

	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
1 Bagels, nature	275.0	534	10.50	1.60	53.52	0	2.25
2 Bagels, cannelle-raisin	274.0	3	9.80	1.70	55.48	0	2.30
3 Bagels, œufs	277.0	506	10.60	2.10	53.52	24	2.30
4 Recette de Pain aux bananes, margarine	326.0	302	4.30	10.50	55.00	43	1.17
5 Orge cuit	123.0	3	2.26	0.44	28.22	0	3.80
6 Recette de Biscuits, nature ou babeurre, recette, lait 2%	353.0	580	6.67	16.67	45.00	3	1.50
7 Biscuits, pâte réfrigérée, cuit au four, régulière	344.0	1204	7.41	14.81	48.15	0	1.48
8 pain de blé concassé	260.0	540	8.00	4.00	48.00	0	5.60
9 Pain d'oeuf	288.0	493	10.00	5.00	47.50	50	2.25
10 Pain français	276.0	608	8.00	4.00	52.00	0	3.20
11 Pain frit à l'indienne (naan)	329.0	696	6.67	10.00	53.33	0	1.78
12 Pain italien	270.0	585	10.00	5.00	50.00	0	2.50
13 Pain de grains mélangés	250.0	488	11.54	3.85	46.15	0	6.54
14 Pain au Gruau	272.7	606	7.48	3.74	48.63	0	4.11
15 Pain pita	275.0	536	10.71	0.00	57.14	0	2.14
16 Pain Pumpernickel	250.0	672	9.38	3.13	46.18	0	6.56
17 Pain au raisin	273.0	388	7.69	3.85	53.85	0	4.23
18 Pain de seigle	259.0	659	9.38	3.13	46.88	0	5.94
19 Pain de seigle, léger	204.0	404	8.70	4.35	39.13	0	12.17
20 Poisson anchois, conservé dans de l'huile	210	3668	28.89	9.71	0	85	0
21 Pain de blé, léger	200.0	513	8.70	4.35	43.48	0	12.17
22 Pain blanc	268.0	540	8.00	4.00	48.00	0	2.40
23 Pain blanc, chapelure douce croûte douce)	267.0	538	8.89	4.44	48.89	0	2.22
24 Pain blanc, léger	209.0	452	8.70	4.35	43.48	0	9.57
25 Pain au blé entier	246.0	529	10.71	3.57	46.43	0	6.79
26 chapelure (or croûte), sec, râpée, nature	395.0	862	12.96	5.56	72.22	0	2.41
27 chapelure (or croûte), sec, râpée, assaisonnée	367.0	2650	14.17	2.50	70.00	1	4.17
28 Farce, mélange sec	178.0	543	3.00	9.00	22.00	0	2.90
29 Bar de desjeuné, croûte de céréales, rempli de fruits, sans g	327.0	549	5.41	0.00	75.68	0	2.16
30 bars granola, dur, nature	479.0	296	10.71	21.43	64.29	0	5.36
31 Granola bar, pépites de chocolat doux	425.0	275	7.14	17.86	71.43	0	5.00

32 bars granola, doux, raisin	454.0	286	7.14	17.86	67.86	0	4.29
33 Barre nutritionnel à grains de céréales, et fruits	368.0	297	5.41	8.11	72.97	0	2.16
34 boulgour cuit	83.0	5	3.08	0.24	18.58	0	4.50
35 Pain de maïs, mélange	313.0	778	6.67	10.00	48.33	62	2.33
36 Recette de pain de maïs, lait 2%	266.0	658	6.15	7.69	43.08	40	2.92
37 semoule de maïs, jaune, sèche, grains entiers	362.0	35	8.20	3.28	77.05	0	7.30
38 semoule de maïs, jaune, sèche, régulière	366.0	3	8.70	1.45	77.54	0	7.39
39 Amidon de maïs	375.0	13	0.00	0.00	87.50	0	1.25
40 Couscous, cuit	112.0	5	3.79	0.16	23.22	0	1.40
41 croûtons assaisonnés	465.0	1238	10.00	17.50	62.50	8	5.00
42 muffin anglais, nature	235.0	463	7.02	1.75	45.61	0	2.63
43 toasts français, recette, lait 2%, frit	229.0	478	7.69	10.77	24.62	115	1.08
44 toasts français, congelés	214.0	495	6.78	6.78	32.20	81	1.19
45 farine de pain	361.0	2	11.68	1.46	72.26	0	2.41
46 farine de sarrasin, gruau ensemble	335.0	11	12.50	3.33	70.83	0	10.00
47 La farine de gâteau	362.0	2	8.03	0.73	78.10	0	1.68
48 Farine de maïs, masa	365.0	5	9.34	3.78	76.27	0	9.60
49 farine levante	354.0	1270	9.60	0.80	74.40	0	2.72

2

	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
50 La farine de blé, tout usage	364.0	2	10.43	0.87	76.52	0	2.70
51 Soupe aux asperges, condensée, préparation en conserve avec	65.0	420	2.55	3.30	6.61	9	0.30
52 Craquelin Matzo, nature	400.0	4	10.71	0.00	85.71	0	3.21
53 Muffins, bleuets, commerciale	277.0	447	5.26	7.02	47.37	30	2.63
54 Muffins, bleuets, mélange	300.0	438	6.00	8.00	48.00	46	1.20
55 Muffins, au son avec des raisins secs	312.0	526	5.88	8.82	55.88	9	8.24
56 Muffins, au maïs, commerciale	305.0	521	5.26	8.77	50.88	26	3.33
57 Muffins, mélange de maïs	322.0	796	8.00	10.00	50.00	62	2.40
58 Muffins, son d'avoine, commerciale	270.0	393	7.02	7.02	49.12	0	4.56
59 Le son d'avoine, non cuits	246.0	4	17.02	7.45	65.96	0	15.43
60 crêpes, congelées, prêt	228.0	508	5.56	2.78	44.44	8	1.67
61 crêpes, mélange complet	195.0	629	5.26	2.63	36.84	13	1.32

62 crêpes, mélange, 2% de lait, oeuf et l'huile	218.0	505	7.89	7.89	28.95	71	1.84
63 pâte à tarte, cuite au four, recette	527.0	542	6.67	34.44	47.78	0	1.67
64 Croûte de tarte, cuit, congelée	514.0	647	4.76	32.54	49.21	0	1.03
65 Croûte à tarte, biscuits graham	494.0	571	4.18	25.10	65.27	0	1.51
66 Tarte aux pommes	237.0	266	1.71	11.11	34.19	0	1.62
67 Tartes aux bleuets	232.0	325	1.71	10.26	35.04	0	1.03
68 Tarte aux cerises	260.0	246	1.71	11.11	40.17	0	0.77
69 Tarte à la crème au chocolat	304.0	136	2.65	19.47	33.63	5	2.04
70 Tarte au citron meringue	268.0	146	1.77	8.85	46.90	45	1.24
71 tarte aux pacanes	400.0	424	4.42	18.58	57.52	32	3.54
72 Tarte à la citrouille	210.0	282	3.67	9.17	27.52	20	2.66
73 rouleau	300.0	521	7.14	7.14	50.00	0	2.86
74 rouleau pour hamburger et hot-dog	286.0	560	9.30	4.65	51.16	0	2.79
75 brioches à la cannelle avec des raisins secs, commerciale	372.0	383	6.67	16.67	51.67	67	2.33
76 brioches, cannelle, pâte réfrigérée, cuit au four avec du glaça	363.0	833	6.67	13.33	56.67	0	2.00
77 coquille deTaco, cuit	477.0	377	7.69	23.08	61.54	0	7.69
78 Tapioca, perle, sec	358.0	1	0.00	0.00	88.82	0	0.92
79 pâtisseries de Grille-pain, fruits	392.0	419	3.85	9.62	71.15	0	2.12
80 pâtisseries de Grille-pain, faible en gras	371.0	252	3.85	5.77	76.92	0	1.54
81 tortilla, maïs	223.0	162	3.85	3.85	46.15	0	5.38
82 tortilla, farine	325.0	478	9.38	6.25	56.25	0	3.44
83 recette de Gaufres, nature.	291.0	511	8.00	14.67	33.33	69	0.93
84 Gaufres, nature congelées, grillée	264.0	788	6.06	9.09	39.39	24	2.42
85 Gaufres, nature faible en gras	237.0	443	5.71	2.86	42.86	26	1.14
86 pomme de terre cuite, avec du fromage, restauration rapide	160	129	4.94	9.71	15.71	6	2.2
87 tarte à la crème au banane, préparez à partir de la recette	269	240	4.4	13.6	32.9	51	0.7
88 grains de maïs blanc ou jaune	60.0	0	1.24	0.00	12.81	0	0.21
89 Haricots, pinto, en conserve	86	294	4.86	0.81	15.25	0	4.6
90 Mûre, congelés	64	1	1.18	0.43	15.67	0	5
91 Crème de blé, régulier	53.0	1	1.59	0.40	11.16	0	0.72
92 Crème de blé, rapide	54.0	58	1.67	0.00	11.30	0	0.50
93 Pain, rouleau, au blé entier	266	478	8.7	4.7	51.1	0	7.5
94 Gruau, nature, instantanée, Fortifié	59.0	161	2.26	1.13	10.17	0	1.69
95 avoine, pommes et cannelle, instantanée	84.0	81	2.01	0.67	17.45	0	1.68

96 Oatmeal, érable et sucre brun, instantanée	99.0	151	2.58	1.29	20.00	0	1.68
97 Gruau, nature régulier, rapide ou instantanée, nonfortifié	62.0	1	2.56	0.85	10.68	0	1.71
98 Pain, rouleau, français	277	609	8.6	4.3	50.2	0	3.2
99 céréales au blé entier	250.0	676	7.00	2.15	80.00	0	43.00
100 pomme cannelle céréales	392.0	401	6.00	5.10	84.00	0	4.30
101 Céréales Apple Jacks	390.0	475	3.00	2.00	91.00	0	3.20

3

	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
102 Céréales Basic 4	367.0	574	8.00	5.10	77.00	0	5.80
103 pain à l'ail	372.0	400	8.30	19.20	41.60	11	5.00
104 céréales Cheerios	369.0	711	11.84	5.90	74.00	0	11.90
105 Chex, céréales de maïs	373.0	959	7.00	0.90	86.00	0	2.00
106 Chex, Céréales aux miel et noix	381.0	745	5.00	2.00	87.00	0	1.00
107 Chex, céréales multi de son	338.0	657	7.00	2.50	84.00	0	13.00
108 Chex, céréales de riz	377.0	941	6.00	1.00	86.00	0	1.00
109 Chex, céréales de blé	345.0	891	10.00	2.00	81.00	0	11.00
110 Céréales Cinnamon Life	375.0	478	8.91	4.00	80.00	0	6.20
111 Céréales Coco Krispies	381.0	635	5.22	2.90	86.05	0	1.90
112 Céréales bouffées de cacao	390.0	571	4.00	3.20	88.00	0	2.30
113 Céréales, flocons de blé de son complet	318.0	715	10.00	2.00	79.00	0	17.50
114 Céréales, Cornflakes, General Mills, Total	373.0	698	6.05	1.61	85.55	0	2.50
115, Cornflakes Kellogg	361.0	723	6.61	0.59	87.11	0	2.50
116 Céréales Corn Pops	378.0	386	3.70	0.75	90.00	0	0.80
117 Céréales Crispix	377.0	764	6.25	1.28	86.00	0	1.20
118 Céréales Froot Loops	393.0	501	5.04	3.10	87.48	0	2.50
119 Céréales Frosted Flakes	367.0	479	3.30	0.52	90.30	0	3.20
120 Mini Wheats givrés céréales, de format régulier ou morsure	343.0	10	9.80	1.60	80.40	0	10.00
121 baguettes de pain	412	657	12	9.5	68.4	0	3
122 Céréales Golden Grahams	372.0	895	5.00	3.50	83.00	0	3.00
123 Céréales Cheerios au miel et noix	373.0	898	9.00	4.00	80.00	0	6.00
124 Céréales Clusters au miel et noix	389.0	453	8.00	4.90	83.00	0	5.00
125 Céréales Kix	377.0	891	6.00	2.00	86.00	0	3.00

126 Céréale Life	375.0	513	9.92	4.38	78.13	0	6.60
127 Céréales Nature Valley, granola,	451.0	162	10.91	18.18	65.45	0	6.36
128 Céréales 100% naturel, avoine, miel et raisins secs	427.0	22	9.80	13.73	70.59	2	7.25
129 Céréales 100% naturel, avoine, miel et les raisins secs, faible	390.0	258	8.00	6.00	80.00	2	6.00
130 Céréales produit 19	367.0	720	10.00	0.00	83.33	0	3.33
131 céréales de riz soufflé	400.0	0	7.14	0.00	92.86	0	1.43
132 céréales de blé soufflé	332.0	3	9.10	1.60	81.80	0	11.40
133 Céréales Raisin Bran, General Mills, Total	311.0	436	7.00	2.00	75.00	0	9.09
134 Céréales, Raisin Bran, Kellogg	305.0	580	9.84	1.64	77.05	0	13.44
135 Céréales Raisin Bran avec Noix	380.0	447	9.09	7.27	74.55	0	9.27
136 céréales Rice Krispies	376.0	1073	6.06	0.00	87.88	0	1.21
137 céréales Shredded Wheat	339.0	7	10.87	2.17	82.61	0	11.52
138 céréales Special K	371.0	806	19.35	0.00	70.97	0	3.23
139 Gruau Quaker grillé, miel et noix	390.0	339	10.20	6.12	79.59	0	6.73
140 Céréales Total, à grains entiers	324.0	639	8.88	2.40	75.00	0	9.10
141 Céréales Wheaties	367.0	740	10.00	3.33	80.00	0	7.00
142 Pâtes, Macaroni, cuits	141.0	1	5.00	0.71	28.57	0	1.29
143 Nouilles, chow mein, en conserve	532.3	444	8.98	31.42	58.36	0	4.04
144 Nouilles, oeufs, nature, cuits	133.0	7	5.00	1.25	25.00	33	1.13
145 Nouilles, oeufs, épinards, cuits	132.0	12	5.00	1.88	24.38	33	2.31
146 Nouilles, japonaise, soba, cuits	99.0	60	5.06	0.10	21.44	0	0.00
147 Pâtes, frais, réfrigérés, nature, cuit	131.0	6	5.15	1.05	24.93	33	0.00
148 Fromage, Brie	334	629	20.75	27.68	0.45	100	0
149 spaghetti, blé entier, cuit	124.0	3	5.00	0.71	26.43	0	4.50
150 Riz, nouilles, cuites	109.0	19	0.91	0.20	24.90	0	1.00
151 Riz, brun à grain long, cuit	111.0	5	2.58	0.90	22.96	0	1.80
152 Riz, blanc à grain long, cru	365.0	5	7.03	0.54	80.00	0	1.30

4

	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
153 Riz, blanc à grain long, cuit	130.0	1	2.53	0.00	28.48	0	0.38
154 Riz, blanc à grain long, instantané	98.0	3	1.82	0.00	21.21	0	0.61
155 Riz, instantané, cru	371.0	5	7.03	0.54	81.62	0	1.68

156 Riz, instantané, cuit	114.0	3	2.29	0.00	24.57	0	0.40
157 Riz, sauvage, cuit	101.0	3	4.27	0.61	21.34	0	1.83
158 Galettes de riz, riz brun, nature	389.0	322	11.11	0.00	77.78	0	4.44
159 germes de luzerne, crus	29.0	6	3.99	0.00	3.78	0	2.50
160 Artichauts, cuites et égouttées	50.0	95	3.57	0.00	11.31	0	5.42
161 asperges, crus, cuits, égouttés	24.0	11	2.78	0.56	4.44	0	1.61
162 Asperges, congelés, cuits, égouttés	28.0	4	2.78	0.56	5.00	0	1.61
163 Asperges, en conserve, des lances, égouttés	19.0	287	2.07	0.83	2.48	0	1.61
164 pousses de bambou, en conserve, égouttées	19.0	7	1.53	0.76	3.05	0	1.37
165 germes de soja, crus	30.0	6	2.88	0.00	5.77	0	1.83
166 germes de soja cuites et égouttées	21.0	10	2.42	0.00	4.03	0	1.21
167 haricots à œil noir, crus, cuits, égouttés	97.0	4	3.03	0.61	20.61	0	5.03
168 haricots à œil noir, congelés, cuits, égouttés	132.0	5	8.24	0.59	23.53	0	6.41
169 haricots de Lima, congelés, cuits, égouttés	100.0	53	5.88	0.59	18.82	0	5.82
170 haricots de Lima, bébé, congelés, cuits, égouttés	105.0	29	6.67	0.56	19.44	0	6.00
171 haricots verts (SNAP), crus, cuits, égouttés	35.0	1	1.89	0.28	7.88	0	3.20
172 Carottes, en conserve	25.0	242	0.64	0.19	5.54	0	1.50
173 haricots verts (SNAP), congelés, cuits, égouttés	28.0	9	1.48	0.00	6.67	0	3.04
174 Fromage, provolone	351.0	876	25.58	26.62	2.14	69	0.00
175 haricots verts (SNAP), en conserve, égouttés	20.0	262	1.15	0.10	4.50	0	1.90
176 Gâteau au fromage, sans cuisson, mélange de préparation	274.0	380	5.50	12.70	35.50	29	1.90
177 Betteraves, complet ou tranches, cuits, égouttés	44.0	77	1.76	0.00	10.00	0	2.00
178 Croustilles au four	469.0	917	5.00	18.20	71.40	0	4.80
179 Betteraves, conserve, égouttés	31.0	194	1.18	0.00	7.06	0	1.71
180 Barre de chocolat, blanc	539.0	90	5.87	32.09	59.24	14	0.00
181 Betteraves, vertes, feuilles et tiges, cuites et égouttées	27.0	241	2.78	0.00	5.56	0	2.92
182 Crème de noix de coco	192.0	50	2.69	17.72	8.35	0	2.20
183 Broccoli, cru, lance	29.0	26	3.23	0.00	6.45	0	2.90
184 cônes, de la crème glacée	417.0	143	8.10	6.90	79.00	0	3.00
185 Broccoli, frais, cuits, égouttés	28.0	26	3.21	0.64	5.13	0	2.88
186 Broccoli, congelés, égouttés	28.0	24	3.26	0.00	5.43	0	2.99
187 Broccoli, dans une sauce à saveur au fromage congelés	67.0	480	2.30	2.50	8.90	0	0.00
188 choux de Bruxelles, congelés, cuits, égouttés	42.0	23	3.87	0.65	8.39	0	4.13
189 choux de Bruxelles, frais, cuits, égouttés	39.0	21	2.56	0.64	8.97	0	2.63

190 Choux, frais, râpé	26.0	19	1.43	0.00	5.71	0	2.29
191 choux, cuit	22.0	8	1.33	0.67	4.67	0	2.33
192 Choux, pak-choï ou le bok choy	12.0	34	1.76	0.00	1.76	0	1.59
193 Choux, Napa	12.0	11	1.10	0.17	2.23	0	0.00
194 Choux, rouge, cru, râpé	27.0	11	1.43	0.00	5.71	0	2.00
195 Choux, Savoie, cru, râpé	27.0	29	1.43	0.00	5.71	0	3.14
196 Le jus de carotte, en conserve	40.0	29	0.85	0.00	9.32	0	0.81
197 Carottes, fraîches	43.0	35	1.39	0.00	9.72	0	3.06
198 Carottes, bébé	40.0	40	0.00	0.00	10.00	0	2.00
199 Carottes, frais, cuits, égouttés	45.0	66	1.28	0.00	10.26	0	3.27
200 Carottes, congelés, cuits, égouttés	36.0	59	1.37	0.00	8.22	0	3.49
201 chou-fleur, fraîche	23.0	31	0.00	0.00	7.69	0	2.31
202 chou-fleur, frais, cuits, égouttés	23.0	15	1.61	0.81	4.03	0	2.66
203 chou-fleur, congelés, cuits, égouttés	19.0	18	1.67	0.00	3.89	0	2.72

5

	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
204 céleri, frais	15.0	88	0.00	0.00	2.50	0	1.75
205 Crackers, avec garniture au fromage	477.0	1401	9.30	21.10	61.70	2	1.90
206 céleri, cuit	18.0	91	0.83	0.16	4.01	0	1.60
207 ciboulette fraîche	33.0	0	0.00	0.00	0.00	0	3.33
208 coriandre fraîche	0.0	50	0.00	0.00	0.00	0	0.00
209 Bette à carde, suisse, frais	19.0	213	1.80	0.20	3.74	0	1.60
210 Salade de chou, fait maison	69.0	23	1.67	2.50	12.50	8	1.50
211 Choux vert, frais, cuits, égouttés	26.0	9	2.11	0.53	4.74	0	2.79
212 Choux vert, congelés, cuits, égouttés	36.0	50	2.94	0.59	7.06	0	2.82
213 Maïs, frais, grains sur l'épi	108.0	17	3.90	1.30	24.68	0	2.86
214 Maïs, congelés, noyaux sur l'épi	94.0	5	3.17	0.00	22.22	0	2.86
215 Maïs, noyaux, frais	80.0	5	3.05	0.61	19.51	0	2.38
216 Maïs, en crème, en conserve	72.0	285	1.56	0.39	17.97	0	1.21
217 Maïs, grains entiers, en conserve	79.0	272	2.38	0.48	19.52	0	2.00
218 Croustilles aux de pommes de terre, nature	558.0	656	5.90	38.40	51.00	0	3.60
219 concombre pelé	12.0	2	0.84	0.00	2.52	0	0.67

220 concombre, non pelées	13.0	2	0.96	0.00	2.88	0	0.77
221 Croissants	406.0	744	8.20	21.00	45.80	67	26.00
222 Aneth fraîches	0.0	100	0.00	0.00	0.00	0	0.00
223 Aubergine, cuites et égouttées	28.0	3	1.01	0.00	7.07	0	2.53
224 Endive, bouclés, la scarole, frais	18.0	22	2.00	0.00	4.00	0	3.20
225 ail, cru	133.0	33	0.00	0.00	33.33	0	3.33
226 feuilles de raisin, en conserve	69.0	2853	4.27	1.97	11.70	0	0.00
227 racine de gingembre, cru	69.0	13	1.74	0.73	15.09	0	2.00
228 Bulbe de fenouil, cru	31.0	52	1.24	0.20	7.29	0	3.10
229 coeurs de palmier, en conserve	27.0	427	3.03	0.00	6.06	0	2.42
230 Topinambour, frais	76.0	4	2.00	0.00	17.33	0	1.60
231 Choux frisé, frais, cuits, égouttés	28.0	23	1.54	0.77	5.38	0	2.00
232 Choux frisé, congelés, cuits, égouttés	30.0	15	3.08	0.77	5.38	0	2.00
233 Chou-rave, cuites et égouttées	29.0	21	1.82	0.00	6.67	0	1.09
234 poireaux, cuites et égouttées	31.0	10	0.96	0.00	7.69	0	0.96
235 laitue fraîche	13.0	0	0.00	0.00	0.00	0	1.25
236 Laitues, iceberg, feuille	13.0	13	0.00	0.00	0.00	0	1.25
237 Laitues, iceberg, déchiquetée	12.0	9	0.93	0.19	2.04	0	1.39
238 feuilles mobiles, feuille	20.0	10	0.00	0.00	0.00	0	2.00
239 feuilles mobiles, des morceaux, déchiquetés	18.0	9	1.79	0.00	3.57	0	1.96
240 laitue romaine, la feuille intérieure	10.0	10	0.00	0.00	0.00	0	2.00
241 laitue romaine, déchiquetée	14.0	7	1.79	0.00	1.79	0	1.79
242 Champignons, frais	22.0	5	3.09	0.34	3.28	0	1.00
243 Champignons, cuits, égouttés	27.0	2	1.92	0.64	5.13	0	2.18
244 champignons, en conserve, égouttés	24.0	425	1.92	0.00	5.13	0	2.37
245 Champignons, shiitake, cuit	55.0	4	1.38	0.00	14.48	0	2.07
246 Mushroom, shiitake, séché	275.0	0	0.00	0.00	75.00	0	10.00
247 Feuilles de moutarde, cuites et égouttées	15.0	16	2.14	0.00	2.14	0	2.00
248 Okra, crus, cuits, égouttés	32.0	5	1.88	0.00	7.50	0	2.50
249 Okra, congelés, cuits, égouttés	28.0	3	2.17	0.54	5.98	0	2.83
250 Onion, frais	38.0	3	1.25	0.00	8.75	0	1.81
251 Onion, frais, cuits, égouttés	44.0	3	1.43	0.00	10.00	0	1.38
252 Onion, flocons déshydratés	340.0	20	0.00	0.00	80.00	0	10.00
253 Onion de Printemps, frais	32.0	16	2.00	0.00	7.00	0	2.60

254 Persil, frais	40.0	60	0.00	0.00	10.00	0	3.00
-------------------	------	----	------	------	-------	---	------

6

	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
255 Panais, cuits, égouttés	81.0	10	1.28	0.00	19.23	0	3.97
256 Pois mange-tout, frais, cuits, égouttés	42.0	4	3.13	0.00	6.88	0	2.81
257 Pois mange-tout, congelés, cuits, égouttés	52.0	5	3.75	0.63	8.75	0	3.13
258 Pois, vert, en conserve, égouttés	69.0	252	4.71	0.59	12.35	0	4.12
259 Pois, vert, congelés, cuits, égouttés	78.0	87	5.00	0.00	14.38	0	5.50
260 Poivrons , banane, frais	27.0	13	1.66	0.45	5.35	0	3.40
261 Piment fort, frais, vert ou rouge	40.0	7	2.22	0.00	8.89	0	1.56
262 Boeuf, Enchilada avec du fromage, de la restauration rapide	168.0	687	6.21	9.19	15.87	21	2.00
263 piments Jalapenos, en conserve	27.0	1669	0.00	0.00	3.85	0	2.69
264 poivron vert ou rouge, fraîche	27.0	2	0.67	0.00	6.71	0	1.81
265 Figues, frais	74.0	1	0.75	0.30	19.18	0	2.90
266 poivron vert ou rouge, cuites et égouttés	28.0	2	0.74	0.00	6.62	0	1.18
267 Farine, grains à blé entiers	339.0	5	13.70	1.87	72.57	0	12.20
268 Pimento, en conserve	25.0	17	0.00	0.00	8.33	0	1.67
269 Cornichons, concombre, l'aneth	18.0	1282	0.62	0.19	4.13	0	1.20
270 cornichons, relish, doux	130.0	0	0.50	0.50	35.00	0	0.00
271 pommes de terre, cuites avec la peau	109.0	8	2.48	0.00	25.25	0	2.38
272 pommes de terre, cuites, la chair seulement	93.0	5	1.92	0.00	21.79	0	1.47
273 pommes de terre, au four, peau seulement	198.0	21	3.45	0.00	46.55	0	7.93
274 pommes de terre, pelées après ébullition	87.0	4	2.21	0.00	19.85	0	1.76
275 pommes de terre, épluchées avant l'ébullition	86.0	5	1.48	0.00	20.00	0	1.78
276 pommes de terre au gratin, mélange sec, prép. w. beurre	93.0	439	2.45	4.08	12.65	15	0.90
277 pommes de terre au gratin, fait maison, préparation w. beu	132.0	433	4.90	7.76	11.43	23	1.80
278 frites congelées, chauffées au four	200.0	30	4.00	8.00	32.00	0	3.20
279 pommes de terre rissolées, congelée	217.0	34	3.45	10.34	27.59	0	2.07
280 pommes de terre rissolées, fait maison	209.0	24	2.56	14.10	21.15	0	1.99
281 pommes de terre, purée, flocons déshydratés, le lait entier,	113.0	332	1.90	5.71	15.24	14	2.29
282 pommes de terre, purée, fait maison, lait entier	77.0	303	1.90	0.48	17.62	2	2.00
283 pommes de terre, purée, fait maison, le lait entier, la marga	106.0	295	1.90	4.29	16.67	2	2.00

284 crêpes de pommes de terre, fait maison	272.0	508	6.58	15.79	28.95	96	1.97
285 salade de pommes de terre, fait maison	143.0	529	2.80	8.40	11.20	68	1.32
286 pommes de terre, festonné, mélange sec, le lait entier, le be	93.0	341	2.04	4.49	12.65	11	1.10
287 les pommes de terre gratinées, fait maison, beurre	86.0	335	2.86	3.67	10.61	12	1.92
288 Citrouilles, cuits, en purée	20.0	1	0.82	0.00	4.90	0	1.10
289 Citrouilles, en conserve	34.0	5	1.22	0.41	8.16	0	2.90
290 Radis, cru	16.0	39	0.68	0.10	3.40	0	1.60
291 rutabagas, cuites et égouttées	39.0	20	1.18	0.00	8.82	0	1.82
292 choucroute, conserves	19.0	661	0.85	0.00	4.24	0	2.50
293 crèmes glacées Fraise	192.0	60	3.20	8.40	27.60	29	0.90
294 vinaigrette italienne, sans gras	47.0	1129	0.97	0.87	8.75	2	0.60
295 échalotes, frais	70.0	10	0.00	0.00	20.00	0	2.00
296 Soja, vert, cuits, égouttés	141.0	14	12.22	6.67	11.11	0	4.22
297 épinards frais	23.0	80	3.33	0.00	3.33	0	2.67
298 épinards frais, cuits et égouttés	23.0	70	2.78	0.00	3.89	0	2.39
299 épinards, congelés, cuits, égouttés	28.0	86	3.16	0.00	5.26	0	3.00
300 épinards, en conserve, égouttés	23.0	27	2.80	0.47	3.27	0	2.38
301 Zucchini, frais	20.0	2	0.88	0.00	4.42	0	1.86
302 courgettes, cuites et égouttées	20.0	1	1.11	0.56	4.44	0	1.39
303 courges, au four	39.0	1	0.98	0.49	8.78	0	2.78
304 Purée de courgecongelés, cuits	39.0	2	1.25	0.00	10.00	0	0.92
7							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
305 Patate douce, cuite au four avec la peau	103.0	10	2.05	0.00	23.97	0	3.01
306 La patate douce, cuites sans la peau	105.0	13	1.92	0.00	24.36	0	1.79
307 La patate douce, confits	137.0	70	0.95	2.86	27.62	8	2.38
308 La patate douce, en conserve, dans du sirop, égouttés	108.0	39	1.53	0.51	25.51	0	3.01
309 tomates, fraîches	21.0	9	1.11	0.56	4.44	0	1.11
310 tomate, cerise	24.0	12	0.00	0.00	5.88	0	1.18
311 tomate, en conserve	19.0	148	0.83	0.00	4.17	0	1.00
312 Tomate, séchées, nature	250.0	2100	0.00	0.00	50.00	0	10.00
313 Jus de tomate, en conserve, le sel	17.0	361	0.82	0.00	4.12	0	0.41

314 Purée de tomate, en conserve	82.0	88	3.82	0.38	19.47	0	4.08
315 tomate, sauce, en conserve	30.0	605	1.22	0.00	7.35	0	1.39
316 Tomate, compote, en conserve	28.0	221	0.78	0.00	6.67	0	1.02
317 Navets, cuit, en cubes	21.0	50	0.64	0.00	5.13	0	1.99
318 Feuilles de navet, frais, cuits, égouttés	20.0	29	1.39	0.00	4.17	0	3.47
319 Feuilles de navet, congelés, cuits, égouttés	30.0	15	3.05	0.61	4.88	0	3.41
320 Jus de légumes, cocktail, en conserve	19.0	270	0.83	0.00	4.55	0	0.79
321 Légumes, mélangé, en conserve, égouttés	47.0	149	2.45	0.00	9.20	0	3.01
322 Légumes, mélangé, congelés, cuits, égouttés	59.0	35	2.75	0.00	13.19	0	4.40
323 Noisettes, en conserve	50.0	8	0.71	0.00	12.14	0	2.50
324 Ignames, cuit, grillé, égouttés, ou cuit au four	116.0	8	1.49	0.14	27.60	0	3.90
325 Pommes, frais, avec la peau	59.0	0	0.19	0.36	15.22	0	2.68
326 Pommes, frais, pelé	57.0	0	0.15	0.31	14.55	0	1.91
327 Pommes, séchées	243.0	88	0.93	0.32	65.63	0	8.75
328 pommes, compote avec du sucre ajouté	83.0	19	0.20	0.07	20.73	0	1.90
329 pommes, compote sans sucre ajouté	57.0	19	0.20	0.07	15.32	0	1.90
330 compote de pommes, en conserve, sucré	76.0	3	0.18	0.18	19.91	0	1.22
331 compote de pommes, en conserve, non sucré	43.0	2	0.17	0.05	11.48	0	1.19
332 Abricots, frais	48.0	0	1.40	0.39	11.29	0	2.40
333 Abricots, en conserve, moitiés, sirop lourd	83.0	4	0.39	0.00	21.32	0	1.59
334 Abricots, en conserve, moitiés, boîte à jus	48.0	4	0.82	0.00	12.30	0	1.60
335 Abricots, séchés	241.0	10	3.39	0.51	62.86	0	7.30
336 poires asiatiques, frais	42.0	0	0.50	0.23	10.66	0	3.61
337 avocats, frais, sans peau et fosse	179.0	11	3.57	17.86	7.14	0	5.00
338 Bananes, fraîches	92.0	1	1.03	0.48	23.73	0	2.37
339 Blackberries, frais	52.0	0	0.69	0.39	12.50	0	5.30
340 Mûr, en conserve, sirop lourd	92.0	3	1.31	0.14	23.10	0	3.40
341 Bleuets, frais	56.0	6	0.69	0.38	14.13	0	2.69
342 Bleuets, congelé, sucré	81.0	1	0.43	0.13	21.74	0	2.09
343 Carambole, frais	33.0	2	0.54	0.35	7.69	0	2.75
344 Cerises, acide, rouge, dénoyautées, en conserve, emballage	36.0	7	0.82	0.00	9.02	0	1.11
345 Cerises, douces, fraîches, sans fosses	72.0	0	1.47	1.47	16.18	0	2.35
346 Cerise garniture pour tarte, en conserve	115.0	18	0.37	0.07	28.38	0	0.60
347 canneberges, séchées, sucrées	329.0	4	0.00	0.00	85.71	0	8.93

348 sauce aux canneberges, sucré, en conserve	151.0	30	0.00	0.00	38.60	0	1.05
349 Groseilles, séchées	283.0	8	4.08	0.27	74.08	0	6.80
350 dates, sans fosses	276.0	2	2.38	0.00	73.81	0	7.62
351, Les figues, séchées	255.0	11	2.63	0.00	65.79	0	12.11
352 Cocktail de fruits, en conserve, sirop lourd	73.0	6	0.40	0.00	18.95	0	1.01
353 Cocktail de fruits, conserves, boîte à jus	46.0	4	0.42	0.00	11.81	0	1.01
354 pamplemousse, frais sans peau, rose ou rouge	30.0	0	0.81	0.00	7.32	0	1.14
355 pamplemousse, frais sans peau, blanc	33.0	0	0.85	0.00	8.47	0	1.10
8							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
356 Pamplemousse, en conserve, sirop léger	60.0	2	0.39	0.00	15.35	0	0.39
357 raisins sans pépins, frais	72.0	2	0.00	0.00	18.00	0	1.00
358 Kiwi, frais, sans peau	61.0	5	1.32	0.00	14.47	0	3.42
359 Citrons, frais, sans peau	29.0	2	1.72	0.00	8.62	0	2.76
360 Le jus de citron, frais	26.0	0	0.00	0.00	8.51	0	0.43
361 Le jus de citron, en conserve ou en bouteille, non sucré	21.0	21	0.41	0.41	6.56	0	0.41
362 de jus de citron vert, frais	26.0	0	0.00	0.00	7.89	0	0.53
363 jus de lime, en conserve, non sucré	21.0	16	0.41	0.41	6.50	0	0.41
364 mandarines, sirop léger	61.0	6	0.40	0.00	16.27	0	0.71
365 Mangues, frais, sans peau et fosse	65.0	2	0.48	0.48	16.91	0	1.79
366 cerises au marasquin, en conserve, égouttés	200.0	0	0.00	0.00	40.00	0	0.00
367 Melon, Cantaloup, tranche sans couenne	35.0	9	1.45	0.00	8.70	0	0.87
368 Melon miel, tranche sans couenne	35.0	10	0.65	0.00	9.38	0	0.63
369 Nectarines, frais	49.0	0	0.74	0.74	11.76	0	1.62
370 Orange, frais, sans peau et les graines	47.0	0	0.76	0.00	11.45	0	2.37
371 Olives, vert, marinés	118.0	2400	0.00	11.76	0.00	0	1.18
372 Olives, noir, en conserve, mûr	114.0	873	0.00	9.09	4.55	0	3.18
373 papayes, frais	39.0	3	0.71	0.00	10.00	0	1.79
374 pêches, frais	43.0	0	1.02	0.00	11.22	0	2.04
375 pêches, en conserve, sirop lourd	74.0	6	0.38	0.00	19.85	0	1.30
376 pêches, en conserve, boîte à jus	44.0	4	0.81	0.00	11.69	0	1.29
377 pêches, séchées	238.0	8	2.56	0.00	61.54	0	8.21

378	Poires, fraîches	59.0	0	0.60	0.60	15.06	0	2.41
379	Poires, en conserve, sirop lourd	74.0	5	0.38	0.00	19.17	0	1.62
380	Poires, en conserve, boîte à jus	50.0	4	0.40	0.00	12.90	0	1.61
381	ananas, frais, coupé en dés	49.0	1	0.65	0.65	12.26	0	1.23
382	Ananas, en conserve, des morceaux / écrasée, sirop lourd	78.0	1	0.39	0.00	20.08	0	0.79
383	Ananas, en conserve, tranches, sirop lourd	78.0	0	0.00	0.00	20.41	0	0.82
384	Ananas, en conserve, des tranches / morceaux / écrasée, bo	60.0	1	0.40	0.00	15.66	0	0.80
385	Ananas, en conserve, tranches, boîte à jus	60.0	0	0.00	0.00	14.89	0	0.85
386	Jus d'ananas, non sucré, en conserve	56.0	1	0.40	0.00	13.60	0	0.20
387	Plantain, sans peau, fraîche	122.0	4	1.12	0.56	31.84	0	2.29
388	Prunes, fraîches	55.0	0	1.52	0.00	13.64	0	1.52
389	Prunes, séchés, dénoyautées, non cuits	238.0	5	2.38	0.00	61.90	0	7.14
390	pruneaux, compote, sans sucre	107.0	2	1.21	0.40	28.23	0	6.61
391	Le jus de pruneaux, conserve ou en bouteille	71.0	4	0.78	0.00	17.58	0	1.02
392	Raisins sans pépins	300.0	12	3.45	0.69	79.31	0	4.00
393	Framboises, fraîches	49.0	0	0.81	0.81	11.38	0	6.83
394	Framboises, congelé, sucré, décongelés	103.0	1	0.80	0.00	26.00	0	4.40
395	Rhubarbe, congelés, cuits avec du sucre	116.0	1	0.42	0.00	31.25	0	2.00
396	fraises, frais, grande	28.0	0	0.00	0.00	5.56	0	2.22
397	fraises, frais, moyen	33.0	0	0.00	0.00	8.33	0	2.50
398	Fraises congelées, sucré, décongelés	96.0	3	0.39	0.00	25.88	0	1.88
399	mandarines mandarines, frais, sans pelures et graines	44.0	1	1.19	0.00	10.71	0	2.26
400	Melon d'eau, frais, tranche	32.0	2	0.70	0.35	7.34	0	0.49
401	Boeuf, à fond rond, cuit, maigre et la graisse	275.0	51	28.24	16.47	0.00	96	0.00
402	Boeuf, à fond rond, cuit, maigre	209.0	51	31.76	8.24	0.00	96	0.00
403	Boeuf braisé (poitrine) ou rôti, maigre et la graisse	345.0	64	27.06	25.88	0.00	104	0.00
404	Boeuf, braisé ou rôti, maigre	251.0	71	30.59	12.94	0.00	106	0.00
405	Boeuf, en conserve, salé	251.0	1006	27.06	15.29	0.00	86	0.00
406	Boeuf, Noix de ronde, maigre et la graisse	229.0	59	27.06	12.94	0.00	72	0.00
9								
		CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
			mg	g	g	g	mg	g
407	Boeuf, Noix de ronde, maigre	168.0	62	29.41	4.71	0.00	69	0.00

408 Boeuf, sol, 85%, grillé	250.0	72	25.93	15.48	0.00	90	0.00
409 Boeuf, sol, grillé 80%	272.0	76	24.71	18.82	0.00	87	0.00
410 Boeuf, sol, 73%, grillé	289.0	84	23.53	21.18	0.00	91	0.00
411 boeuf, saccadé	410.0	2213	33.20	25.60	11.00	48	1.80
412 boeuf, le foie, frit	216.0	106	27.06	8.24	8.24	482	0.00
413 boeuf, rôti de côtes, cuite au four, maigre et la graisse	358.0	64	22.35	29.41	0.00	84	0.00
414 boeuf, rôti de côtes, cuite au four, maigre	229.0	72	27.06	12.94	0.00	80	0.00
415 boeuf, surlonge, grillée, maigre et la graisse	258.0	64	28.24	15.29	0.00	91	0.00
416 boeuf, steak, surlonge, grillé, maigre	195.0	66	30.59	7.06	0.00	89	0.00
417 agneau, sol, cuit, grillé	283.0	81	24.75	19.65	0.00	97	0.00
418 boeuf, steak, T-bone, grillé, maigre	306.0	67	23.47	22.98	0.00	65	0.00
419 boeuf, steak, filet, grillé, maigre	291.0	59	25.26	20.26	0.00	86	0.00
420 boeuf, steak, bistrot, grillé, maigre	329.0	62	22.51	25.84	0.00	72	0.00
421 agneau, côtelettes, cuit, maigre et la graisse	346.0	72	30.59	23.53	0.00	120	0.00
422 agneau, côtelettes, cuit, maigre	279.0	76	35.29	14.12	0.00	121	0.00
423 agneau, longe, grillé, maigre et la graisse	316.0	76	24.71	23.53	0.00	100	0.00
424 agneau, longe grillé, maigre	216.0	84	29.41	9.41	0.00	95	0.00
425 agneau, jambe, rôti, maigre et la graisse	258.0	66	25.88	16.47	0.00	93	0.00
426 poulet, de la viande et de la peau, frit, la pâte	331.0	317	21.97	21.91	10.25	88	0.30
427 poulet, de la viande et de la peau, frit, de la farine	331.0	90	27.79	20.74	6.50	89	0.10
428 poulet, de la viande et de la peau, rôti	300.0	87	25.95	20.97	0.00	88	0.00
429 poulet, poitrine, de la viande seulement, frit	187.0	79	33.44	4.71	0.51	91	0.00
430 poulet, poitrine, de la viande seulement, grillé	165.0	74	31.02	3.57	0.00	85	0.00
431 poulet, viande noir, la viande seulement, frit	239.0	97	28.99	11.62	2.59	96	0.00
432 poulet, viande noir, viande seulement, rôtie	205.0	93	27.37	9.73	0.00	93	0.00
433 poulet, pilon, de la viande et de la peau, frit, la pâte	268.0	269	21.95	15.75	8.28	86	0.30
434 poulet, pilon, de la viande et de la peau, frit, de la farine	245.0	89	26.96	13.72	1.63	90	0.10
435 abats de poulet, mijotés	157.0	58	25.52	4.83	0.69	393	0.00
436 poulet, viande blanche, viande seulement, frit	192.0	81	32.85	5.54	0.42	90	0.00
437 poulet, viande blanche, viande seulement, rôtie	173.0	77	30.91	4.51	0.00	85	0.00
438 poulet, cuisse, viande et peau, frit, la pâte	277.0	288	21.61	16.53	9.08	93	0.30
439 poulet, cuisse, viande et peau, frit, de la farine	262.0	88	26.75	14.98	3.18	97	0.10
440 Poulet, aile, viande et peau, frit, la pâte	324.0	320	19.87	21.81	10.94	79	0.30
441 Poulet, aile, viande et peau, frit, de la farine	321.0	77	26.11	22.16	2.39	81	0.10

442 poulet, en conserve, de la viande seulement, avec le bouillo	165.0	503	21.77	7.95	0.00	62	0.00
443 poulet, poules de Cornouailles, de la viande et de la peau, rô	260.0	64	22.27	18.21	0.00	131	0.00
444 Poulet, foie, mijoté	157.0	51	24.36	5.45	0.88	631	0.00
445 poulet, Rôtisserie, viande blanche, viande seulement, rôtie	153.0	51	27.13	4.07	0.00	75	0.00
446 canard, viande et peau, rôti	337.0	59	18.99	28.35	0.00	84	0.00
447 canard, viande seulement, rôtie	201.0	65	23.48	11.20	0.00	89	0.00
448 Duck, Pékin, du sein, de la viande et de la peau, sans os, rôti	202.0	84	24.50	10.85	0.00	136	0.00
449 Goose, de la viande et de la peau, rôti	305.0	70	25.16	21.92	0.00	91	0.00
450 Goose, viande seulement, rôtie	238.0	76	28.97	12.86	0.00	96	0.00
451 Goose, Pate de foi gras (oie pâté de foie)	462.0	697	11.40	43.84	4.67	150	0.00
452 Dinde, du sein, de la viande et de la peau, rôti	126.0	397	22.16	3.46	0.00	42	0.00
453 Dinde, viande brune, la viande et de la peau, rôti	221.0	76	27.49	11.54	0.00	89	0.00
454 Dinde, gibblés, mijotés	167.0	59	26.57	5.09	2.09	418	0.00
455 Dinde, une terre, cuit	235.0	107	27.36	13.15	0.00	102	0.00
456 Dinde, la lumière et la viande brune, en dés, assaisonné	138.0	850	18.70	6.00	1.00	55	0.00
457 Dinde, viande blanche, viande et peau, rôti	197.0	63	28.57	8.33	0.00	76	0.00
#							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
458 Dinde, viande blanche, viande seulement, rôtie	157.0	64	29.90	3.22	0.00	69	0.00
459 Dinde, galettes, panés ou battues, frites	283.0	800	14.06	18.75	15.63	63	0.47
460 porc, bacon, traité, cuit	574.0	1595	31.58	47.37	0.00	84	0.00
461 porc, bacon, canadienne, traité, cuit	183.0	1530	23.40	8.51	2.13	57	0.00
462 Ham, en conserve	167.0	1068	21.18	8.24	0.00	41	0.00
463 Jambon, frais, cuit, maigre et la graisse	240.0	58	28.24	12.94	0.00	82	0.00
464 Jambon, guéri, maigre et la graisse	246.0	1284	18.49	18.52	0.06	56	0.00
465 Jambon, jambe, pièce rôti, maigre et la graisse	273.0	60	27.06	17.65	0.00	94	0.00
466 porc, rôti de côtes, maigre et la graisse	255.0	46	27.06	15.29	0.00	73	0.00
467 porc, les côtes, les côtes de dos, la graisse maigre et, cuits,	371.0	101	24.71	29.41	0.00	118	0.00
468 porc, les côtes, les côtes levées, maigre et gras, cuit, braisé	396.0	93	29.41	30.59	0.00	121	0.00
469 porc, saucisses, cuit, lien	369.0	1292	19.23	30.77	0.00	85	0.00
470 porc, saucisses, cuit, Patty	370.0	1293	18.52	29.63	0.00	81	0.00
471 Filet de porc grillé, maigre	187.0	65	30.42	6.33	0.00	94	0.00

472 veau, escalope, braisé, maigre et la graisse	211.0	67	36.47	5.88	0.00	134	0.00
473 veau, escalope, pané, cuit, maigre et la graisse	228.0	454	27.29	9.18	9.85	112	0.30
474 Gibier , longe, cuit, grillé, maigre	150.0	57	30.20	2.38	0.00	79	0.00
475 Gibier, plateau rond, cuit, grillé, maigre	152.0	45	31.47	1.92	0.00	85	0.00
476 Bologne, boeuf	312.0	981	12.20	28.50	0.80	58	0.00
477 Bologne, boeuf et de porc	312.0	1019	11.69	28.26	2.78	55	0.00
478 Bologne, de la dinde	199.0	878	13.73	15.21	0.97	99	0.00
479 Bratwurst, viande de bœuf et de porc, fumé	296.0	848	12.20	26.34	2.56	78	0.00
480 Bratwurst, viande de porc, cuit	301.0	557	14.80	25.87	2.07	60	0.00
481 Braunschweiger (saucisse de foie, la viande de porc)	359.0	1143	13.50	32.09	3.13	156	0.00
482 Chorizo, boeuf et porc	455.0	1235	24.10	38.27	1.86	88	0.00
483 boeuf séché et mûri,	168.0	3471	29.10	3.57	0.00	43	0.00
484 Jambon, cuits, régulière	182.0	1318	17.54	10.53	3.51	56	0.00
485 Jambon, maigre cuite, en sus	132.0	1430	19.30	5.26	1.75	47	0.00
486 Jambon, miel, fumé, cuit	122.0	900	17.93	2.37	7.27	22	0.00
487 Hot dog / Frankfurter, boeuf	327.0	1140	11.11	29.57	2.22	60	0.00
488 Hot dog / Frankfurter, boeuf et porc	301.0	1109	11.00	28.60	2.20	50	0.00
489 pastrami, viande de bœuf, guéri	349.0	1227	17.24	29.18	3.05	93	0.00
490 Pepperoni, porc, boeuf	497.0	2040	20.97	43.97	2.84	79	0.00
491 Salami, boeuf et porc, cuit	251.0	1065	14.04	19.30	1.75	65	0.00
492 Salami, boeuf et porc, sec	420.0	1860	25.00	35.00	5.00	80	0.00
493 agneau, côte, maigre, cuit, rôti	341.0	74	21.82	27.53	0.00	96	0.00
494 Saucisses d'été, cervelas, de boeuf et de porc	335.0	1242	15.78	29.54	0.26	75	0.00
495 saucisse de Vienne	281.0	950	12.50	25.00	0.00	50	0.00
496 Dinde, blanc, charcuterie coupe	112.0	1200	13.50	3.00	7.70	55	0.40
497 Poisson-loup, eau douce, cuisiné, chaleur sèche	146.0	90	24.18	4.73	0.00	87	0.00
498 Poisson-loup, mer, cuisiné, chaleur sèche	124.0	87	23.63	2.56	0.00	53	0.00
499 poisson-chat, panés, frits	229.0	280	18.09	12.94	8.04	81	0.71
500 agneau, jambe, maigre, rôti	284.0	68	24.95	19.67	0.00	96	0.00
501 Palourdes , panés, frits	392.0	725	11.15	22.96	33.75	76	0.00
502 Palourdes, en conserve, solides égouttées	148.0	112	25.55	1.95	5.13	67	0.00
503 Morue , au four ou grillé	105.0	91	23.53	1.18	0.00	47	0.00
504 Crab, Roi d'Alaska, cuits	97.0	1072	19.35	1.54	0.00	53	0.00
505 Crab, viande, en conserve	99.0	333	20.52	1.23	0.00	89	0.00

506 Crab, gâteau, oeufs, oignon, la margarine, frit	155.0	330	20.00	8.33	0.00	150	0.00
507 Anguille, cuisiné, chaleur sèche	236.0	65	23.65	14.95	0.00	161	0.00
508 Filet de poisson, battues ou panés et frits	232.0	532	14.66	12.29	16.48	34	0.50
#							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
509 bâtonnets de poisson et partie, panés, congelés, préchauffés	272.0	582	15.65	12.23	23.75	112	0.00
510 Carrelet ou Sole, cuits ou grillés	117.0	105	24.16	1.53	0.00	68	0.00
511 Aiglefin, cuit au four ou grillé	112.0	87	24.24	1.18	0.00	74	0.00
512 Flétan, au four ou grillé	140.0	69	27.50	2.40	0.00	41	0.00
513 Hareng, mariné	262.0	871	14.12	17.65	9.41	13	0.00
514 Homard, cuit à la vapeur	98.0	380	20.50	0.59	1.18	72	0.00
515 Maquereau, cuit	262.0	83	23.85	17.81	0.00	75	0.00
516 moules cuites à la vapeur,	172.0	369	23.80	4.48	7.39	56	0.00
517 Perche d'océan , cuit	121.0	96	23.53	2.35	0.00	54	0.00
518 Huître, viande crue seulement	68.0	211	6.85	2.42	4.03	53	0.00
519 Huître, panés, frits	196.0	416	8.24	12.94	11.76	81	0.24
520 Goberge , cuit au four ou grillé	113.0	116	23.53	1.18	0.00	96	0.00
521 Côte de porc, cuit, rôti	197.0	53	27.00	9.01	0.00	81	0.00
522 hoplostète orange, au four ou grillé	89.0	81	18.82	1.18	0.00	26	0.00
523 saumon, au four ou grillé	216.0	66	27.06	10.59	0.00	87	0.00
524 saumon, en conserve (rose), solides et liquides (os incl)	139.0	554	20.00	5.88	0.00	55	0.00
525 saumon, fumé	116.0	784	18.82	4.71	0.00	24	0.00
526 Sardine, de l'Atlantique, en conserve dans l'huile, égouttées	208.0	505	24.71	11.76	0.00	142	0.00
527 pétoncles, cuits, panés, frits	215.0	465	18.28	10.75	9.68	61	0.22
528 pétoncles, à la vapeur	112.0	265	23.53	1.18	3.53	53	0.00
529 crevettes, panés, frits	242.0	344	21.18	11.76	11.76	176	0.35
530 crevettes, en conserve, solides égouttés	120.0	169	23.53	2.35	1.18	173	0.00
531 Espadon, cuit au four ou grillé	155.0	115	25.88	4.71	0.00	51	0.00
532 Truite , au four ou grillé	169.0	42	24.71	7.06	0.00	68	0.00
533 Thon, cuit au four ou grillé	139.0	47	29.41	1.18	0.00	58	0.00
534 Thon en conserve, solides égouttés, paquet de pétrole, mor	198.0	354	29.41	8.24	0.00	18	0.00
535 thon en conserve, solides égouttés, paquet de l'eau, morcea	116.0	338	25.88	1.18	0.00	31	0.00

536 thon en conserve, solides égouttés, paquet d'eau, solide bla	128.0	376	23.53	3.53	0.00	42	0.00
537 salade de thon, le thon pâle dans l'huile, relish, vinaigrette c	187.0	402	16.10	9.27	9.27	13	0.00
538 doré, grand brochet	119.0	65	24.54	1.56	0.00	110	0.00
539 Noix, amandes décortiquées	578.0	1	21.05	50.53	20.00	0	11.79
540 haricots, noir, sec, cuits	132.0	1	8.72	0.58	23.84	0	8.72
541 Beans, Great Northern, cuits à sec	118.0	2	8.47	0.56	20.90	0	7.01
542 Haricots, rouges, secs, cuits	127.0	2	8.47	0.56	22.60	0	7.40
543 Beans, Lima, sec, cuit, grande	79.0	336	4.98	0.00	14.94	0	4.81
544 Pois, marine, sec, cuit	142.0	1	8.79	0.55	26.37	0	6.37
545 haricot , Pinto, sec, cuits	137.0	2	8.19	0.58	25.73	0	8.60
546 Haricots, cuits, nature ou végétarien, en conserve	93.0	397	4.72	0.39	20.47	0	5.00
547 haricots à oeil noir, sec, cuits	116.0	4	7.56	0.58	20.93	0	6.51
548 haricots à oeil noir, en conserve	77.0	299	4.58	0.42	13.75	0	3.29
549 haricots ,rouge, en conserve	85.0	341	5.08	0.39	15.63	0	6.41
550 vinaigrette Type Mayo, sauce Miracle Whip, nature	390.0	711	0.90	33.40	23.90	26	0.00
551 haricots, blanc, en conserve	117.0	5	7.25	0.38	21.76	0	4.81
552 Noix, deBrésil, écalées	664.0	4	14.29	67.86	14.29	0	5.36
553 vinaigrette Type Mayo, sauce Miracle Whip, légère	231.0	821	0.60	18.60	14.40	26	0.10
554 Noix de cajou, salées, grillées à sec	582.0	646	14.29	46.43	32.14	0	3.21
555 noix de cajou, salées, rôties à l'huile	576.0	626	16.15	48.46	28.46	0	3.37
556 Châtaignes, européenne, rôti, pilonné	245.0	2	3.50	2.10	53.15	0	5.10
557 Pois chiches, secs, cuits	164.0	7	9.15	2.44	27.44	0	7.62
558 pois chiches en conserve,	119.0	299	5.00	1.25	22.50	0	4.42
#							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
559 noix de coco, cru, râpé, pas emballé	354.0	20	3.75	33.75	15.00	0	9.00
560 noix de coco, cru, râpé, séché, sucré	501.0	262	3.23	35.48	47.31	0	4.52
561 noisettes, hachées	628.0	0	14.78	60.87	16.52	0	9.74
562 houmous, commercialee	164.0	379	7.14	7.14	14.29	0	5.71
563 Lentilles, sèches, cuites	116.0	2	9.09	0.51	20.20	0	7.88
564 noix de macadamia, de rôties à sec, salées	716.0	265	7.46	76.12	12.69	0	7.99
565 Arachides, grillées à sec	600.0	679	17.86	53.57	25.00	0	9.29

566 Arachides, rôties à l'huile	625.0	661	17.86	57.14	21.43	0	9.29
567 Arachides, grillées à sec, salées	593.0	821	25.00	50.00	21.43	0	8.21
568 Arachides, grillées à sec, non salées	585.0	6	23.97	50.00	21.23	0	8.01
569 Arachides, rôti à l'huile, salées	581.0	433	26.39	49.31	18.75	0	9.17
570 Le beurre d'arachide, nature, doux	594.0	469	25.00	50.00	18.75	0	5.63
571 Le beurre d'arachide, nature morceau	588.0	488	25.00	50.00	18.75	0	6.88
572 Le beurre d'arachide, teneur réduite en gras, doux	522.0	539	27.79	33.33	33.33	0	5.00
573 oeuf, entier, frit	201.0	204	13.63	15.31	0.88	457	0.00
574 noix de pécan, moitiés	691.0	0	9.26	72.22	13.89	0	9.63
575 Les noix de pin, écosés	571.0	4	25.00	50.00	14.29	0	4.64
576 pistaches, rôties à sec, sel, écosés	575.0	432	21.43	46.43	28.57	0	10.36
577 graines de citrouille, rôti, sel	529.0	582	32.14	42.86	14.29	0	3.93
578 Haricots frits, en conserve	94.0	299	5.56	1.19	15.48	8	5.32
579 graines de sésame	588.0	38	25.00	50.00	12.50	0	11.25
580 soja, miso	206.0	3647	11.64	6.18	28.00	0	5.42
581 graines de soja, sec, cuits	173.0	1	16.86	8.72	9.88	0	5.99
582 Lait de soja	33.0	12	2.86	2.04	1.63	0	1.31
583 Noix de soja rôties à sec,	458.0	7	35.20	21.10	31.70	0	7.00
584 Tofu, ferme	77.0	7	8.64	4.94	2.47	0	0.37
585 Tofu, doux	61.0	8	6.67	3.33	1.67	0	0.17
586 Graines de tournesol, grillées à sec, sel	581.0	781	18.75	50.00	25.00	0	9.06
587 tahini	593.0	113	20.00	53.33	20.00	0	9.33
588 noix, hachées	654.0	2	15.00	65.00	13.33	0	6.67
589 Oeuf, entier, frais	149.0	125	12.49	10.02	1.22	425	0.00
590 Oeuf, blanc, frais	50.0	164	10.52	0.00	1.03	0	0.00
591 oeufs, le jaune, fraît	358.0	43	16.67	30.87	1.78	1281	0.00
592 oeuf, durs, pas de coquille	155.0	124	12.58	10.00	1.12	424	0.00
593 oeufs, pochés avec du sel	150.0	280	12.00	10.00	2.00	424	0.00
594 oeufs brouillés, la margarine, le lait entier, sel	166.0	280	11.48	11.48	1.64	352	0.00
595 Oeuf, substitut, liquide	84.0	178	12.70	3.17	0.00	2	0.00
596 Omelette, nature	152.0	270	10.33	11.44	1.04	350	0.00
597 fromage bleu	353.0	1395	21.40	28.74	2.34	75	0.00
598 fromages Camembert	300.0	842	19.80	24.26	0.46	72	0.00
599 cheddar	403.0	621	24.90	33.14	1.28	105	0.00

600 fromage cheddar, faible en gras	173.0	621	24.35	7.14	3.57	21	0.00
601 Fromage Cottage (blanc), grand ou petit caillé (crotte)	104.0	405	12.49	4.51	2.68	15	0.00
602 Fromage Cottage (blanc), la crème de fruits	124.0	405	9.90	3.40	13.30	11	0.00
603 Fromage Cottage (blanc), faible en gras (2%)	90.0	406	13.74	1.93	3.63	8	0.00
604 Fromage Cottage (blanc), faible en gras (1%)	72.0	406	12.39	1.02	2.72	4	0.00
605 Fromage Cottage (blanc), sans gras	85.0	13	17.27	0.42	1.85	7	0.00
606 fromage à la crème, nature	349.0	296	7.55	34.87	2.66	110	0.00
607 fromage à la crème, faible en gras	233.0	293	13.33	20.00	6.67	53	0.00
608 fromage à la crème, sans gras	96.0	545	14.41	1.36	6.25	8	0.00
609 fromage, râpé	403.0	620	24.78	32.74	0.88	105	0.00
#							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
610 Feta	264.0	1116	14.21	21.28	4.09	89	0.00
611 Gouda	356.0	819	24.94	27.44	2.22	114	0.00
612 fromages Monterey	373.0	536	24.48	30.28	0.68	89	0.00
613 mozzarella, lait entier	286.0	373	21.43	21.43	3.57	79	0.00
614 Münster fromage	368.0	636	25.00	30.04	0.00	96	0.00
615 Fromage de Neufchâtel	264.0	399	9.96	25.00	3.57	79	0.00
616 parmesan	392.0	1602	42.00	30.00	4.00	70	0.00
617 Fromage provolone	351.0	876	25.58	28.57	3.57	71	0.00
618 ricotta, le lait entier	174.0	84	11.38	13.01	2.85	50	0.00
619 Ricotta, une partie du lait écrémé	138.0	125	11.38	7.72	5.28	31	0.00
620 fromage Pecorino Romano	387.0	1200	31.80	26.94	3.63	104	0.00
621 fromage suisse	382.0	260	28.57	27.45	3.57	93	0.00
622 Fromage américain, pasteurisé, nature	379.0	1450	21.43	32.14	0.00	96	0.00
623 Fromage américain, pasteurisé, sans gras	148.0	1529	23.81	0.00	14.29	10	0.00
624 fromage, suisse, pasteurisé	339.0	1386	25.00	25.00	3.57	86	0.00
625 crème, Moitié, moitié	130.0	40	2.89	11.57	4.13	37	0.00
626 crème, café	195.0	40	2.50	19.17	3.75	66	0.00
627 La crème à fouetter, non fouettée	345.0	37	2.10	36.97	2.94	137	0.00
628 de crème à fouetter, non fouettée, faible en gras	292.0	34	2.09	30.96	2.93	111	0.00
629 La crème fraîche, régulière	214.0	53	3.04	20.87	4.35	44	0.00

630 La crème fraîche, faible en gras	133.0	40	0.00	13.33	6.67	40	0.00
631 La crème fraîche, sans gras	75.0	144	0.00	0.00	12.50	6	0.00
632 Trempettes d'Aneth	518.0	666	3.70	51.85	7.40	56	0.00
633 Crème, poudre	550.0	200	0.00	50.00	50.00	0	0.00
634 Crème, poudre de lait entier	189.0	66	3.75	12.50	16.25	10	0.00
635 Cream, sous pression	263.0	61	1.43	22.86	15.71	0	0.00
636, Produit de crème, garniture fouettée, gelée	319.0	25	1.33	25.33	22.67	0	0.00
637 yaourt, molle, chocolat	158.4	98	4.13	5.50	24.75	6	2.22
638 yaourt, molle, de vanille	158.0	88	4.17	5.56	23.61	1	0.00
639 crèmes glacées , chocolat	216.0	76	3.80	10.70	28.20	34	1.20
640 crèmes glacées , chocolat, faible en gras	157.0	70	4.39	2.80	31.00	10	1.00
641 crèmes glacées , vanille	201.0	78	2.97	10.40	23.76	43	0.70
642 crèmes glacées , vanille, faible en gras	139.0	85	4.55	4.55	22.70	14	0.00
643 crèmes glacées , molle, de vanille	215.0	60	4.65	12.79	22.20	91	0.00
644 Crèmes Sherbert	139.0	41	1.35	1.35	32.55	5	0.00
645 Lait entier (3,25%)	61.0	49	3.28	3.34	4.51	14	0.00
646 Lait, réduite en matières grasses (2%)	50.0	50	3.28	2.05	4.92	8	0.00
647 Lait, faible en gras (1%)	42.0	51	3.29	1.06	4.78	4	0.00
648 Lait, sansgras / écrémé	35.0	52	3.41	0.18	4.90	2	0.00
649 Babeurre	40.4	106	3.30	0.83	4.79	4	0.00
650 Boulettes de viande avec la sauce pour pâtes, congelés	110.0	356	4.80	2.50	17.10	5	2.20
651 Le lait condensé, sucré, en conserve	321.0	127	7.91	8.70	54.40	34	0.00
652 Lait, évaporé, en conserve, lait entier	135.0	106	6.75	7.54	9.92	29	0.00
653 Lait, évaporé, en conserve, lait écrémé	78.0	115	7.42	0.39	11.33	4	0.00
654 Boulettes de viande avec la sauce pour pâtes, conserves	103.0	418	4.32	4.08	12.29	8	2.70
655 Le lait au chocolat, commerciale	83.0	60	3.17	3.39	10.34	12	0.80
656, Lait au chocolat teneur réduite en gras, commerciale	72.0	60	3.21	2.00	10.40	7	0.53
657 Le lait au chocolat, commerciale, faible en gras	63.0	61	3.20	1.20	10.40	3	0.52
658 Lait de poule	135.0	54	3.94	7.48	13.54	59	0.00
659 lait frappé, épais, chocolat	119.0	111	3.00	2.67	21.00	11	0.30
660 lait frappé, épais, de vanille	112.0	96	3.83	2.88	17.75	12	0.00
#							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR

		mg	g	g	g	mg	g
661 yaourt et mélange de jus	75.0	28	1.50	0.00	17.50	0	0.00
662 yaourt, aromatisée aux fruits, faible en gras	102.0	58	4.41	0.88	19.05	4	0.00
663 Yaourt, nature, faible en gras	63.0	70	5.34	1.55	7.04	6	0.00
664 yaourt, aromatisée aux fruits, non gras	94.0	58	4.41	0.00	18.94	2	0.00
665 Yaourt, nature, sans gras	56.0	77	5.73	0.00	7.49	2	0.00
666 Yaourt, nature, régulière	61.0	46	3.47	3.25	4.66	13	0.00
667 Yaourt, vanille ou citron, faible en gras	43.4	60	4.00	0.00	7.56	2	0.00
668 Gâteau des Anges	257.0	750	7.14	0.00	57.14	0	1.43
669 tarte à la crème Boston	252.0	143	2.17	8.70	42.39	37	1.41
670 Brownies, commerciales, sans glaçage, régulière	405.0	313	5.36	16.07	64.29	18	2.14
671 Brownies, commerciales, sans glace, sans gras	318.0	321	3.57	0.00	78.57	0	3.57
672 Brownies, mélange sec, faible en gras	382.0	95	4.55	9.09	72.73	0	3.64
673 gâteaux des Anges, mélange sec	258.0	510	6.00	0.00	58.00	0	0.20
674 gâteaux, mélange sec, jaune, léger, l'eau, les blancs d'œufs,	262.0	404	4.35	2.90	53.62	0	0.87
675 Gâteau au fromage	321.0	208	5.00	22.50	25.00	55	0.38
676 Gâteau au chocolat avec glaçage au chocolat	367.0	334	4.69	15.63	54.69	42	2.81
677 Gâteau à café	417.0	351	6.35	23.81	46.03	32	2.06
678 pâtisserie danoise, fromage à la crème	375.0	451	8.45	22.54	36.62	15	0.99
679 pâtisserie danoise, fruits	370.0	354	5.63	18.31	47.89	114	1.83
680 Beignet, gâteau	421.0	543	7.14	21.43	50.00	36	1.43
681 Beignet, vitrage	400.0	338	7.69	23.08	46.15	8	1.54
682 gâteau aux fruits	323.0	270	2.33	9.30	60.47	5	3.72
683 gâteau quatre-quarts, beurre	389.0	396	7.14	21.43	50.00	221	0.36
684 gâteau quatre-quarts, sans gras	282.0	339	7.14	0.00	60.71	0	1.07
685 petits gâteaux, chocolat, crème rempli, glaçage	376.0	426	4.00	14.00	60.00	18	0.80
686 petits gâteaux, chocolat, glaçage, faible en gras	305.0	414	4.65	4.65	67.44	0	4.19
687 petit gâteau avec glaçage	380.0	338	3.13	17.19	54.69	55	1.88
688 Oursons gommeux	386.0	45	0.00	0.00	99.99	0	0.00
689 Bonbon dur	400.0	33	0.00	0.00	99.99	0	0.00
690 fève en gelée, Bonbon	371.0	25	0.00	0.00	92.86	0	0.00
691 guimauves, miniature	318.0	48	2.00	0.00	82.00	0	0.20
692 guimauves, régulière	329.0	43	0.00	0.00	85.71	0	0.00
693 M & M, l'arachide (M & M Mars)	516.0	49	9.30	25.58	60.47	9	3.49

694 M & M, nature (M & M Mars)	492.0	62	3.85	21.15	71.15	13	2.50
695 Voie Lactée (M & M Mars)	422.0	239	5.56	16.67	72.22	17	1.67
696 tasse de beurre d'arachide Reese (Hershey)	543.0	314	14.29	28.57	57.14	0	2.86
697 barre Snickers	480.0	267	6.67	26.67	60.00	13	2.67
698 Caramel, nature	390.0	250	0.00	10.00	80.00	10	1.00
699 Caramel,rouleau chocolat aromatisé	357.0	86	0.00	0.00	85.71	0	0.00
700 barre de chocolat, lait, nature	514.0	82	6.82	31.82	59.09	23	3.41
701 barre de chocolat, lait, aux amandes	527.0	73	9.76	34.15	53.66	20	6.10
702 barres de chocolat, lait, avec des cacahuètes, M. Goodbar	545.0	149	10.20	34.69	51.02	8	3.47
703 Noix mélangées avec les arachides, grillées à sec, salées	594 .0	669	17.30	51.45	25.35	0	9.00
704 pépites de chocolat, mi-sucré	479.0	11	4.17	29.76	63.10	0	5.89
705 pépites de chocolat, blanc	539.0	90	5.88	32.35	59.41	21	0.00
706 enrobés de chocolat arachides	520.0	40	12.50	32.50	50.00	10	4.75
707 enrobés de chocolat raisins	390.0	40	0.00	10.00	70.00	0	4.00
708 barre de chocolat, sombre spécial, doux (Hershey)	575.0	13	0.00	37.50	62.50	0	5.00
709 Biscuit, beurre, commerciale	460.0	360	0.00	20.00	60.00	120	0.00
710 biscuits aux brisures de chocolat, commerciale, régulière	480.0	320	10.00	20.00	70.00	0	3.00
#							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
711 biscuits aux brisures de chocolat, commerciale, faible en gra	450.0	380	10.00	20.00	70.00	0	4.00
712 biscuits aux brisures de chocolat, pâte réfrigérée, commerci	492.0	231	3.85	23.08	69.23	27	1.54
713 barre aux figes, biscuit	350.0	350	6.25	6.25	68.75	0	4.38
714 biscuit à l'avoine, ordinaire, en gros	452.0	384	8.00	20.00	68.00	0	2.80
715 biscuit à l'avoine, mou	407.0	347	6.67	13.33	66.67	7	2.67
716 biscuit à l'avoine, sans gras	327.0	300	9.09	0.00	81.82	0	7.27
717 biscuit au beurre d'arachide, commerciale	480.0	413	6.67	26.67	60.00	0	2.00
718 biscuits au beurre d'arachide, recette avec de la margarine	475.0	520	10.00	25.00	60.00	30	2.00
719 remplissage de chocolat à la crème de biscuit	470.0	600	0.00	20.00	70.00	0	3.00
720 biscuits sablés, commerciale, nature	500.0	450	0.00	25.00	62.50	25	1.25
721 biscuits, Sucre, commerciale	480.0	360	6.67	20.00	66.67	53	0.67
722 biscuits,Sucre, pâte, réfrigéré	487.0	467	6.67	20.00	66.67	33	0.67
723 biscuits, Sucre, recette, la margarine	471.0	493	7.14	21.43	57.14	29	1.43

724 Biscuit gaufrettes de vanille, faible en gras	450.0	300	0.00	25.00	75.00	50	2.50
725 craquelins aux fromages	500.0	1000	10.00	30.00	60.00	10	2.00
726 biscuits Graham, nature	421.0	607	7.14	7.14	78.57	0	2.86
727 biscuits Graham, écrasés	423.0	605	7.14	9.52	77.38	0	2.86
728 toasts Melba, nature	390.0	830	10.00	5.00	75.00	0	6.50
729 gaufre de seigle, grains entiers, nature	336.0	791	9.09	0.00	81.82	0	22.73
730 Craquelins salés, carré	433.0	1300	8.33	8.33	75.00	0	3.33
731 Craquelins Standard, rond ou en petits morceaux	501.0	848	8.15	25.40	60.50	0	1.64
732 Mélange de noix avec des arachides grillées, de l'huile, salée	617.0	419	16.76	56.33	21.41	0	9.00
733 craquelins Fins au blé	475.0	800	12.50	25.00	62.50	0	5.00
734 craquelins de blé entier	444.0	656	6.25	18.75	68.75	0	10.63
735 crème-dessert, chocolat, mélange sec préparé w. 2% de lait	102.0	284	3.40	2.04	19.05	6	0.41
736 crème-dessert, chocolat, mélange sec préparé avec du lait 2%	106.0	105	3.52	2.11	19.72	7	0.28
737 crème-dessert, vanille, mélange sec préparé w. 2% de lait, ir	104.0	286	2.82	1.41	19.72	6	0.00
738 crème-dessert, vanille, mélange sec préparé avec du lait 2%	101.0	160	2.86	1.43	18.57	7	0.00
739 crème-dessert, chocolat, prêt à manger, régulière	133.0	129	2.65	4.42	23.01	3	0.97
740 crème-dessert, de riz, prêt à manger, régulière	163.0	85	1.77	7.08	22.12	1	0.09
741 crème-dessert, tapioca, prêt à manger, régulière	119.0	159	1.77	3.54	19.47	1	0.09
742 crème-dessert, vanille, prêt à manger, régulière	130.0	135	2.65	3.54	22.12	7	0.09
743 crème-dessert, chocolat, prêt à manger, sans gras	95.0	170	2.65	0.00	20.35	2	0.80
744 crème-dessert, tapioca, prêt à manger, sans gras	87.0	222	1.77	0.00	20.35	1	0.09
745 crème-dessert, vanille, prêt à manger, sans gras	93.0	213	1.77	0.00	21.24	1	0.09
746 Chex mix	429.0	1029	10.71	17.86	64.29	0	5.71
747 croustilles de maïs, nature	546.0	639	7.14	32.14	57.14	0	5.00
748 Popcorn, éclaté à l'air, non salé	388.0	0	12.50	0.00	75.00	0	15.00
749 Popcorn, éclaté à l'huile, salé	500.0	882	9.09	27.27	54.55	0	10.00
750 Popcorn, caramel, cacahuètes	400.0	295	7.14	7.14	80.95	0	3.81
751 Popcorn, saveur de fromage	527.0	891	9.09	36.36	54.56	9	10.00
752 croustilles, nature, salés	543.0	600	7.14	35.71	53.57	0	4.64
753 croustille, crème sure et oignon	539.0	632	7.14	35.71	53.57	7	5.36
754 croustilles, faible en gras	479.0	496	7.14	21.43	67.86	0	6.07
755 croustille, sans gras	268.0	661	7.14	0.00	60.71	0	3.93
756 Bretzels, bâton	367.0	1700	0.00	0.00	66.67	0	3.33
757 Bretzels, tordus	382.0	1715	8.33	3.33	80.00	0	3.17

758 Rice Krispies, carré	414.0	350	4.55	9.09	81.82	0	0.45
759 croustilles Tortilla, nature, régulière	507.0	536	7.14	25.00	64.29	0	6.43
#							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
760 croustilles Tortilla cuites au four,	386.0	407	14.29	7.14	78.57	0	5.00
761 croustilles Tortilla, nachos, régulière	504.0	718	7.14	25.00	64.29	4	5.36
762 croustilles Tortilla, nachos, faible en gras	450.0	1014	7.14	14.29	71.43	4	5.00
763 sucre brun	376.0	39	0.00	0.00	97.27	0	0.00
764 nachos au fromage, restauration rapide	306.0	722	8.05	16.77	32.15	16	5.00
765 sucre blanc, granulé	385.0	0	0.00	0.00	99.99	0	0.00
766 Pâte feuilletée, congelés, prêt-à-cuire, cuit	558	253	7.4	38.5	45.7	0	1.5
767 sirop de Chocolat aromatisé, mince	279.0	74	0.00	0.00	63.16	0	1.58
768 sirop de Chocolat aromatisé, le type fudge	353.0	347	5.26	10.53	63.16	0	2.63
769 Le sirop de maïs, léger	280.0	120	0.00	0.00	75.00	0	0.00
770 Sirop d'érable	260.0	10	0.00	0.00	65.00	0	0.00
771 Sirop de mélasse	235.0	55	0.00	0.00	60.00	0	0.00
772 Glaçage, chocolat, prêt à manger	397.0	184	0.00	18.42	63.16	0	0.53
773 Glaçage, vanille, prêt à manger	418.0	89	0.00	15.79	68.42	0	0.00
774 Barre, fruits et jus de fruits, congelé	82.0	4	1.30	0.00	20.78	0	0.00
775 glace en bâtonnet	71.0	12	0.00	0.00	18.64	0	0.00
776 crème glacée italienne, restaurant préparé	53.0	4	0.00	0.00	13.79	0	0.00
777 gélatine, poudre de dessert et de l'eau, régulière	59.0	42	1.48	0.00	14.07	0	0.00
778 gélatine, poudre de dessert et de l'eau, faible en gras	7.0	48	0.85	0.00	0.85	0	0.00
779 Miel	305.0	5	0.00	0.00	80.95	0	0.00
780 confitures	280.0	30	0.00	0.00	70.00	0	1.00
781 tarte aux pêches	223.0	270	1.90	10.00	32.90	0	0.80
782 beurre salé	717.0	826	0.85	81.11	0.06	219	0.00
783 beurre non salé	717.0	11	0.85	81.11	0.06	219	0.00
784 Lard	902.0	0	0.00	100.00	0.00	95	0.00
785 Margarine, régulier (80% de matière grasse)	719.0	947	0.90	80.53	0.90	0	0.00
786 pizza au pepperoni, congelés, cuits	296.0	618	11.21	15.20	28.51	15	2.20
787 margarine, la propagation (60% de matière grasse)	540.0	994	0.87	60.85	0.00	0	0.00

788 Pizza, viande et légumes, congelés, cuits	276.0	555	11.28	14.43	25.14	16	2.20
789 margarine, tartinades (40%)	345.0	959	0.43	38.75	0.43	0	0.00
790 pomme-grenade, frais	68.0	3	0.95	0.30	17.17	0	0.60
791 huile de canola	884.0	0	0.00	99.99	0.00	0	0.00
792 Grille-pain pâtisserie, tartes pop, givré	422.0	369	5.00	14.80	68.32	0	13.00
793 Grille-pain pâtisserie, tartes pop, fruits	394.0	355	4.70	10.50	71.00	0	1.10
794 Steak de porc, cuit, grillé	227.0	74	26.74	12.54	0.00	94	0.00
795 Soupe, crème de pomme de terre, condensé, conserves, pré	60.0	428	2.33	2.60	6.92	9	0.20
796 pomme de terre rouge, avec la peau, cuit	89.0	8	2.30	0.15	19.59	0	1.80
797 Rhubarbe, congelés, cuits avec du sucre	116.0	1	0.39	0.05	31.20	0	2.00
798 Vinaigrette, Thousand Island, sans gras	132.0	729	0.55	1.45	29.27	5	3.30
799 Vinaigrette, fromage bleu, régulière	513.0	1113	6.67	53.25	6.67	20	0.00
800 Vinaigrette, fromage bleu, faible en gras	100.0	1227	6.67	6.67	0.00	0	0.00
801 vinaigrette César, régulière	520.0	1053	0.00	53.25	0.00	0	0.00
802 vinaigrette César, faible en gras	113.0	1080	0.00	6.67	20.00	0	0.00
803 vinaigrette, salade de chou	406.3	781	0.00	34.37	28.13	31	0.00
804 vinaigrette française, régulière	419.0	1338	0.00	37.60	18.75	0	0.00
805 vinaigrette française, faible en gras	138.0	800	0.00	6.25	25.00	0	0.00
806 vinaigrette italienne, régulière	460.0	773	0.00	46.70	6.67	0	0.00
807 vinaigrette italienne, faible en gras	107.0	787	0.00	6.67	6.67	7	0.00
808 Mayonnaise, régulière	707.0	557	0.00	78.57	0.00	57	0.00
809 Mayonnaise, la lumière (sans cholestérol)	327.0	713	0.00	33.33	6.67	0	0.00
810 Mayonnaise, sans gras	75.0	1188	0.00	0.00	12.50	0	3.75
#							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
811 Ranch dressing, régulière	410.0	990	1.40	53.70	4.60	28	0.30
812 Ranch dressing, faible en gras	256.0	1009	1.20	22.80	10.50	28	0.50
813 vinaigrette Ranch, sans gras	138.0	1011	0.70	1.00	30.60	1	0.60
814 sauce russe, régulière	501.9	878	0.00	52.80	13.10	20	0.00
815 sauce russe, faible en gras	144.0	881	0.00	6.25	25.00	6	0.00
816 vinaigrette Thousand Island, régulière	369.0	681	0.00	37.50	12.50	25	0.00
817 vinaigrette Thousand Island, faible en gras	160.0	1020	0.00	13.33	13.25	13	1.33

818 nouilles Alfredo aux oeufs, mélange sec	418.0	1770	15.50	11.80	62.40	112	0.00
819 Macaroni, boeuf, congelé, choix santé	88.0	185	5.83	0.93	13.94	6	1.90
820 Ravioli, la sauce tomate et la viande, en conserve	94.0	481	3.43	2.21	15.12	6	1.50
821 Ragoût de boeuf, en conserve	94.0	408	4.94	5.38	6.77	16	1.50
822 pâtés au poulet, congelés	223.0	395	6.01	13.41	19.68	19	0.80
823 Chili con carne avec des haricots, en conserve	115.0	465	9.09	3.67	11.03	11	3.70
824 saucisse enrobée de farine de maïs frite, congelés	230.0	420	4.40	23.00	28.40	26	1.90
825 sandwich au jambon et fromage farcis, congelés	266.0	520	11.60	11.10	30.00	39	2.00
826 Lasagne à la viande et la sauce	129.0	342	8.70	5.00	12.30	19	1.50
827 Lasagne, légumes	137.0	441	6.84	6.08	13.68	21	0.38
828 Vinaigrette, ranch, sans gras	119.0	755	0.25	1.92	26.51	7	0.10
829 bâtonnets de fromage Mozzarella	333.0	733	16.70	20.00	23.30	50	3.00
830 galette de hamburger, végétarienne , fermes Morningstar, c	107.0	451	16.47	1.18	9.41	0	5.06
831 riz, plat d'accompagnement, mélange sec mexicaine	125.0	487	2.20	1.70	24.50	0	0.80
832 sauce de porc et de haricots à la tomate, en conserve	98.0	440	5.16	1.03	19.39	7	4.80
833 bifteck Salisbury, entrée, congelés	148.0	444	5.70	9.30	10.30	19	1.30
834 Spaghetti, bolognaise, congelés, un choix sain	90.0	167	5.05	1.01	15.24	6	1.80
835 soufflé d'épinards, préparés à la maison	161.0	561	8.09	13.50	2.08	135	0.00
836 pâtes tortellini, farcies de fromage, congelés	307.0	344	13.58	7.41	46.91	42	1.85
837 Petit déjeuner sandwich oeuf et saucisse, restauration rapide	323.0	634	10.56	21.67	22.78	168	0.50
838 pain français avec du beurre, restauration rapide	264.0	380	7.66	13.90	26.70	86	1.00
839 des pommes de terre rissolées bruns, restauration rapide	210.0	403	2.70	12.80	22.43	13	0.00
840 crêpes, beurre et sirop, fast food	224.0	476	3.56	6.03	39.18	25	0.00
841 Burrito, de haricots et fromage, restauration rapide	203.0	627	8.10	6.29	29.55	15	0.00
842 Burrito, de haricots et de la viande, de la restauration rapide	220.0	578	9.73	7.71	28.58	21	0.00
843 Cheeseburger double, régulier, laitue, tomate, mayonnaise,	251.0	633	12.80	12.70	21.20	36	0.00
844 Cheeseburger, unique, régulier, laitue, tomate, mayonnaise	261.0	545	14.12	12.52	23.48	33	0.00
845 Cheeseburger double, régulier, nature, restauration rapide	295.0	410	17.85	18.37	14.23	71	0.00
846 Cheeseburger double, régulier, 3 petits pain, nature, restaur	288.0	557	13.75	13.75	27.50	50	0.00
847 Cheeseburger, unique, régulier, nature	313.0	490	14.71	14.71	31.40	49	0.00
848 Cheeseburger, unique, grande, laitue, tomate, mayonnaise,	257.0	506	12.79	15.07	17.35	40	0.00
849 Filet de poulet (panés et frits) en sandwich, nature, restaura	283.0	526	13.19	15.93	21.50	33	0.00
850 pépites de poulet, désossé (panés et frits), nature, restaurat	301.0	484	16.98	19.81	14.15	58	0.00
851 Chili con carne, restauration rapide	101.0	398	9.88	3.18	8.71	53	0.00

852 Salade de chou, restauration rapide	148.0	270	1.01	11.11	13.13	5	0.00
853 crème glacée, vanille, molle, cône, restauration rapide	159.0	89	3.88	5.81	23.35	27	0.10
854 Sundae, fudge chaud, restauration rapide	180.0	115	3.80	5.72	30.38	13	0.00
855 poisson (pané frit &) en sandwich, sauce tartare, du fromage	286.0	513	11.48	15.85	26.25	37	0.00
#							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
856 frites, restauration rapide	342.0	198	4.71	18.90	40.00	0	3.53
857 Hamburger, double, régulier, laitue, tomate, mayonnaise, re	268.0	345	14.88	14.88	18.14	48	0.00
858 Hamburger, unique, régulier, laitue, tomate, mayonnaise, re	257.0	504	11.32	9.43	32.08	28	2.17
859 Hamburger, double, grande, laitue, tomate, mayonnaise, re	239.0	350	15.04	11.95	17.70	54	0.00
860 Hamburger, unique, grande, laitue, tomate, mayonnaise, res	235.0	378	11.93	12.39	18.35	40	0.00
861 Hot dog, nature, restauration rapide	247.0	684	10.20	15.31	18.37	45	0.00
862 Hot dog, pimenté, restauration rapide	260.0	421	12.28	11.40	27.19	45	0.00
863 Purée, restauration rapide	83.0	228	2.50	1.25	16.25	3	0.00
864 rondelles d'oignon, panés, frits, restauration rapide	333.0	518	4.82	19.28	37.35	17	0.00
865 Pizza, fromage, restauration rapide	222.0	533	12.70	4.76	33.33	14	0.00
866 Pizza, pepperoni, restauration rapide	255.0	376	14.08	9.86	28.17	20	0.00
867 salade, poulet, sans vinaigrette, restauration rapide	48.0	96	7.80	0.92	1.83	33	0.00
868 lait fouetté, chocolat, restauration rapide	127.0	97	3.30	3.60	20.42	13	0.81
869 lait fouetté, de vanille, restauration rapide	109.9	81	3.56	2.97	17.84	11	0.39
870 crevettes, panés, frits, restauration rapide	277.0	882	11.59	15.24	24.39	122	0.00
871 sandwich sous-marin huile et de vinaigre, fromage, saucisso	200.0	724	9.65	8.33	22.37	16	0.00
872 sandwich sous-marin, rôti de bœuf, mayo, de légumes, resta	190.0	391	13.43	6.02	20.37	34	0.00
873 sandwich sous-marin, salade de thon, la mayonnaise, de la l	228.0	505	11.72	10.94	21.48	19	0.00
874 Taco, boeuf	216.0	469	12.28	12.28	15.79	33	0.00
875 soupe au broccoli et fromage, condensé, prép. avec du lait e	87.0	683	2.10	5.30	7.70	4	1.80
876 soupe au fromage cheddar, condensé, prép. avec du lait ent	92.0	406	3.77	5.80	6.47	19	0.40
877 soupe de la chaudière de palourdes, Nouvelle-Angleterre, co	66.0	400	3.63	2.82	6.85	9	0.60
878 soupe crème de céleri, condensé, prép. avec du lait entier	66.0	407	2.29	3.91	5.86	13	0.30
879 Crème de soupe au poulet, condensé, prép. avec du lait ent	77.0	422	2.82	4.44	6.05	11	0.08
880 Velouté de champignons, condensé, prép. avec du lait entie	82.0	370	2.42	5.65	6.05	8	0.20
881 Soupe de tomates, condensé, prép. avec du lait entier	65.0	300	2.42	2.42	8.87	7	1.09

882 bouillon de boeuf, bouillon, condensé, prép. avec de l'eau	12.0	264	2.07	0.00	0.83	0	0.00
883 soupe de nouilles au boeuf, condensé, prép. avec de l'eau	34.0	390	2.05	1.23	3.69	2	0.29
884 soupe de nouilles au poulet, condensé, prép. avec de l'eau	31.0	459	1.66	0.83	3.73	3	0.29
885 soupe de la chaudière de palourdes, Manhattan, condensé, p	32.0	237	0.82	0.82	4.92	1	0.61
886 soupe de crème au poulet, condensé, prép. avec de l'eau	48.0	404	1.23	2.87	3.69	4	0.08
887 Soupe de crème de champignons, condensé, prép. avec de l	53.0	361	0.82	3.69	3.69	1	0.20
888 Soupe minestrone, condensé, prép. avec de l'eau	34.0	378	1.66	1.24	4.56	1	0.41
889 soupe au pois, condensé, prép. avec de l'eau	66.0	367	3.60	1.20	10.80	0	1.12
890 Soupe de tomates, condensé, prép. avec de l'eau	35.0	285	0.82	0.82	6.97	0	0.20
891 soupe aux légumes et boeuf, condensé, prép. avec de l'eau	32.0	324	2.46	0.82	4.10	2	0.20
892 Soupe aux légumes, végétarien, condensé, prép. avec de l'e	30.0	341	0.83	0.83	4.98	0	0.21
893 Soupe aux poulets et nouilles, prêt à servir, épais	73.0	354	5.42	2.50	7.08	8	1.58
894 Soupe aux poulets et légumes, prêt à servir, épais	69.0	445	5.00	2.08	7.92	7	0.00
895 Soupe aux boeufs et légumes, , prêt à servir, épais	51.0	421	1.67	1.67	7.92	0	0.50
896 bouillon de poulet, prêt à servir, faible en gras, faible en sel	7.0	231	1.25	0.00	0.42	0	0.00
897 Soupe aux poulets et nouilles, prêt à servir, faible en gras, fa	32.0	194	2.53	0.84	3.80	8	0.51
898 Soupe aux poulets, riz et légumes, prêt à servir, faible en gra	37.0	192	2.51	0.42	5.02	7	0.29
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
899 Chaudière de palourdes, Nouvelle-Angleterre, prêt à servir, f	48.0	217	2.05	0.82	8.20	2	0.49
900 Soupe de lentilles, prêt à servir, faible en gras, faible en sel	52.0	183	3.31	0.83	8.26	0	2.31
901 Soupe minestrone, prêt à servir, faible en gras, faible en sel	51.0	195	2.07	1.24	8.30	0	0.50
902 Soupe de légumes, prêt à servir, faible en gras, faible en sel	34.0	196	1.68	0.42	5.46	2	0.59
903 Bouillon de boeuf, mélange sec, non préparé	233.0	16981	16.67	16.67	16.67	17	0.00
904 soupe à l'oignon, mélange sec, non préparé	295.0	8956	12.82	5.13	53.85	5	10.51
905 soupe de nouilles ramen, saveur de poulet, mélange sec, no	463.0	2240	8.70	22.00	57.50	5	0.00
906 soupe aux poulets et nouilles, mélange sec, prép. avec de l'	23.0	229	0.79	0.40	3.57	4	0.12
907 Soupe à l'oignon, mélange sec, prép. avec de l'eau	11.0	345	0.41	0.41	2.03	0	0.41
908 bouillon de boeuf, préparés à la maison	13.0	198	2.08	0.00	1.25	0	0.00
909 bouillon de poulet, préparés à la maison	36.0	143	2.50	1.25	3.33	3	0.00
910 bouillon de poissons, préparés à la maison	17.0	156	2.15	0.86	0.00	1	0.00
911 Sauce Barbecue	75.0	813	0.00	0.00	12.50	0	1.25

912 Sauce au fromage, prêts à servir	175.0	829	6.35	12.70	6.35	29	0.48
913 sauce enchilada, prêts à servir	33.0	658	0.32	1.45	4.62	0	0.70
914 Nacho, sauce au fromage, prêts à servir	189.0	781	7.94	15.87	4.76	32	0.79
915 Salsa	25.0	431	0.00	0.00	6.25	0	1.88
916 La sauce de soja	56.0	5444	6.25	0.00	6.25	0	0.63
917 Sauce à spaghetti	57.0	412	1.60	2.00	8.40	0	1.60
918 sauce aigre-douce	50.0	5	0.00	0.00	13.00	0	0.00
919 sauce Teriyaki	83.0	3833	5.56	0.00	16.67	0	0.00
920 sauce Worcestershire	65.0	982	0.00	0.00	17.65	0	0.00
921 sauce au boeuf, conserve	53.0	560	3.45	1.72	5.17	3	0.34
922 sauce au poulet, en conserve	78.0	577	1.67	5.00	5.00	2	0.33
923 sauce aux champignons, en conserve	50.0	570	1.67	3.33	5.00	0	0.33
924 Sauce à la dinde, en conserve	52.0	577	3.33	1.67	5.00	2	0.33
925 morceaux de bacon	443.0	1771	28.57	28.57	28.57	0	10.00
926 poudre à pâte, le sulfate d'aluminium et de sodium	40.0	9760	0.00	0.00	20.00	0	0.00
927 Shortening, tout usage	884.0	0	0.00	100.00	0.00	0	0.00
928 sandwich sous-marin, charcuterie	200.0	724	9.58	8.17	22.39	16	4.00
929 bicarbonate de soude	0.0	25181	0.00	0.00	0.00	0	0.00
930 Ketchup	104.0	1186	1.67	0.42	27.10	0	1.29
931 graines de céleri	400.0	150	0.00	50.00	50.00	0	10.00
932 Poudre de chili	267.0	867	0.00	0.00	33.33	0	30.00
933 Chocolat, pâtisserie, non sucré, solide	529.0	14	10.75	57.14	28.57	0	15.71
934 Chocolat, pâtisserie, non sucré, liquide	479.0	11	10.75	50.00	35.71	0	18.21
935 cannelle	300.0	50	0.00	0.00	99.99	0	60.00
936 Poudre de cacao, sans sucre	229.0	21	19.77	13.90	54.65	0	33.26
937 bœuf haché, émietté, cuits à 80%, bruni au poêle	272.0	91	27.00	17.36	0.00	89	0.00
938 bœuf haché, émietté, cuits à 85%, bruni au poêle	256.0	89	27.73	15.30	0.00	90	0.00
939 bœuf haché, émietté, cuits à 75%, bruni au poêle	277.0	93	26.28	18.21	0.00	89	0.00
940 raifort, préparée	40.0	320	0.00	0.00	20.00	0	4.00
941 oignons frits français	629.0	857	0.00	50.00	42.90	0	0.00
942 moutarde jaune, préparée	60.0	1120	0.00	0.00	0.00	0	4.00
943 Tartinade Nutella aux noisettes	541.0	41	5.40	29.70	62.20	0	5.40
944 Guacamole	140.0	270	2.00	16.00	8.00	0	5.00
945 Clémentines	47.0	1	0.85	0.15	12.02	0	1.70

946 bâtonnets de fromage	158.0	630	28.00	18.00	4.00	53	0.00
947 garniture de crème fouettée, sous pression	257.0	130	3.33	21.67	11.67	77	0.00
948 Extrait de vanille	300.0	0	0.00	0.00	25.00	0	0.00
949 vinaigre, cidre	13.0	0	0.00	0.00	6.70	0	0.00
#							
	CAL	SOD	PROT	FAT	CARB	CHOL	FIBR
		mg	g	g	g	mg	g
950 Vinaigre, distillée	12.0	0	0.00	0.00	5.88	0	0.00
951 levure, sec, actif	300.0	57	42.86	0.00	42.86	0	21.45
952 Jicama, cru	38.0	4	0.72	0.09	8.82	0	4.90
953 bière , régulière	41.0	5	0.25	0.00	3.66	0	0.20
954 bière , légère	28.0	3	0.28	0.00	1.39	0	0.00
955 les shooters de gin, le rhum, tequila, vodka, whisky (80 pour	231.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.00
956 Liqueur (53 pourcent concentration)	337.0	8	0.10	0.30	46.80	0	0.00
957 vin, rouge	72.0	5	0.00	0.00	1.92	0	0.00
958 vin, rosé	71.0	5	0.20	0.00	1.40	0	0.00
959 vin, blanc	68.0	5	0.00	0.00	0.97	0	0.00
960 Cola	41.0	4	0.00	0.00	10.26	0	0.00
961 Cola, diète	1.0	6	0.10	0.00	0.10	0	0.00
962 boisson gazeuse au gingembre	34.0	7	0.00	0.00	8.74	0	0.00
963 boisson gazeuse au raisin	43.0	15	0.00	0.00	11.25	0	0.00
964 boisson gazeuse au citron lime	40.0	11	0.00	0.00	10.33	0	0.00
965 Poulet aigre-doux, en conserve	65.0	222	2.30	0.70	12.50	9	2.00
966 plantains, cuits	116.0	5	0.79	0.18	31.15	0	2.30
967 boisson gazeuse à l'orange	48.0	12	0.00	0.00	12.37	0	0.00
968 boisson gazeuse Root Beer	41.0	13	0.00	0.00	10.56	0	0.00
969 Chocolat, mélange de poudre	341.0	205	4.55	4.55	90.80	0	5.91
970 café en grains	2.0	2	0.00	0.00	0.56	0	0.00
971 café, expresso	8.0	13	0.00	0.00	1.69	0	0.00
972 garniture de tarte aux bleuets, en conserve	181	12	0.41	0.2	44.38	0	2.6
973 Jus de pomme, en bouteille ou en conserve	47.0	3	0.00	0.00	11.69	0	0.08
974 Jus de pomme, concentré, congelé, non dilué	166.0	25	0.51	0.37	41.00	0	0.40
975 Jus de pomme, gelée, se concentrer, dilué	47.0	7	0.14	0.10	11.54	0	0.10

976 jus de pamplemousse, rose ou blanc, frais	39.0	1	0.40	0.00	9.30	0	0.08
977 Fèves au lard, avec des Francs, en conserve	142	430	6.75	6.57	15.39	6	6.9
978 Le jus de pamplemousse, en conserve, non sucré	38.0	1	0.40	0.00	8.95	0	0.08
979 Le jus de pamplemousse, en conserve, sucré	46.0	2	0.40	0.00	11.20	0	0.13
980 Le jus de pamplemousse, concentré, congelé, non sucré, non dilué	146.0	3	1.93	0.48	34.85	0	0.41
981 Le jus de pamplemousse, concentré, congelé, non sucré, dilué	41.0	1	0.40	0.00	3.75	0	0.08
982 Jus de raisin, conserve ou en bouteille	61.0	3	0.40	0.00	15.05	0	0.12
983 Jus de raisin, concentré, congelé, sucré, non dilué	179.0	7	0.46	0.46	44.44	0	0.28
984 Jus de raisin, concentré, congelé, sucré, dilué	51.0	2	0.00	0.00	12.80	0	0.12
985 Jus d'orange, toutes les variétés, frais	45.0	1	0.81	0.00	10.50	0	0.20
986 Jus d'orange, en conserve, non sucré	42.0	2	0.40	0.00	10.10	0	0.20
987 remplissage de tarte aux pommes	101	44	0.1	0.1	26.2	0	1
988 Jus d'orange, non dilué	159.0	3	2.40	0.00	38.03	0	0.80
989 Jus d'orange, dilué	45.0	1	0.80	0.00	10.84	0	0.20
990 jus de canneberge, cocktail	57.0	2	0.00	0.00	14.23	0	0.12
991 boisson punch aux fruits	47.0	22	0.00	0.00	11.90	0	0.10
992 boisson de raisin	45.0	6	0.00	0.00	11.60	0	0.00
993 Lemonade, concentré, congelée préparée	40.0	3	0.00	0.00	10.48	0	0.08
994 Limonade, poudre, préparé avec de l'eau ordinaire	42.0	7	0.00	0.00	10.90	0	0.00
995 Noix Amandes	607	339	21.23	55.17	17.68	0	10.5
996 Tisane	1.0	1	0.00	0.00	0.00	0	0.00
997 Thé, instantané, poudre, préparé, non sucré	1.0	3	0.00	0.00	0.00	0	0.00
998 Thé, saveur de citron, sucrée	34.0	3	0.00	0.00	8.49	0	0.00
999 Thé, saveur de citron, sucré avec un édulcorant	2.0	10	0.00	0.00	0.42	0	0.00