas au sirop (consERVE)	19,10 g
crêpe fromage	19,10 g
nem	19,10 g
pommes de terre à la vapeur	19,10 g
bouchée à la reine	19,00 g

tajine poulet et semoule	19,00 g
tarte provençale à la tomate	18,90 g
pêche melba	18,80 g
pomme de terre primeur cuite à l'eau sans peau	18,80 g
rouleau de printemps	18,70 g
semoule au lait	18,60 g
fajitas (ou burritos)	18,50 g
salade de fruits frais	18,30 g
mousse au chocolat	18,20 g
croquette de poisson frit	18,00 g
fromage pané	18,00 g
beignet de calamar à la romaine	17,80 g
maïs doux (consERVE)	17,80 g
toasts ou canapés salés	17,80 g
accra de morue	17,70 g
compote de fruits allégée	17,70 g
crème anglaise	17,70 g
crêpe jambon fromage	17,70 g
pâtes carbonara	17,70 g
pêche au sirop (consERVE)	17,60 g
coulis de fruits rouges	17,50 g
crème glacée au chocolat (surgelé)	17,50 g
couscous au poulet	17,40 g
poulet au curry avec riz ou semoule	17,40 g
couscous à la viande	17,20 g
croque-madame	17,00 g
feuilleté à la viande (friand)	17,00 g
mousse aux fruits	16,90 g

pâtes bolognaise	16,90 g
crème dessert à la vanille (non frais) (consERVE)	16,70 g
crème dessert allégée en matière grasse	16,70 g
lentilles	16,60 g
apéritif à la gentiane	16,50 g
yaourt 0% aux fruits sucré	16,50 g
épis de maïs	16,40 g
tarte aux légumes	16,40 g
concentré de tomate	16,30 g
patate douce	16,30 g
yaourt au lait partiellement écrémé aromatisé sucré	16,30 g
crème brûlée	16,20 g
jus de raisin	16,10 g
raisin blanc	16,10 g
couscous au mouton	15,90 g
échalote	15,90 g
viennois ou liégeois, chocolat, café, caramel ou vanille	15,90 g
yaourt avec crème aux pépites ou copeaux de chocolat sucré	15,90 g
pommes de terre à l'eau	15,80 g
cerise au sirop (consERVE)	15,70 g
fromage fondu en portions ou en cubes (environ 15% mg)	15,70 g
cannelloni	15,50 g
kebab	15,50 g
abricot au sirop (consERVE)	15,40 g
lait fermenté entier au bifidus, aux fruits et sucré	15,30 g
poisson pané frit	15,30 g
yaourt au lait entier aux fruits sucré	15,20 g
couscous royal	15,10 g



graine de tournesol	15,00 g
pomme de terre	15,00 g
fromage pané au jambon	14,90 g
potiron en boîte (consERVE)	14,90 g
cacahuète	14,80 g
cake salé	14,80 g
jambon en croûte	14,80 g
nectar de poire	14,80 g
yaourt à boire aromatisé sucré	14,80 g
crêpe jambon fromage champignon	14,60 g
purée de pomme de terre à base de flocons reconstituée avec lait demi-écrémé et eau non salée	14,60 g
yaourt au lait partiellement écrémé aux fruits sucré	14,60 g
vermicelle de soja cuite	14,50 g
haricots rouges	14,40 g
légume sec cuit (aliment moyen)	14,40 g
nectar de mangue	14,40 g
petit suisse aromatisé (demi-écrémé)	14,30 g
yaourt au lait entier avec crème aromatisée sucrée	14,30 g
cerise	14,20 g
fromage blanc aux fruits avec crème	14,20 g
petit suisse aux fruits (partiellement écrémé)	14,20 g
brandade	14,10 g
litchi	14,00 g
pois cassé cuit	14,00 g
salade de fruits au sirop (consERVE)	14,00 g
frik cuit	13,90 g
poire au sirop (consERVE)	13,90 g
yaourt à boire aux fruits sucré	13,90 g

bouchée à la reine au poisson	13,70 g
kaki	13,70 g
grenade	13,60 g
haricots blancs	13,60 g
mangue	13,60 g
yaourt au lait entier aromatisé sucré	13,60 g
mélange de légumes surgelés (surgelé)	13,50 g
ravioli	13,50 g
crème dessert bébé	13,40 g
figue	13,40 g
spécialité laitière au lait entier au bifidus aux fruits sucrée source de fibres	13,40 g
farine bouillie petit déjeuner bébé	13,30 g
poulet basquaise au riz	13,30 g
polenta	13,20 g
graine de coriandre	13,00 g
petit suisse aux fruits (écrémé ou partiellement écrémé)	13,00 g
beignet de légumes fait maison	12,90 g
escalope panée de veau	12,90 g
lait partiellement écrémé aromatisé UHT	12,90 g
lasagnes	12,90 g
nectar d'abricot	12,90 g
nectar multifruit	12,90 g
dessert fermenté au soja aux fruits	12,80 g
topinambour cuit	12,80 g
blanquette de veau et riz	12,70 g
meloukhia en poudre	12,70 g
petit pois (conservé)	12,70 g
yaourt au lait partiellement ou demi-écrémé nature sucré	12,70 g

boisson bébé au lait	12,60 g
gâteau de riz ou de semoule bébé	12,60 g
gratin de pâtes	12,60 g
lait fermenté entier au bifidus, aromatisé et sucré	12,60 g
purée de pomme de terre avec lait et beurre non salée	12,60 g
spaghetti sauce tomate	12,60 g
yaourt au lait entier nature sucré	12,60 g
tartiflette	12,50 g
cocktail sans alcool (à base de jus de fruits et de sirop)	12,40 g
mirabelle	12,40 g
gratin dauphinois	12,30 g
petit pot bébé aux fruits (avec banane)	12,30 g
poulet basquaise aux pâtes	12,30 g
salade de pâtes végétarienne	12,30 g
yaourt nature ou aux fruits bébé	12,30 g
yaourt aux fruits (aliment moyen)	12,20 g
lait fermenté demi-écrémé au L. casei et/ou au L. acidophilus nature	12,10 g
raisin noir	12,10 g
haddock pané frit	12,00 g
lait fermenté au bifidus et aux fruits	12,00 g
nèfle du Japon	12,00 g
pistache	12,00 g
sauce au curry	12,00 g
haricots blancs en boîte	11,80 g
pâté en croûte	11,80 g
surimi	11,80 g
boisson au jus de fruit et au lait	11,70 g
céréales au lait et légumes bébé (4-6 mois)	11,70 g

flageolets (conserve)	11,70 g
jus de mandarine	11,70 g
pamplemousse au sirop	11,70 g
boisson énergisante	11,60 g
chocolat chaud sucré vitaminé (soluble)	11,60 g
jus d'ananas	11,60 g
jus multifruit	11,60 g
myrtille	11,60 g
sauce tomate	11,60 g
flocons d'avoine cuits à l'eau	11,50 g
vermouth	11,40 g
calamars au riz	11,30 g
pêche (pulpe)	11,30 g
pomme	11,30 g
boisson gazeuse à la pomme, sans sucre ajouté	11,20 g
coing	11,20 g
fruit (aliment moyen)	11,20 g
salade de pâtes aux légumes avec thon ou viande	11,20 g
boeuf bourguignon	11,10 g
boisson plate aux fruits exotiques (10 à 50% de jus)	11,10 g
petit pot bébé aux fruits (sans banane)	11,10 g
ananas	11,00 g
lentilles en boîte	11,00 g
nectar multifruit à base d'orange	11,00 g
cordon bleu	10,90 g
lait aromatisé au chocolat	10,80 g
noix	10,80 g
poire	10,80 g

jus multifruit à base de concentré	10,70 g
jus d'ananas à base de concentré	10,60 g
jus multifruit à base de pomme	10,60 g
pur jus multifruit multivitaminé	10,60 g
substitut de repas hypocalorique à boire	10,60 g
boisson gazeuse aux fruits (de 10 à 50% de jus)	10,50 g
nectar multifruit multivitaminé	10,50 g
cassis	10,40 g
nectar multifruit multivitaminé à base d'orange	10,30 g
substitut de repas en poudre avec lait	10,30 g
boisson plate à l'orange (10 à 50% de jus)	10,20 g
jus multifruit multivitaminé à base d'orange	10,20 g
lait de poule	10,20 g
nectar de fruit de la passion	10,20 g
pêche	10,20 g
chocolat chaud sucré (soluble)	10,10 g
figue de Barbarie	10,10 g
jus multifruit multivitaminé à base de pomme	10,10 g
boisson lactée au cacao	10,00 g
tarama	10,00 g
jus de pomme à base de concentré	9,96 g
beignet de viande, volaille ou poisson fait maison	9,95 g
jus de pomme	9,95 g
nectar multifruit multivitaminé à base de pomme	9,95 g
soda au cola sucré	9,95 g
quenelle de volaille (conserved)	9,93 g
limonade	9,92 g
salade de pommes de terre	9,87 g

lait aromatisé à la fraise	9,82 g
vin doux	9,81 g
paupiette de veau	9,79 g
cacahuète grillée et salée	9,73 g
mûre noire (du mûrier)	9,70 g
boisson gazeuse à l'orange avec pulpe	9,62 g
nectar multifruit à base de pomme	9,62 g
substitut de repas hypocalorique en poudre reconstituée avec lait écrémé	9,61 g
limande-sole panée frite	9,60 g
plat cuisiné bébé (12 mois et plus) aux légumes avec lait ou crème	9,60 g
reine-claude	9,60 g
crème chantilly UHT sous pression	9,56 g
raifort cru	9,54 g
jus frais de mangue	9,50 g
fruit de la passion	9,48 g
paupiette de volaille	9,47 g
substitut de repas hypocalorique en crème dessert	9,44 g
jus d'orange	9,39 g
kiwi	9,37 g
sangria	9,35 g
quenelle (conservé)	9,33 g
jus d'orange pressé	9,30 g
houmous	9,29 g
graine de sésame	9,28 g
noix de coco, amande sèche	9,27 g
soupe de lentilles	9,21 g
clémentine	9,19 g
yaourt ou lait fermenté au bifidus au lait entier aux céréales et/ou muesli	9,09 g

hachis parmentier	9,07 g
abricot	9,01 g
chocolat en poudre non sucré	9,00 g
jus multifruit à base d'orange	9,00 g
yaourt nature ou aux fruits (aliment moyen)	8,99 g
boisson gazeuse aux fruits (à moins de 10% de jus)	8,95 g
petits pois et carottes en boîte (consERVE)	8,92 g
jus d'orange à base de concentré	8,85 g
bigorneau	8,81 g
chili con carne	8,72 g
nectar de pomme	8,70 g
salade composée (viande ou poisson) appertisée (consERVE)	8,70 g
jus de fruits (aliment moyen)	8,66 g
boisson rafraîchissante sans alcool (aliment moyen)	8,62 g
boisson plate à l'orange (teneur en jus non spécifiée)	8,55 g
béarnaise	8,54 g
quenelle en sauce (consERVE)	8,54 g
jus de pamplemousse	8,50 g
plat cuisiné bébé (12 mois et plus) aux légumes avec viande ou poisson	8,50 g
yaourt 0% aromatisé sucré	8,41 g
cassoulet (consERVE)	8,39 g
nectar d'orange	8,39 g
chipolata	8,38 g
orange	8,32 g
petit pois cuits	8,27 g
brick garni	8,24 g
lait bébé 2ème âge reconstitué	8,11 g
plat cuisiné bébé (8-12 mois) aux légumes avec lait ou crème	8,10 g

jus de fruits bébé (4-6 mois)	8,09 g
jus de pamplemousse frais	8,04 g
lait bébé 1er âge reconstitué	8,02 g
plat cuisiné bébé (6-8 mois) aux légumes avec lait ou crème	7,84 g
papaye	7,81 g
nectarine	7,69 g
sauce au poivre	7,68 g
sirop dilué	7,68 g
jus de pamplemousse à base de concentré	7,59 g
céréales au lait et fruits bébé (4-6 mois)	7,55 g
salsifis cuit	7,50 g
soupe à la tomate	7,50 g
kir royal	7,47 g
sauce moutarde	7,45 g
béchamel en brique	7,44 g
soufflé au fromage	7,43 g
lait de croissance infantile	7,41 g
béchamel	7,40 g
moules	7,40 g
oignon	7,37 g
foie de veau cru	7,33 g
tonic	7,31 g
pastèque	7,28 g
lait bébé de croissance infantile liquide	7,25 g
nuggets de poulet	7,20 g
betterave rouge	7,17 g
harissa	7,10 g
soupe bébé légumes, céréales et lait	7,09 g



soupe au pistou	7,08 g
plat cuisiné bébé aux légumes (6-8 mois)	6,94 g
tomate à la provençale	6,92 g
beurre allégé à tartiner (25% mg)	6,90 g
pissenlit	6,90 g
yaourt 0% aux céréales ou muesli	6,87 g
thé glacé sucré	6,84 g
sauce tomate à la viande	6,81 g
kir	6,72 g
macédoine de légumes en boîte (consERVE)	6,71 g
chou de Bruxelles cuit	6,69 g
carotte	6,60 g
petit salé aux lentilles	6,53 g
galantine	6,52 g
fromage fondu en portions ou en cubes (environ 22% mg)	6,50 g
plat cuisiné bébé (8-12 mois) aux légumes avec viande ou poisson	6,50 g
foie d'agneau cuit	6,49 g
melon	6,49 g
cerfeuil	6,47 g
sauce pesto	6,40 g
sauce à la crème aux épices	6,37 g
sauce au vin rouge	6,37 g
lait de coco	6,33 g
sauce au yaourt	6,30 g
sauce soja	6,30 g
aubergine	6,26 g
soupe bébé légumes et pomme de terre	6,22 g
pamplemousse	6,20 g

pétillant de fruits	6,17 g
groseille	6,14 g
fève	6,05 g
mûre (de ronce)	6,02 g
pâté de foie de volaille	6,00 g
petit pot bébé aux légumes avec féculent (4-6 mois)	5,98 g
champignons à la grecque	5,95 g
noix de macadamia	5,94 g
plat cuisiné bébé (6-8 mois) aux légumes avec viande ou poisson	5,90 g
sauce Mornay	5,80 g
sauce à la crème	5,75 g
poivron rouge cuit	5,74 g
poivron rouge cru	5,73 g
palourdes	5,70 g
soupe de poissons et/ou crustacés	5,69 g
céleri-rave	5,68 g
sauce à la crème aux herbes	5,66 g
boudin blanc	5,63 g
mayonnaise allégée	5,62 g
noisette	5,62 g
boisson diététique pour le sport	5,60 g
pignon de pin	5,58 g
salade de thon et légumes (conservé)	5,55 g
terrines de légumes	5,55 g
sauce aux champignons	5,54 g
terrines de poisson	5,50 g
steak de soja	5,49 g
panaché	5,40 g

oignon cuit	5,36 g
fruits rouges	5,30 g
lait de brebis entier	5,27 g
choucroute sans jus	5,25 g
soupe aux poireaux et pommes de terre	5,24 g
fromage blanc battu (0% mg) aux fruits allégé en sucre édulcoré	5,22 g
pousse de soja	5,16 g
viande en sauce (aliment moyen)	5,14 g
yaourt 0% nature	5,13 g
foie de génisse cru	5,09 g
jus de carotte	5,09 g
boulettes de boeuf cuites	5,08 g
haricots verts	5,08 g
légume cuit (aliment moyen)	5,02 g
tomate cerise	5,00 g
chou rouge	4,99 g
osso buco à la milanaise	4,97 g
carotte cuite	4,94 g
yaourt au lait partiellement écrémé nature	4,93 g
artichaut	4,92 g
tajine de mouton	4,88 g
sauce au fromage	4,86 g
fromage blanc campagne 0% mg nature	4,85 g
livarot	4,85 g
artichaut cuit	4,84 g
purée de légumes (aliment moyen)	4,84 g
groseille à maquereau	4,83 g
lait demi-écrémé UHT	4,83 g

poivron vert, jaune ou rouge cuit	4,80 g
soupe minestrone	4,80 g
ratatouille	4,77 g
chou blanc	4,75 g
pulpe de tomate en boîte (consERVE)	4,74 g
soda au cola, à teneur réduite en sucre	4,73 g
lait fermenté entier au bifidus nature	4,72 g
bière brune	4,71 g
boisson plate aux fruits (10 à 50% de jus) à teneur réduite en sucre	4,68 g
lait écrémé pasteurisé	4,68 g
bière sans alcool (moins de 1,2° d'alcool)	4,67 g
lait entier UHT	4,67 g
sauce hollandaise	4,65 g
yaourt brassé nature	4,63 g
lait entier pasteurisé	4,62 g
bière forte (plus de 8° d'alcool)	4,60 g
guacamole	4,60 g
soupe aux poireaux et pommes de terre préemballée	4,59 g
eau aromatisée	4,58 g
persil	4,57 g
céleri-rave cuit	4,56 g
lait demi-écrémé pasteurisé	4,56 g
yaourt nature (aliment moyen)	4,55 g
beurre allégé (30% mg) (aliment moyen)	4,47 g
haricots verts cuits (surgelé)	4,43 g
yaourt 0% aux fruits édulcoré	4,43 g
ciboulette	4,42 g
moussaka	4,39 g

poivron vert cuit	4,39 g
fromage des Pyrénées au lait de vache	4,38 g
lait de chèvre entier UHT	4,35 g
lait écrémé UHT	4,32 g
fromage blanc nature avec crème	4,30 g
poisson à la bordelaise	4,30 g
jus de légumes (aliment moyen)	4,28 g
légumes farcis (hors tomate)	4,28 g
yaourt au lait entier avec crème nature	4,26 g
crème fraîche légère épaisse (15-20% mg)	4,25 g
framboise	4,25 g
lait de chèvre demi-écrémé UHT	4,25 g
soupe au potiron	4,23 g
carotte égouttée en boîte (conserved)	4,21 g
beurre allégé à tartiner (20% mg)	4,20 g
poivron vert, jaune ou rouge cru	4,20 g
spécialité fromagère non affinée	4,20 g
sauce au beurre	4,15 g
fourme d'Ambert	4,14 g
matière grasse (38-41% mg) légère à tartiner demi-sel	4,10 g
herbes aromatiques (aliment moyen)	4,08 g
vin rouge (11° d'alcool)	4,08 g
fraise	4,06 g
crème légère fluide ou épaisse (8% mg)	4,05 g
petit pot bébé aux légumes (4-6 mois)	4,05 g
lait de chèvre entier	4,01 g
fromage blanc battu (0% mg) nature	4,00 g
matière grasse (35% mg) légère enrichie en stérols/stanols	4,00 g

yaourt à boire au lait demi-écrémé aux édulcorants	4,00 g
poisson cuit (aliment moyen)	3,96 g
gratin de chou-fleur	3,92 g
eau de coco	3,91 g
fromage blanc campagne au lait entier nature	3,90 g
soupe de légumes	3,87 g
jus de tomate	3,86 g
vin blanc (11° d'alcool)	3,86 g
noix de coco, amande mûre fraîche	3,81 g
fromage blanc ou spécialité laitière aromatisé ou aux fruits (aliment moyen)	3,79 g
vinaigrette allégée	3,77 g
ricotta	3,75 g
beaufort	3,71 g
fruit de mer (aliment moyen)	3,71 g
cardon	3,69 g
fromage blanc battu au lait demi-écrémé nature	3,68 g
fromage blanc nature ou aux fruits (aliment moyen)	3,68 g
salsifis en boîte (conservé)	3,66 g
mousse de foie	3,62 g
poisson en sauce surgelé (surgelé)	3,61 g
petit-suisse à la crème nature	3,60 g
coq au vin	3,57 g
tapenade	3,57 g
terrinerie de canard	3,53 g
bière "de spécialité", d'abbaye, régionale ou de brasserie	3,50 g
chorizo	3,50 g
pâté à base de poisson ou de crustacés	3,50 g
petit suisse nature (demi-écrémé)	3,50 g

pousse de soja en boîte (consERVE)	3,50 g
neufchâtel	3,49 g
boisson bébé aux plantes	3,47 g
fromage blanc battu au lait entier nature	3,47 g
pâté de campagne	3,47 g
gratin de légumes	3,44 g
spécialité fromagère non affinée à tartiner aromatisée (environ 36% mg)	3,44 g
coeur de palmier (consERVE)	3,40 g
rillettes de saumon	3,40 g
navarin d'agneau	3,39 g
menthe	3,37 g
petit-suisse au lait entier nature	3,37 g
poireau	3,35 g
saucisse (aliment moyen)	3,33 g
gratin d'endives et jambon	3,32 g
lait de soja	3,31 g
potée auvergnate	3,31 g
saucisse alsacienne fumée	3,31 g
poireau cuit	3,28 g
soupe à l'oignon	3,28 g
foie d'agneau cru	3,25 g
bière "spéciale" (5-6° d'alcool)	3,24 g
chou de Bruxelles (consERVE)	3,23 g
coquille Saint-Jacques cuite	3,22 g
cidre doux	3,21 g
épinard	3,20 g
vin rouge (10° d'alcool)	3,20 g
asperge	3,18 g

vin (aliment moyen)	3,17 g
morbier	3,14 g
avocat	< 3.13 g
purée de tomate	3,12 g
langouste	3,11 g
navet cuit	3,10 g
poivron vert cru	3,08 g
blanquette de veau	3,06 g
langue de boeuf cuite	3,03 g
soupe de légumes préemballée	3,03 g
spécialité fromagère non affinée allégée	3,02 g
fenouil	3,01 g
bleu de Bresse	3,00 g
cornichon	3,00 g
fromage blanc battu au lait partiellement écrémé nature	3,00 g
petit suisse nature 0%	3,00 g
spécialité fromagère non affinée à tartiner (environ 13% mg)	3,00 g
chou vert cuit	< 3 g
noix de pécan	2,94 g
chou rouge cuit	2,93 g
oseille cuite à l'eau	2,93 g
crème de lait fluide UHT (30% mg ou plus)	2,92 g
crudités sans assaisonnement (aliment moyen)	2,92 g
mayonnaise (70% mg min.)	2,92 g
carambole	2,91 g
poisson à l'oseille	2,90 g
poisson à la provençale	2,90 g
brocoli	2,82 g



citron vert	2,82 g
champagne	2,81 g
pastis pur	2,81 g
crème fraîche épaisse (30% mg ou plus)	2,80 g
haricot beurre en boîte (consERVE)	2,80 g
vin rouge (12° d'alcool)	2,80 g
bulot cuit	2,79 g
chou-fleur cuit	2,79 g
mousse de poisson	2,79 g
lait fermenté maigre nature	2,78 g
cidre (aliment moyen)	2,75 g
fromage de chèvre nature	2,75 g
haricots verts (consERVE)	2,75 g
jus de citron pressé	2,75 g
cappuccino	2,74 g
champignons de Paris	2,73 g
noix du Brésil	2,73 g
anchois mariné	2,70 g
brochette d'agneau	2,70 g
endive cuite	2,70 g
fromage fondu aux noix	2,70 g
hareng mariné	2,70 g
yaourt au lait entier nature	2,63 g
dessert fermenté au soja nature	2,59 g
crudités vinaigrette (aliment moyen)	2,58 g
crème de lait fluide (30% mg ou plus)	2,57 g
caviar (consERVE)	2,50 g
fromage à pâte molle double crème	2,50 g

fromage à pâte molle triple crème	2,50 g
courgette	2,49 g
soupe de légumes déshydratée	2,49 g
zeste de citron	2,49 g
citron	2,45 g
oeuf au plat	2,43 g
matière grasse (38-41% mg) légère avec ALA et DHA	2,40 g
navet pelé cru	2,39 g
tripes à la mode de Caen	2,39 g
carpaccio de boeuf	2,38 g
moutarde	2,38 g
endive	2,37 g
cidre brut	2,35 g
chou-fleur	2,34 g
courgette cuite	2,34 g
crème de lait légère fluide UHT (15 à 20% mg)	2,32 g
fondue savoyarde	2,31 g
salade verte sans assaisonnement	2,31 g
fromage de chèvre frais au lait pasteurisé ou cru	2,30 g
pâté de foie de porc	2,30 g
céleri rémoulade	2,28 g
soupe à la volaille et aux vermicelles	2,28 g
brochette de boeuf	2,24 g
brie	2,20 g
yaourt au lait de chèvre	2,20 g
crème de lait (aliment moyen)	2,18 g
soupe aux champignons	2,15 g
câpres	2,10 g

manchons de poulet marinés et rôtis	2,10 g
cresson de fontaine	2,09 g
fromage de chèvre frais au lait pasteurisé (type bûchette fraîche)	2,05 g
Valençay	2,05 g
bette cuite	2,03 g
emmental allégé	2,00 g
escargot	2,00 g
lardon nature cuit	2,00 g
pâté de lapin	2,00 g
rosette	2,00 g
spécialité fromagère non affinée à tartiner nature (environ 42% mg)	2,00 g
spécialité fromagère non affinée double crème (environ 31% mg)	2,00 g
vin blanc mousseux	1,98 g
tomate entière pelée en boîte (consERVE)	1,93 g
mayonnaise	1,92 g
potiron cuit	1,90 g
saucisson sec pur porc	< 1.9 g
pot-au-feu	1,88 g
charcuterie (aliment moyen)	1,87 g
épinard cuit	1,87 g
parmesan	1,87 g
fromage de chèvre frais au lait cru	1,83 g
crottin de chèvre	1,82 g
cidre traditionnel	1,81 g
boudin noir	1,80 g
jambon de Paris cuit découenné et dégraissé	1,80 g
roquefort	1,78 g
jambon sec découenné et dégraissé	1,77 g

radis rouge	1,77 g
vin rosé (11° d'alcool)	1,75 g
Chabichou	1,73 g
brochette mixte de viande	1,72 g
tomate	1,72 g
olive noire en bocal	1,71 g
spécialité fromagère non affinée (environ 23% mg)	1,71 g
écrevisse	1,70 g
rillettes de thon	1,70 g
tomate farcie	1,68 g
bière standard (4-5° d'alcool)	1,64 g
tofu	1,64 g
concombre	1,63 g
fenouil cuit à l'eau	1,63 g
céleri branche cuit	1,62 g
choucroute	1,60 g
foie gras de canard (consERVE)	1,60 g
foie de veau cuit	1,57 g
citron à diluer sans sucre	1,55 g
amande	1,50 g
bûche de fromage de chèvre, au lait pasteurisé ou cru	1,50 g
filet de maquereau sauce moutarde (consERVE)	1,50 g
jus de citron vert	1,49 g
poulpe	1,45 g
brochette de crevettes	1,42 g
bleu d'Auvergne	1,40 g
feta au lait de brebis	1,40 g
gruyère	1,40 g

mortadelle	1,40 g
laitue	1,39 g
soupe chinoise	1,38 g
chaource	1,35 g
saucisse cocktail	1,35 g
Picodon	1,33 g
olive verte	1,32 g
cervelas	1,30 g
céleri branche en boîte (conserve)	1,28 g
laitue romaine	1,28 g
foie de génisse cuit	1,26 g
jambon cuit	1,26 g
Chevrot	1,25 g
crottin de Chavignol	1,25 g
mâche	1,25 g
basilic	1,23 g
salami	1,23 g
saucisson sec	1,23 g
camembert au lait cru	1,22 g
fromage à pâte pressée cuite (aliment moyen)	1,22 g
feta au lait de vache	1,18 g
fromage de chèvre type "camembert" (chèvre-boîte ou brique) au lait pasteurisé ou cru	1,17 g
céleri branche	1,16 g
fromage des Pyrénées au lait de brebis	1,15 g
Sainte-Maure	1,15 g
saucisse de Francfort	1,15 g
brochette de volaille	1,13 g
munster	1,12 g

eau aromatisée aux agrumes	1,11 g
jambonneau	1,10 g
rôti de porc cuit	1,10 g
saucisse de Toulouse	1,10 g
boeuf aux carottes	1,08 g
cervelle de porc braisée	1,07 g
fromage de chèvre affiné au lait cru	1,06 g
fromage de chèvre lactique affiné au lait pasteurisé	1,05 g
fromage à pâte ferme (environ 28% mg)	1,03 g
fromage de chèvre lactique affiné au lait pasteurisé ou cru (type bûchette)	1,01 g
oeuf au plat sans matière grasse	1,01 g
Saint-Marcellin	1,01 g
andouillette	1,00 g
beurre allégé (40% mg)	1,00 g
beurre allégé demi-sel (40% mg)	1,00 g
cancoillotte	1,00 g
lard cru	1,00 g
Rouy	1,00 g
saucisse de Strasbourg	1,00 g
beurre demi-sel	< 1 g
beurre doux	< 1 g
fromage à pâte molle et croûte lavée (aliment moyen)	0,98 g
champignons de Paris en boîte (consERVE)	0,98 g
coquille Saint-Jacques crue	0,96 g
asperge en boîte (consERVE)	0,95 g
chicorée frisée crue	0,95 g
scarole	0,95 g
brochette de poisson	0,94 g

coeur de boeuf cuit	0,91 g
bleu au lait de vache	0,90 g
Rocamadour	0,90 g
Saint-Paulin	0,90 g
omelette	0,90 g
fromage (aliment moyen)	0,88 g
oeuf brouillé	0,87 g
foie gras (consERVE)	0,85 g
Pélardon	0,85 g
rognon de boeuf cru	0,85 g
crottin de chèvre au lait cru	0,83 g
cervelle d'agneau cuite	0,80 g
foie de poulet cuit	0,80 g
fromage à pâte ferme (environ environ 14% mg)	0,80 g
museau de porc vinaigrette	0,80 g
oeuf à la coque	0,80 g
omelette aux fines herbes	0,80 g
huître	0,80 g
eau de vie	0,79 g
feuilles de pourpier cru	0,76 g
blanc d'oeuf cuit	0,71 g
oeuf poché	0,71 g
bacon	0,70 g
coeur de poulet cru	0,70 g
oeuf	0,70 g
omelette aux champignons	0,70 g
saucisse de Montbéliard	0,70 g
saucisson à l'ail	0,70 g

seiche	0,70 g
fromage à raclette	0,69 g
langres	0,68 g
vinaigre	0,68 g
omelette aux lardons	0,68 g
vacherin Mont d'Or	0,67 g
bouillon de volaille	0,67 g
coeur de poulet cuit	0,65 g
viande des grisons	0,62 g
beurre allégé (60% mg)	0,60 g
calamar	0,60 g
cervelle de veau cuite	0,60 g
coeur de boeuf cru	0,60 g
jambon cuit supérieur	0,60 g
jaune d'oeuf cuit	0,60 g
lardon fumé	0,60 g
matière grasse (38-41% mg) légère à tartiner	0,60 g
radis noir	0,60 g
Port-Salut	0,57 g
coeur de dinde cuit	0,57 g
bouillon de légumes	0,55 g
oeuf dur	0,52 g
beurre allégé demi-sel (60% mg)	0,50 g
cheddar	0,50 g
crabe	0,50 g
jambon de volaille	0,50 g
jaune d'oeuf cru	0,50 g
pastis	0,50 g



thé glacé light	0,48 g
champignons en boîte (consERVE)	0,46 g
jambon cru	0,45 g
jambon cuit fumé	0,45 g
Pouligny Saint-Pierre	0,45 g
jambon cuit supérieur découenné et dégraissé	0,43 g
coeur d'agneau cru	0,40 g
langue de boeuf crue	0,40 g
lardon nature	0,40 g
mozzarella	0,40 g
omelette au fromage	0,40 g
vin rouge (9° d'alcool)	0,40 g
coeur d'agneau cuit	0,38 g
camembert (environ 20% mg)	0,38 g
poulet au curry	0,36 g
matière grasse allégée (composée à 60% mg) demi-sel	0,35 g
pancetta	0,35 g
boisson gazeuse aux fruits light	0,34 g
champignons de Paris sauté	0,33 g
andouille	0,30 g
crabe en boîte (consERVE)	0,30 g
homard	0,30 g
matière grasse (60% mg) allégée	0,30 g
oseille	0,30 g
matière grasse (55-60% mg) allégée riche en oméga 3 et 6	< 0.3 g
soda au cola light	0,26 g
matière grasse allégée (composée à 60% mg)	0,25 g
meloukhia en sauce artisanale	0,25 g

tomme de montagne ou tomme de Savoie	0,23 g
Saint-Nectaire	0,23 g
sauce (aliment moyen)	0,22 g
coeur de dinde cru	0,22 g
merguez	0,22 g
champignons	0,21 g
camembert et apparentés (environ 26% mg)	0,20 g
coppa	0,20 g
fromage de tête	0,20 g
margarine (80% mg) au tournesol en barquette	0,20 g
vin rouge (13° d'alcool)	0,20 g
cantal	0,18 g
foie de volaille cuit	0,17 g
margarine (80% mg) en pain	0,17 g
rillettes de volaille	0,12 g
bouillon de viande et légumes	0,10 g
gorgonzola	0,10 g
jambon fumé	0,10 g
rillettes de porc	0,10 g
rillettes pur porc	0,10 g
vinaigrette	0,10 g
vinaigrette à l'huile d'olive	0,10 g
reblochon	0,09 g
apéritif anisé sans alcool	0,05 g
emmental râpé	0,05 g
anguille cuite au four	traces g
anguille pochée	traces g
bar cru	traces g

bar cuit au four	traces g
bavette de boeuf crue	traces g
bifteck de boeuf grillé	traces g
blanc de poulet	traces g
boeuf à bourguignon cuit	traces g
boeuf braisé	traces g
bouillon de viande	traces g
brochet cuit au four	traces g
cabillaud cuit à la vapeur	traces g
cabillaud cuit au four	traces g
café décaféiné non sucré	traces g
café expresso non sucré	traces g
café noir non sucré	traces g
café soluble	traces g
caille cuite	traces g
camembert (environ 10% mg)	traces g
canard rôti	traces g
carpe cuite au four	traces g
carré de l'Est	traces g
carrelet cuit à la vapeur	traces g
chevreuil rôti	traces g
colin d'Alaska cru	traces g
collier d'agneau cru	traces g
collier de veau cru	traces g
côte de veau crue	traces g
côte de veau cuite	traces g
côte ou filet d'agneau crue	traces g
côte première d'agneau crue	traces g

côtelette d'agneau grillée	traces g
coulommiers	traces g
cuisse de grenouille crue	traces g
cuisse de poulet bouillie	traces g
cuisse de poulet rôtie	traces g
décaféiné soluble	traces g
dinde rôtie	traces g
dorade grise crue	traces g
échine de porc rôtie	traces g
églefin à la vapeur	traces g
entrecôte de boeuf crue	traces g
entrecôte de boeuf grillée	traces g
entrecôte de cheval cru	traces g
épaule d'agneau rôtie	traces g
épaule de veau crue	traces g
éperlan cru	traces g
escalope de dinde sautée	traces g
escalope de veau cuite	traces g
espadon cuit au four	traces g
faisan rôti	traces g
faux-filet de boeuf cru	traces g
faux-filet de boeuf grillé	traces g
faux-filet de cheval cru	traces g
filet de maquereau au vin blanc (consERVE)	traces g
filet de maquereau sauce tomate (consERVE)	traces g
filet de veau rôti	traces g
filet maigre de porc cuit en rôti	traces g
filets d'anchois à l'huile (consERVE)	traces g

flanchet de boeuf cuit	traces g
flétan cru	traces g
foie de morue (consERVE)	traces g
fromage à pâte ferme enrobé de cire	traces g
gigot d'agneau cru	traces g
gigot d'agneau rôti	traces g
haddock fumé	traces g
hampe de boeuf crue	traces g
hareng frit	traces g
hareng fumé	traces g
hareng fumé à l'huile	traces g
hareng grillé	traces g
jarret de veau cru	traces g
joue de boeuf crue	traces g
julienne ou langue crue	traces g
laitue cuite	traces g
lapin braisé	traces g
lapin viande cuite	traces g
lardon fumé cuit	traces g
lieu noir congelé	traces g
lieu noir cru	traces g
lieu noir cuit	traces g
lièvre en ragoût	traces g
limande crue	traces g
limande-sole à la vapeur	traces g
lotte grillée	traces g
macreuse de boeuf crue	traces g
magret de canard cuit à la poêle	traces g

maquereau cuit au four	traces g
maquereau frit	traces g
maquereau fumé	traces g
maroilles	traces g
merlan à la vapeur	traces g
merlan cru	traces g
merlan frit	traces g
merlu blanc du Cap surgelé	traces g
merlu cuit à l'étouffée	traces g
morue salée pochée	traces g
mulet cuit au four	traces g
noix de veau crue	traces g
oeufs de lompe (consERVE)	traces g
oie rôtie	traces g
olives vertes fourrées	traces g
paleron de boeuf cru	traces g
perche cuite au four	traces g
pigeon rôti	traces g
pilchard sauce tomate en boîte (consERVE)	traces g
plat de côtes de boeuf cru	traces g
poitrine de porc	traces g
poitrine de veau crue	traces g
Pont l'Evêque	traces g
poule (viande et peau) bouillie	traces g
poule bouillie	traces g
poulet rôti	traces g
raie cuite au court-bouillon	traces g
raie cuite au four	traces g

rascasse crue	traces g
ris de veau	traces g
rognon de boeuf cuit	traces g
rognon de porc cuit	traces g
rosbif de boeuf rôti	traces g
rouget-barbet de roche cuit à l'étouffée	traces g
roussette cuite	traces g
sanglier rôti	traces g
sardine à l'huile (consERVE)	traces g
sardine à l'huile d'olive	traces g
sardine grillée	traces g
sardine sans arêtes à l'huile d'olive (consERVE)	traces g
sardine sauce tomate (consERVE)	traces g
saumon cuit à la vapeur	traces g
saumon d'élevage cru	traces g
saumon fumé	traces g
selle d'agneau crue	traces g
sole cuite à la vapeur	traces g
sole cuite au four	traces g
steak haché (10% mg) cru	traces g
steak haché (10% mg) cuit	traces g
steak haché (15% mg) cru	traces g
steak haché (15% mg) cuit	traces g
steak haché (20% mg) cru	traces g
steak haché (20% mg) cuit	traces g
steak haché (5% mg) cru	traces g
steak haché (5% mg) cuit	traces g
tende de tranche de boeuf crue	traces g

tende de tranche de cheval crue	traces g
thé infusé sans sucre	traces g
thon à l'huile (consERVE)	traces g
thon albacore naturel (consERVE)	traces g
thon blanc à l'huile d'olive (consERVE)	traces g
thon blanc à l'huile de soja (consERVE)	traces g
thon blanc à la vapeur	traces g
thon cru	traces g
thon cuit au four	traces g
thon naturel (consERVE)	traces g
tilapia du Nil d'élevage cru	traces g
tisane infusée sans sucre	traces g
tomme	traces g
travers de porc braisé	traces g
truite arc en ciel d'élevage cuite à la vapeur	traces g
truite arc en ciel d'élevage cuite au four	traces g
truite cuite à la vapeur	traces g
truite cuite au four	traces g
truite d'élevage fumée	traces g
turbot cuit au four	traces g
veau mijoté	traces g
veau rôti	traces g
viande de cheval rôtie	traces g
anchois cru	0,00 g
andouille cuite à la poêle	0,00 g
Badoit	0,00 g
boeuf à pot-au-feu cuit	0,00 g
carpaccio de saumon	0,00 g



comté	0,00 g
confit de canard	0,00 g
Contrex	0,00 g
côte de porc crue	0,00 g
côte de porc grillée	0,00 g
Courmayeur	0,00 g
crevette	0,00 g
eau Abatilles	0,00 g
eau Aix-les-Bains	0,00 g
eau Alet	0,00 g
eau Amanda	0,00 g
eau Appollinaris	0,00 g
eau Avène	0,00 g
eau Avra	0,00 g
eau Beckerich	0,00 g
eau Caramulo	0,00 g
eau Celtic	0,00 g
eau Chambon	0,00 g
eau Chantemerle	0,00 g
eau Chaudfontaine	0,00 g
eau Christinen Brunnen	0,00 g
eau Clos de l'Abbaye	0,00 g
eau Dax	0,00 g
eau de source d'Ogeu	0,00 g
eau de source de Mont-Roucous	0,00 g
eau de source en bouteille (aliment moyen)	0,00 g
eau Didier gazeuse	0,00 g
eau Didier plate	0,00 g

eau du robinet	0,00 g
eau gazeuse Aizac	0,00 g
eau gazeuse Amélie-la-Reine	0,00 g
eau gazeuse Arcens	0,00 g
eau gazeuse Arvie	0,00 g
eau gazeuse Auvergne	0,00 g
eau gazeuse Chateauneuf	0,00 g
eau gazeuse Chateldon	0,00 g
eau gazeuse Fonfort	0,00 g
eau gazeuse Hydroxydase	0,00 g
eau gazeuse Orezza	0,00 g
eau gazeuse Parot	0,00 g
eau gazeuse Puits St-Georges	0,00 g
eau gazeuse Reine des basaltes	0,00 g
eau gazeuse Saint-Alban Antonin	0,00 g
eau gazeuse Saint-Alban Cesar	0,00 g
eau gazeuse Saint-Diéry	0,00 g
eau gazeuse Sainte-Marguerite	0,00 g
eau gazeuse Soultzmatt	0,00 g
eau gazeuse Vals Saint-Jean	0,00 g
eau gazeuse Vals-Vivaraise	0,00 g
eau gazeuse Ventadour	0,00 g
eau gazeuse Vernet	0,00 g
eau gazeuse Vernière	0,00 g
eau Highland Spring	0,00 g
eau Levissima	0,00 g
eau Luchon	0,00 g
eau Luso	0,00 g

eau Miers-Alvignac	0,00 g
eau minérale (aliment moyen)	0,00 g
eau minérale en bouteille (aliment moyen)	0,00 g
eau minérale gazeuse (aliment moyen)	0,00 g
eau minérale plate (aliment moyen)	0,00 g
eau Néro	0,00 g
eau Orée du bois	0,00 g
eau Penacova	0,00 g
eau Plancoet	0,00 g
eau Propiac	0,00 g
eau Sail-les-Bains	0,00 g
eau Saint-Amand Vauban	0,00 g
eau Saint-Antonin-Noble-Val	0,00 g
eau Saint-Christophe	0,00 g
eau Saint-Martial	0,00 g
eau San Benedetto	0,00 g
eau San Bernardo	0,00 g
eau Spa-Reine	0,00 g
eau Talians	0,00 g
eau Thonon	0,00 g
edam	0,00 g
édulcorant à l'aspartame	0,00 g
emmental	0,00 g
épaule de porc crue	0,00 g
épaule de porc cuite	0,00 g
épaule maigre d'agneau rôtie	0,00 g
escalope de dinde	0,00 g
escalope de jambon de porc crue	0,00 g

escalope de jambon de porc cuite	0,00 g
Evian	0,00 g
filet maigre de porc cru	0,00 g
filet mignon de porc cru	0,00 g
filet mignon de porc cuit	0,00 g
fleur de sel	0,00 g
gélatine alimentaire	0,00 g
gésier de canard confit	0,00 g
gin	0,00 g
gouda	0,00 g
graisse d'oie	0,00 g
graisse de canard	0,00 g
Hépar	0,00 g
huile d'arachide	0,00 g
huile d'argan	0,00 g
huile d'avocat	0,00 g
huile d'olive vierge	0,00 g
huile de colza	0,00 g
huile de foie de morue	0,00 g
huile de maïs	0,00 g
huile de noisette	0,00 g
huile de noix	0,00 g
huile de paraffine	0,00 g
huile de pépins de raisin	0,00 g
huile de poisson	0,00 g
huile de sésame	0,00 g
huile de soja	0,00 g
huile de tournesol	0,00 g

huile végétale (aliment moyen)	0,00 g
langue de veau cuite	0,00 g
Maasdam	0,00 g
matière grasse (55-60% mg) allégée enrichie en stérols/stanols	0,00 g
matière grasse (70% mg) en pain	0,00 g
mélange d'huile d'olive et de graines	0,00 g
mélange d'huiles	0,00 g
mimolette	0,00 g
pain de friture	0,00 g
Perrier	0,00 g
poitrine de porc crue	0,00 g
Quézac	0,00 g
rhum	0,00 g
rognon cuit (aliment moyen)	0,00 g
rognon d'agneau braisé	0,00 g
rognon de veau	0,00 g
rôti carré de porc cru	0,00 g
rôti de porc cru	0,00 g
rouelle de jambon de porc crue	0,00 g
rouelle de jambon de porc cuite	0,00 g
Rozana	0,00 g
saindoux	0,00 g
Saint-Yorre	0,00 g
Salvetat	0,00 g
San Pellegrino	0,00 g
saucisse de Morteau	0,00 g
sel iodé non fluoré	0,00 g
sel marin gris non iodé non fluoré	0,00 g

sel non iodé non fluoré	0,00 g
soda sans jus de fruit light	0,00 g
travers de porc cru	0,00 g
Valvert	0,00 g
viande cuite (aliment moyen)	0,00 g
Vichy Célestins	0,00 g
Vittel	0,00 g
vodka	0,00 g
volaille cuite (aliment moyen)	0,00 g
Volvic gazeuse	0,00 g
Volvic plate	0,00 g
Wattwiller	0,00 g
whisky	0,00 g