

| QUE REPRÉSENTENT 100 CALORIES ?                                     |                                |         |
|---|--------------------------------|---------|
| Aliments (calories aux 100 grammes)                                 | poids pratiques                | grammes |
| Agneau poitrine (285 kcal)  |                                | 35 g    |
| Agneau cotelettes (161 kcal)  |                                | 62 g    |
| Américain préparé (tartare - 235 kcal)                              |                                |         |
| Amandes ou autres noix (noisettes, cacahuètes, etc. 580 à 630 kcal) | 1 cuill. s. rase ou 10 amandes | 15-17 g |
| Ananas boîte (69 kcal)  | 1,5 tranche moyenne            | 150 g   |
| Ananas frais (50 kcal)  | 6 tranches moyennes            | 200 g   |
| Anchois conserve égouttés (134kcal)                                 |                                | 75 g    |
| Avocat (190 kcal)   | ½                              | 50 g    |
| Baguette (240-280 kcal - 1 baguette : 250 g)                        | 1/7ème de baguette             | 35 g    |
| Baies voir fruits peu sucrés  |                                |         |
| Banane (83 kcal)  | 1 grande                       | 120 g   |
| Beurre (740 kcal)   | 1 petite cuill. s.             | 12,5 g  |
| Bière blanche (45 kcal)   | 1 verre à pils                 | 225 ml  |
| Biscottes (style Heudebert, 6 céréales - 390 kcal)                  | 3                              | 25 g    |
| Biscuits (300 à 500 kcal)   | selon fabricant                | 25-35 g |
| Bœuf entrecôte (170 kcal)   |                                | 60 g    |
| Bœuf côte à l'os (100 kcal)   | 1 PCJ*                         | 100 g   |
| Bœuf daube/carbonnades (102 kcal)                                   | 1 PCJ*                         | 100 g   |
| Bœuf hachis ordinaire (125 kcal)                                    | 3 cuill. s.                    | 80 g    |
| Bœuf rosbif (109 kcal)  | 1 PCJ*                         | 100 g   |
| Bœuf steak haché (selon fabricant - 126 kcal)                       |                                | 80 g    |
| Bonbons selon qualité (180 à 500 kcal)                              |                                |         |
| Boudin (250 kcal)   |                                | 40 g    |

\* PCJ = équivalent en taille d'un paquet de cartes à jouer



10 amandes (ou autres noix)



25 olives



3 clémentines ou 2 oranges



2 cuill. s. de fruits secs (raisins, abricots, etc.)



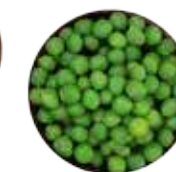
1 louche de fruits peu sucrés (baies, abricot frais, p. ex.)



fruits sucrés : équivalent d'une grosse pomme (melon, raisins, etc.)



2 à 3 louches de légumes peu sucrés



1 louche de légumes sucrés (carottes, panais, petits pois, grains de maïs)



4 cuill. s. de riz, quinoa, flocons, pâtes (poids cuit) ou 2 cuill. s. poids sec