



TABLEAU DES CALORIES

foodspring®

TABLEAU DES CALORIES

Les calories peuvent bien sûr varier en fonction des portions et de la préparation des produits.

FRUITS

Calories pour 100 g



Abricot	43 kcal	Litchi	66 kcal
Ananas	55 kcal	Mandarine	50 kcal
Banane	88 kcal	Mangue	62 kcal
Canneberges	46 kcal	Melon jaune	54 kcal
Cerises	50 kcal	Mûres	43 kcal
Citron	35 kcal	Myrtilles	35 kcal
Coing	38 kcal	Orange sanguine	45 kcal
Cynorrhodon	162 kcal	Pamplemousse	50 kcal
Figue	107 kcal	Pastèque	30 kcal
Fraises	32 kcal	Pêche	41 kcal
Framboises	36 kcal	Poire	55 kcal
Fruit de la passion	97 kcal	Pomme	52 kcal
Gingembre	80 kcal	Prune	47 kcal
Grenade	74 kcal	Raisins	70 kcal
Kiwi	51 kcal	Rhubarbe	21 kcal

GRIGNOTEZ SAIN : nos Crunchy Fruits vous apportent 346 kcal pour une portion de 100 g bourrée de vitamines et de minéraux. Bref, l'alternative de choix contre les snacks bourrés de sucres ajoutés.



CRUNCHY FRUITS

www.foodspring.fr/crunchy-fruits-fruits-secs

LÉGUMES

Calories pour 100 g



Artichaut	47 kcal	Cresson	19 kcal
Asperge	18 kcal	Épinards	23 kcal
Aubergine	24 kcal	Fenouil	31 kcal
Avocat	160 kcal	Haricots verts	25 kcal
Betterave	43 kcal	Maïs	108 kcal
Blette	19 kcal	Oignon	40 kcal
Brocoli	35 kcal	Patates douces	76 kcal
Carotte	36 kcal	Petits pois	82 kcal
Champignons	22 kcal	Piment	40 kcal
Chou chinois	13 kcal	Poireau	31 kcal
Chou-fleur	25 kcal	Poivron	21 kcal
Chou frisé	49 kcal	Pomme de terre	86 kcal
Chou-rave	27 kcal	Potiron	19 kcal
Chou rouge	29 kcal	Radis	16 kcal
Choux de Bruxelles	43 kcal	Roquette	25 kcal
Concombre	15 kcal	Salade iceberg	14 kcal
Courgette	20 kcal		

TABLEAU DES CALORIES

VIANDE

Calories pour 100 g



Agneau (gigot)	216 kcal	Filet de bœuf	188 kcal
Bacon	385 kcal	Filet mignon	157 kcal
Blanc de dinde	111 kcal	Jambon cru	192 kcal
Blanc de poulet	100 kcal	Jambon cuit	290 kcal
Canard	375 kcal	Merguez	279 kcal
Chipolata	340 kcal	Steak haché	210 kcal
Entrecôte	166 kcal		
Escalope de veau	166 kcal		

POISSON

Calories pour 100 g



Bar	105 kcal	Sardine	162 kcal
Colin	91 kcal	Saumon	208 kcal
Dorade	91 kcal	Sole	75 kcal
Hareng	122 kcal	Thon	144 kcal
Maquereau	201 kcal	Truite	122 kcal
Poulpe	61 kcal		

Vous voulez cuisiner frais et équilibré ? Alors essayez nos recettes fitness pour un peu de nouveauté dans votre assiette.



www.foodspring.fr/recettes-fitness

BOISSONS

Calories pour 100 ml



Coca	37 kcal	Cacao	398 kcal
Fanta	37 kcal	Jus multivitaminé	51 kcal
Café	1 kcal	Lait de soja	36 kcal

PRODUITS LAITIERS ET ŒUF

Calories pour 100 g

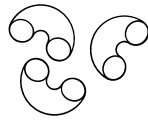


Crème fleurette	215 kcal	Lait	47 kcal
Crème fraîche	292 kcal	Lait de coco	136 kcal
Emmental	382 kcal	Mozzarella	330 kcal
Faisselle	89 kcal	Œuf	145 kcal
Fromage blanc 0 %	67 kcal	Yaourt nature	62 kcal
Fromage de chèvre	207 kcal		
Gruyère	392 kcal		

TABLEAU DES CALORIES

PÂTES

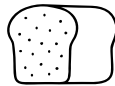
Calories pour 100 g



Coquillettes, cuites	122 kcal	Pâtes au blé complet, cuites	135 kcal
Farfalle, cuites	157 kcal	Spaghettis, cuites	162 kcal
Fusillis, cuits	153 kcal	Tagliatelles, cuites	164 kcal
Gnocchis, cuits	126 kcal		
Lasagnes, cuites	131 kcal		
Macaronis, cuits	178 kcal		

PAIN ET VIENNOISERIES

Calories pour 100 g



Baguette	280 kcal	Pain au chocolat	435 kcal
Brioche	386 kcal	Pain aux raisins	330 kcal
Campaillette	245 kcal	Pain complet	230 kcal
Chouquettes	406 kcal	Pain de mie	288 kcal
Croissant	400 kcal		

ALCOOL

Calories pour 100 ml



Bière	80 kcal	Vin blanc	68 kcal
Champagne	70 kcal	Vin rouge	69 kcal
Martini	125 kcal		

FAST-FOOD

Calories pour 100 g



Biscuits au chocolat	512 kcal	Frites	291 kcal
Cheeseburger	250 kcal	Nutella	547 kcal
Chips	239 kcal	Pizza Margherita	199 kcal
Kebab (sans frites)	215 kcal		

Vous souhaitez **perdre du poids** ou **développer vos muscles** ? Commencez par faire un **BODY CHECK** pour obtenir des conseils nutrition et entraînements personnalisés. Vous atteindrez vos objectifs, on vous le garantit !