

Ce tableau présente les quantités moyennes de différents aliments nécessaires pour atteindre environ 100 calories, étant précisé que ces poids sont des estimations moyennes et peuvent varier en fonction du mode de cuisson spécifique de chaque aliment ou de leur taille

LEGUMES

Pois verts : 120 gr
Brocoli : 180 gr
Chou frisé : 200 gr
Artichaut : 210 gr
Haricots verts : 320 gr
Asperges : 500 gr
Épinards : 430 gr
Courgettes : 585 gr
Concombre : 660 gr
Blette : 325 gr
Cresson : 435 gr
Fèves : 110 gr
Courge spaghetti : 355 gr
Poireau : 415 gr
Radis : 500 gr
Céleri : 625 gr
Laitue : 665 gr
Pak choi : 555 gr
Chou-rave : 415 gr

CEREALES

Pâtes cuites al dente (sans sauce) : 90 gr
Riz cuit (blanc) : 90 gr
Céréales de petit-déjeuner (non sucrées) : 30 gr
Quinoa cuit : 50 gr
Boullgour cuit : 70 gr
Orge cuit : 60 gr
Avoine (cuite à l'eau) : 30 gr
Polenta cuite : 90 gr
Couscous cuit : 85 gr
Pain de blé entier : 40 gr

LEGUMINEUSES

Lentilles (cuites) : 120 gr
Pois chiches (cuits) : 120 gr
Haricots noirs (cuits) : 110 gr
Haricots rouges (cuits) : 110 gr
Haricots blancs (cuits) : 110 gr
Fèves de soja (cuites) : 80 gr
Pois cassés (cuits) : 120 gr
Lupins (cuits) : 95 gr
Poix chiches (cuits) : 110 gr
Haricots mungo (cuits) : 110 gr

VIANDES, POISSONS, CRUSTACES

Poulet (cuit sans peau) : 30 gr
Dinde (cuite sans peau) : 35 gr
Boeuf maigre (cuit) : 25 gr
Porc maigre (cuit) : 27 gr
Agneau (cuit) : 25 gr
Saumon (cuit) : 35 gr
Thon (cuit) : 35 gr
Truite (cuite) : 35 gr
Dorade (cuite) : 30 gr
Maquereau (cuit) : 35 gr
Aiglefin (cuit) : 30 gr
Cabillaud (cuit) : 32 gr
Sole (cuite) : 35 gr
Crevettes (cuites) : 130 gr
Crabe (cuit) : 115 gr
Homard (cuit) : 100 gr
Huîtres (cruées) : 330 gr
Bigorneaux (cuits) : 500 gr

FRITURES

Frites de pommes de terre : 60 gr
Beignets de poulet (frits) : 28 gr
Chips de pommes de terre : 20 gr
Nuggets de poulet : 28 gr
Bâtonnets de fromage : 28 gr
Calamars frits : 55 gr
Tempura de légumes : 50 gr
Crevettes frites : 35 gr
Beignets d'oignon : 60 gr
Donut frit : 27 gr

FRUITS

Banane (moyenne) : 1 grande
Pomme (moyenne) : 1 moyenne (200 gr)
Orange (moyenne) : 1 grande
Pêche (moyenne) : 2 moyennes
Kiwi (moyen) : 2 moyens
Poire (moyenne) : 2 (300 gr)
Fraise : 200 gr (environ 1 tasse)
Cerises : 150 gr (environ 1 tasse)
Raisins : 90 gr (environ 1/2 tasse)
Myrtilles : 120 gr (environ 1 tasse)
Avocat (moyen) : environ 1 moyen
Ananas : 270 gr

GÂTEAUX & SUCRERIES

Brownie : 27 gr
Barre de chocolat au lait : 22 gr (4 à 5 carrés environ)
Biscuit au beurre : 20 gr (1 à 2 biscuits)
Gâteau au fromage : 34 gr
Muffin aux myrtilles : 30 gr
Barre granola : 25 gr
Donut glacé : 24 gr
Bonbon gélifié : 27 gr
Barre de caramel : 20 gr
Pâte à tartiner au chocolat : 18 gr

ENTREMETS

Pudding à la vanille : 115 gr
Compote de pommes sans sucre ajouté : 180 gr
Crème glacée à la vanille : 60 gr
Mousse au chocolat : 55 gr
Glace à la fraise (sorbet) : 98 gr
Riz au lait : 120 gr
Tiramisu : 70 gr
Gâteau au yaourt (non glacé) : 60 gr
Crumble aux fruits : 80 gr

LAITAGES & FROMAGES

Lait entier : environ 240 millilitres
Yaourt nature (non sucré) : 175 gr
Fromage cheddar : 30 gr
Fromage cottage : 125 gr
Fromage suisse : 20 gr
Yaourt grec nature (non sucré) : 125 gr
Beurre : 11 gr
Crème fraîche : 25 gr
Fromage mozzarella : 40 gr
Fromage de chèvre : 30 gr
Camembert : 25 gr
Brie : 28 gr
Comté : 20 gr
Gouda : 24 gr
Roquefort : 14 grammes
Brebis : 20 à 30 gr
Emmenthal : 20 à 30gr

LAITS VÉGÉTAUX

Lait de coco non sucré: 60ml (1/4 de tasse)
Lait d'amande non sucré: 240 ml (1 tasse)
Lait de soja non sucré: 240ml (1 tasse)
Lait d'avoine non sucré: 240ml (1 tasse)
Lait de noix de cajou non sucré: 240ml (1 tasse)

BOISSONS

Jus d'orange : 240 ml
Lait entier : 240 ml
Soda (cola régulier) : 240 ml
Jus de pomme : 210 ml
Smoothie aux fruits : 240 ml
Café au lait sucré : 340 ml
Bières légères : 340 ml
Vin rouge : 150 ml
Vin blanc : 170 ml
Vin rosé : 190 ml
Champagne : 150 ml
Cocktail (Margarita) : 85 ml
Boisson énergisante : 240 ml