



Santé
Canada Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Santé Canada est le ministère fédéral chargé d'aider les Canadiennes et les Canadiens à conserver et à améliorer leur santé.

Nous évaluons l'innocuité des médicaments et de nombreux produits de consommation, nous aidons à améliorer la salubrité des aliments et nous offrons de l'information aux Canadiennes et aux Canadiens afin de les aider à prendre de saines décisions.

Nous offrons des services de santé aux peuples des Premières nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de pair avec les provinces pour s'assurer que notre système de soins de santé dessert bien les Canadiennes et les Canadiens.

Publication autorisée par le ministre de la Santé.

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

est disponible en format pdf sur Internet à l'adresse suivante :

www.santecanada.gc.ca/fcen

Also available in English under the title:

Nutrient Value of Some Common Foods

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications

Santé Canada

Ottawa, Ontario K1A 0K9

Tél. : (613) 954-5995 ou 1-866-225-0709

Télec. : (613) 941-5366

Courriel : publications@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2008

Permission requise en tout temps

SC Pub. : 4772

Cat. : H164-49/2008F-PDF

ISBN : 978-0-662-08380-1

Plus les Canadiens reconnaissent l'importance du rôle joué par la nutrition dans le maintien de la santé, plus ils cherchent à se renseigner sur la valeur nutritive des aliments offerts sur le marché canadien.

Santé Canada publie deux bases de données qui indiquent la valeur nutritive des aliments vendus au Canada. La première est une vaste base de données détaillée et informatisée appelée le *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* (FCEN). La version 2007b fournit des renseignements sur 143 éléments nutritifs présents dans 5 516 aliments. Vous pouvez accéder au FCEN sur Internet : www.santecanada.gc.ca/fcen . Si ce type de présentation détaillée convient aux professionnels de la santé et aux intervenants de l'industrie alimentaire, il existe une deuxième version, abrégée et imprimée, de cette base de données que de nombreux Canadiens trouveront plus facile à consulter.

C'est pourquoi nous avons produit ce livret intitulé *Valeur nutritive de quelques aliments usuels* qui dresse la liste des éléments nutritifs présentant le plus d'intérêt du point de vue de la santé publique et de leur contribution à 1 100 des aliments les plus couramment consommés au Canada. Les valeurs nutritives tirées du FCEN y sont présentées sous forme de mesure domestique moyenne raisonnable de la forme prête à manger de l'aliment. Ces quantités ne correspondent pas toujours exactement à la taille des portions indiquées dans le *Guide alimentaire canadien*, lesquelles visent à promouvoir l'adoption de saines habitudes alimentaires chez divers groupes d'âge et de sexe.

À propos des aliments	1
À propos des éléments nutritifs	2
Éléments nutritifs et autres éléments	3
Abréviations et symboles	3
Index alphabétique	57
Pains, céréales et autres produits céréaliers	4
Farines et sons	4
Pains et petits pains	4
Autres produits de pain	5
Crêpes, gaufres et pain doré	5
Riz, pâtes et autres grains	6
Céréales à déjeuner	7
Craquelins	8
Produits de boulangerie	10
Biscuits, croissants et muffins	10
Biscuits, barres granola et autres barres	10
Gâteaux	11
Tartes	12
Autres produits de boulangerie	13
Légumes et produits à base de légumes	14
Légumes	14
Jus de légumes et autres produits	17
Fruits et jus de fruits	19
Fruits	19
Jus de fruits	21
Produits laitiers et produits annexes	22
Laits et substituts	22
Laits traités	22
Boissons à base de lait	23
Yogourts et lait fermenté	23

Fromages	23
Crème	24
Succédanés de la crème	25
Poudings	25
Oeufs et plats à base d'oeufs	26
Poissons et crustacés	27
Poissons	27
Crustacés et fruits de mer	28
Produits de poisson	29
Viande et volaille	30
Boeuf	30
Veau	31
Porc	31
Agneau	32
Volaille et gibier à plumes	32
Gibier et autres viandes	33
Foie et abats	33
Charcuteries	34
Légumineuses, noix et graines	36
Produits sans viande	36
Haricots, pois et lentilles	36
Arachides	37
Noix	37
Beurres de noix	37
Graines	38
Restaurant-minute	39
Boissons	39
Accompagnements	39
Sandwichs	39
Mets chinois	40
Pizza	40
Autres	40
Mets composés	41
Mexicain	41
Sandwichs	41



Salades	41
Pâtes alimentaires	41
Autres	42
Soupes	43
Prêtes-à-servir	43
Condensées, préparées avec de l'eau	43
Condensées, préparées avec du lait 2%	43
Déshydratées, préparées avec de l'eau	44
Maison	44
Matières grasses et huiles	45
Beurre et margarines	45
Huiles	45
Autres	45
Vinaigrettes	46
Sucres et sucreries	47
Sucres, miel et substituts	47
Sirops et mélasse	47
Confitures et gelées	47
Garnitures et tartinades	47
Friandises	48
Tablettes de chocolat	48
Desserts congelés	49
Autres desserts	50
Grignotises	51
Maïs soufflé	51
Croustilles	51
Autres	51
Boissons	52
Café, thé et substituts	52
Boissons gazeuses	52
Boissons à saveur de fruits	53
Autres boissons	53
Alcoolisées	53
Divers	55
Condiments	55
Trempettes	55
Sauces	55

Cette édition de la publication *Valeur nutritive de quelques aliments usuels* est une mise à jour de la version de 1999. Depuis ce temps, l'approvisionnement alimentaire, les connaissances du lien entre la nutrition, la santé et la prévention de la maladie et les recommandations nutritionnelles ont évolué.

Cette version actualisée met l'accent sur des plats composés plutôt que sur des ingrédients individuels. Vous pouvez toutefois trouver sur le site Internet FCEN des renseignements détaillés sur les ingrédients.

Les profils nutritionnels des plats composés ont été calculés à partir de recettes courantes. Comme la même recette comporte de nombreuses variations possibles et que les ingrédients diffèrent énormément d'une variation à l'autre, il est possible que les valeurs indiquées ne correspondent pas exactement au profil de l'aliment que vous consommez. Ainsi, une lasagne à base de veau et de sauce blanche présenterait un profil assez différent d'une lasagne à base de bœuf haché et sauce tomate; produit plus courant.

L'utilisateur trouvera sans doute que certains aliments ont été reclassés, l'idée étant de faciliter la comparaison entre des aliments de nature semblable. C'est pourquoi des aliments qui figurent ici dans certaines catégories ne sont pas nécessairement classés dans la même catégorie dans le *Guide alimentaire canadien*.

Les aliments couramment consommés par les Canadiens ont été choisis et classés par ordre alphabétique sous 17 grandes rubriques. Cette classification permet à l'utilisateur de repérer facilement un aliment donné et de comparer sa valeur nutritive à celle d'aliments semblables. L'index peut servir à trouver des aliments dont la classification n'est pas évidente au premier abord.

Les produits tels que les préparations pour nourrissons, les aliments pour bébés et les repas congelés ne sont pas inclus dans la liste. La valeur nutritive de ces produits est bien indiquée sur les étiquettes des fabricants.

Les valeurs des éléments nutritifs sont fournies par rapport au poids de la portion comestible, telle que décrite. Il s'agit de la portion qui reste une fois qu'on a soustrait toutes les parties non comestibles et la perte due à la cuisson. Cette précision importe surtout dans le cas des viandes, où la mesure descriptive et les éléments nutritifs des portions s'appliquent au produit cuit, sauf s'il est précisé dans le nom de l'aliment qu'il s'agit d'un produit cru.

Des composites d'aliments ont été utilisés dans plusieurs catégories du livret. Les composites sont une moyenne des coupes ou des marques les plus populaires. Ces profils nutritionnels donnent des valeurs approximatives qui peuvent être utilisées lorsque des produits plus spécifiques ne sont pas trouvés.

La façon de procéder pour choisir les éléments nutritifs devant être inclus dans le livret a changé. Maintenant, la série de 19 éléments nutritifs varie d'un groupe alimentaire à l'autre. Les éléments nutritifs qui présentent de l'intérêt pour un groupe alimentaire précis n'en présentent pas nécessairement autant pour un autre. Ainsi, le cholestérol est présent dans les viandes, mais pas dans les fruits et les légumes. Lorsque la contribution d'un élément nutritif à un groupe alimentaire n'est pas importante, l'accent est maintenant mis sur des éléments qui concernent plus spécifiquement ce groupe. Cette nouvelle approche permet d'inclure des renseignements plus détaillés sur des types précis de lipides dans le groupe des matières grasses et des huiles, sur le bêta-carotène et le lycopène dans le groupe des fruits et des légumes et sur la teneur en alcool et en caféine des aliments du groupe des boissons.

Malgré un grand intérêt de la part du public envers les gras trans, ceux-ci ne peuvent être inclus dans le livret. La majorité des données du FCÉN, et par conséquent dans ce livret, sont génériques. Par exemple, les biscuits au chocolat correspondent à la moyenne des marques les plus populaires au Canada et non à pas un produit en particulier. Le contenu en acides gras d'un produit varie grandement d'une marque de commerce à l'autre. De plus, plusieurs compagnies procèdent actuellement à la reformulation de leurs recettes pour répondre aux exigences du public. Donc, pour ces raisons il est préférable de se fier au tableau de valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour connaître la teneur en gras trans.

Le mot « trace » désigne la présence dans un aliment de toute quantité d'un élément qui est mesurable mais trop petite pour être incluse. Les zéros indiquent que la quantité de l'élément nutritif présente dans l'aliment est vraiment nulle. L'abréviation N/D indique l'absence de données ou une « valeur manquante » concernant un élément nutritif. Il ne faut pas conclure qu'une valeur manquante équivaut à zéro.

Le ADH et l'EPA (acide docosahexanoïque et acide eicosapentanoïque) sont des acides gras de la chaîne des oméga3 réputés avoir des effets sur la santé. Les poissons gras sont la principale source alimentaire de ces acides gras.

La vitamine E est le nom commun donné à la famille des antioxydants appelés tocophérols. Les recommandations nutritionnelles ne reposent que sur l'alpha-tocophérol, la forme naturelle de cette vitamine qui est la plus biologiquement active. La vitamine E mentionnée ici ne renvoie qu'aux alphanatocophérols.

Éléments nutritifs et autres éléments

Élément nutritif	Unité de mesure	Élément nutritif	Unité de mesure
Énergie	kcal	Folates	mcg ÉFA
Énergie	kJ	Sucres totaux	g
Protéines	g	Thiamine	mg
Glucides	g	Niacine	ÉN
Gras totaux	g	Lycopène	mcg
Fibres alimentaires totales	g	Bêta-carotène	mcg
Gras saturés	g	Vitamine D	mcg
Cholestérol	mg	Caféine	mg
Calcium	mg	DHA	g
Fer	mg	EPA	g
Sodium	mg	Gras trans	g
Potassium	mg	Gras monoinsaturés	g
Magnésium	mg	Gras polyinsaturés	g
Phosphore	mg	Vitamine E	mg
Vitamine A	mcg ÉAR	Alcool	g
Vitamine C	mg	Riboflavine	mg
Vitamine B12	mcg		

Abréviations et symboles

cm	centimètre	kJ	kilojoules
diam.	diamètre	MC	marque de commerce
DHA	acide gras docosahexaénoïque (22:6n-3)	mcg	microgramme
ÉAR	équivalents d'activité du rétinol	M.G.	matières grasses
ÉFA	équivalents de folates alimentaires	mg	milligramme
ÉN	équivalents de niacine	mL	millilitre
EPA	acide gras eicosapentaénoïque (20:5n-3)	N/D	valeur non disponible
g	gramme	tr	trace
kcal	kilocalories	%	pourcentage

Pains, céréales et autres produits céréaliers

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Folates
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉN
Pains, céréales et autres produits céréaliers																					
Farines et sons																					
Farine d'avoine	125mL	53	200	838	7	35	1	5.3	4	0.7	0	27	2.2	2	199	78	226	0.3	0.08	1.8	15
Farine de blé à gâteau	125mL	72	262	1096	6	56	tr	1.2	1	0.1	0	10	5.3	1	76	12	62	0.6	0.31	6.3	204
Farine de blé à grains entiers	125mL	63	215	899	9	46	tr	7.7	1	0.2	0	22	2.5	3	257	87	219	0.3	0.14	6.3	28
Farine de blé à pain	125mL	72	261	1093	9	52	tr	1.7	1	0.2	0	11	3.2	1	72	18	70	0.6	0.37	7.1	208
Farine de blé tout usage	125mL	66	240	1005	7	50	tr	2.0	1	0.1	0	10	3.1	1	71	15	71	0.5	0.33	5.3	192
Farine de pois chiches	125mL	49	188	786	11	28	5	5.2	3	0.3	0	22	2.4	31	411	81	155	0.2	0.05	2.9	212
Farine de riz	125mL	83	305	1278	5	67	tr	2.0	1	0.3	0	8	0.3	0	63	29	82	0.1	0.02	3.2	3
Farine de seigle pâle	125mL	54	198	827	5	43	1	7.9	1	0.1	0	11	1.0	1	126	38	105	0.2	0.05	1.3	12
Farine de soya	125mL	53	174	729	25	20	11	9.2	1	0.1	0	127	4.9	11	1259	153	356	0.4	0.13	7.4	161
Farine de pomme de terre	125mL	85	302	1262	6	70	3	0.1	tr	0.1	0	55	1.2	46	846	55	142	0.2	0.04	4.6	21
Germe de blé grillé	15mL	7	27	114	2	4	1	1.1	1	0.1	0	3	0.7	tr	68	23	82	0.1	0.06	0.9	25
Semoule de maïs	125mL	73	267	1116	6	57	1	5.4	1	0.2	0	4	0.8	2	118	29	61	0.1	0.04	1.9	35
Son d'avoine sec	125mL	50	122	511	9	33	1	5.2	3	0.7	0	29	2.7	2	281	117	365	0.6	0.11	3.2	26
Son de blé	15mL	4	8	33	1	2	tr	1.6	tr	tr	0	3	0.4	tr	43	22	37	tr	0.02	0.7	3
Pains et petits pains																					
Bagel, nature (10cm diam)	1	71	195	817	7	38	4	1.6	1	0.2	0	53	2.5	379	72	21	68	0.4	0.22	4.7	117
Bannock	1 moyen	37	84	353	2	19	N/D	0.5	tr	0	1	84	0.7	N/D	N/D	N/D	60	0.1	0.06	1.4	N/D
Muffin anglais blanc, grillé	1	52	133	554	4	26	2	1.5	1	0.1	0	98	1.4	262	74	11	75	0.2	0.14	2.8	65
Muffin anglais blé entier, grillé	1	52	126	528	5	25	1	2.6	1	0.2	0	100	1.6	216	105	22	65	0.2	0.15	2.8	41
Pain à hamburger ou à hot-dog, blanc	1	43	120	502	4	21	3	0.9	2	0.5	0	59	1.4	206	40	9	27	0.2	0.14	2.5	73
Pain à hamburger ou à hot-dog, blé entier	1	43	113	473	4	19	3	1.6	3	0.6	0	41	1.7	197	69	19	52	0.2	0.13	2.8	74
Pain aux flocons d'avoine	1 tranche	35	94	394	3	17	3	1.4	2	0.2	0	23	0.9	210	50	13	44	0.1	0.08	1.8	30
Pain aux raisins	1 tranche	35	96	401	3	18	2	1.5	2	0.4	0	23	1.0	137	79	9	38	0.1	0.14	1.7	55

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Folates
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pains, céréales et autres produits céréaliers																					
Pain blanc commercial	1 tranche	35	93	389	3	18	2	0.8	1	0.3	0	53	1.3	238	35	8	35	0.2	0.12	2.1	60
Pain blanc maison, fait avec lait 2%	1 tranche	35	100	417	3	17	N/D	0.7	2	0.4	1	20	1.0	126	51	7	40	0.1	0.13	1.8	44
Pain blanc, moins de Calories	1 tranche	35	72	303	3	16	2	3.4	1	0.2	0	33	1.1	159	27	8	42	0.1	0.10	1.9	48
Pain de blé entier commercial	1 tranche	35	86	360	3	16	7	2.4	1	0.3	0	25	1.2	184	88	30	80	0.1	0.07	2.2	18
Pain de blé entier maison, fait avec lait 2%	1 tranche	35	97	407	3	18	1	2.1	2	0.3	0	12	1.1	121	110	28	65	0.1	0.08	2.1	27
Pain de seigle	1 tranche	35	91	379	3	17	1	2.0	1	0.2	0	26	1.0	231	58	14	44	0.2	0.12	1.9	53
Pain de seigle foncé (pumpernickel)	1 tranche	35	88	366	3	17	tr	2.3	1	0.2	0	24	1.0	235	73	19	62	0.1	0.11	1.6	47
Pain français ou viennois	1 tranche	35	96	401	3	18	tr	1.1	1	0.2	0	26	0.9	213	40	9	37	0.2	0.12	2.3	80
Pain frit	1	37	122	511	2	18	1	1.0	5	1.7	3	21	1.5	122	28	7	46	0.2	0.08	2.2	73
Pain italien	1 tranche	35	95	397	3	18	tr	0.9	1	0.3	0	27	1.0	204	39	9	36	0.2	0.10	2.1	106
Pain multigrain	1 tranche	35	88	366	4	16	4	2.2	1	0.3	0	32	1.2	170	71	19	62	0.1	0.12	2.3	58
Pain naan	1/2	63	192	803	7	36	2	1.4	2	0.8	3	78	2.3	208	115	16	89	0.3	0.33	5.6	115
Pain pita blanc (17cm diam)	1	60	165	690	5	33	1	1.3	1	0.1	0	52	1.6	322	72	16	58	0.4	0.20	3.8	99
Pain pita blé entier (17cm diam)	1	64	170	712	6	35	1	4.7	2	0.3	0	10	2.0	340	109	44	115	0.2	0.05	3.4	22
Petit pain croûté (kaiser)	1	57	167	698	6	30	1	1.3	2	0.3	0	54	1.9	310	62	15	57	0.3	0.19	3.5	86
Petit pain mollet, blanc	1	28	85	356	2	14	2	0.9	2	0.5	tr	34	0.9	148	38	7	33	0.1	0.09	1.6	41
Petit pain mollet, blé entier	1	28	75	315	2	14	2	2.1	1	0.2	0	30	0.7	136	77	24	64	0.1	0.04	1.7	9
Autres produits de pain																					
Bâtonnet de pain, nature (19cm X 2cm)	1	10	41	172	1	7	tr	0.3	1	0.1	0	2	0.4	66	12	3	12	0.1	0.06	0.8	25
Boulette de pâte (dumpling)	1 boulette	35	69	289	1	8	tr	0.3	4	1.0	1	23	0.4	138	23	3	22	0.1	0.06	0.8	19
Croûtons nature	60mL	8	31	129	1	6	N/D	0.4	1	0.1	0	6	0.3	53	9	2	9	tr	0.02	0.6	16
Farce, préparation commerciale, préparée	125mL	106	188	786	3	23	2	3.1	9	1.8	0	34	1.2	574	78	13	44	0.1	0.11	2.3	56
Matzo nature	1	28	112	468	3	24	tr	0.9	tr	0.1	0	4	0.9	1	32	7	25	0.1	0.08	1.7	5
Taco, coquille cuite au four (13cm diam)	1 coquille	13	61	254	1	8	tr	1.0	3	0.4	0	21	0.3	48	23	14	32	tr	0.01	0.3	28
Tortilla de blé (20cm diam)	1	49	159	666	4	27	N/D	1.6	3	0.9	0	19	1.6	234	64	13	61	0.3	0.14	2.6	98
Tortilla de maïs (15cm diam)	1	19	41	173	1	8	tr	1.2	1	0.1	0	15	0.2	9	35	14	60	tr	0.01	0.4	1
Crêpes, gaufres et pain doré																					
Crêpe de pommes de terres, maison (8cm diam)	1	37	112	467	2	13	1	1.0	6	0.6	23	12	0.7	191	277	16	46	0.1	0.06	1.4	15

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Folates
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉN
Pains, céréales et autres produits céréaliers																					
Crêpe de sarrasin, préparation commerciale (13cm diam)	1	40	73	305	3	10	2	1.1	3	0.6	20	89	0.7	191	80	27	143	0.1	0.09	1.2	9
Crêpe maison, avec beurre et sirop (13cm diam)	1	50	112	468	3	20	2	0.8	3	1.0	11	85	0.5	211	78	9	118	0.1	0.11	1.1	23
Crêpe nature, maison (13cm diam)	1	38	86	361	2	11	N/D	0.5	4	0.8	22	83	0.7	167	50	6	60	0.1	0.11	1.1	21
Crêpe nature, préparation commerciale (13cm diam)	1	40	64	266	1	11	N/D	0.4	2	0.2	3	36	0.4	180	50	6	96	0.1	0.06	0.8	15
Crêpe, nature, congelée, prête-à-griller (13cm diam), grillée	1	41	94	393	2	18	4	0.7	1	0.3	4	25	1.4	209	30	6	153	0.2	0.19	2.1	27
Gaufre maison	1	37	103	432	3	14	2	0.5	4	0.7	33	44	0.9	146	58	7	53	0.1	0.15	1.7	37
Gaufre nature, congelée, prête-à-griller, grillée	1	33	87	364	2	13	2	0.8	3	0.5	8	77	1.5	260	42	7	139	0.1	0.16	1.9	22
Pain doré maison	1 tranche	65	149	623	5	16	N/D	0.7	7	1.8	75	65	1.1	311	87	11	76	0.1	0.21	2.1	37
Pain doré, congelé, prêt-à-griller, grillé	1 tranche	59	126	526	4	19	N/D	0.6	4	0.9	48	63	1.3	292	79	10	82	0.2	0.22	2.5	42
Riz, pâtes et autres grains																					
Bulgur, cuit	125mL	96	80	334	3	18	tr	2.7	tr	tr	0	10	0.9	5	65	31	38	0.1	0.03	1.7	17
Couscous, cuit	125mL	83	93	388	3	19	tr	0.7	tr	tr	0	7	0.3	4	48	7	18	0.1	0.02	1.5	12
Orge, perlé, cuit	125mL	83	102	426	2	23	tr	2.0	tr	0.1	0	9	1.1	2	77	18	45	0.1	0.05	2.2	13
Quinoa, cuit	125mL	73	70	293	2	13	N/D	1.3	1	0.1	0	11	1.7	4	138	39	77	tr	0.07	1.0	9
Macaroni, cuit	250mL	148	209	873	7	42	1	1.8	1	0.1	0	10	2.1	1	46	27	80	0.3	0.14	4.0	184
Nouilles aux oeufs, cuites	250mL	169	225	940	8	42	1	1.9	2	0.5	56	20	2.7	12	47	32	117	0.3	0.14	4.3	176
Nouilles chinoises, chow mein	60mL	11	60	252	1	7	tr	0.4	4	0.5	0	2	0.5	50	14	6	18	0.1	0.05	0.9	16
Nouilles de riz, cuites	250mL	186	203	848	2	46	N/D	1.9	tr	tr	0	7	0.3	35	7	6	37	tr	0.01	0.5	6
Nouilles Ramen, saveur de poulet, sèches	1 sachet	85	371	1554	9	54	1	2.0	13	6.0	N/D	23	3.3	1760	147	19	100	0.5	0.21	3.8	150
Nouilles Soba, cuites	250mL	120	119	499	6	26	N/D	tr	tr	tr	0	5	0.6	72	42	11	30	0.1	0.03	2.1	8
Pâtes aux épinards, fraîches-réfrigérées, cuites	250mL	169	223	933	9	41	1	2.2	3	0.6	56	32	1.8	20	63	41	96	0.4	0.21	4.4	159
Pâtes, fraîches-réfrigérées, cuites	250mL	169	220	920	9	40	N/D	3.7	3	0.7	69	17	2.0	140	36	24	88	0.3	0.29	4.0	101
Spaghetti de blé entier, cuit	250mL	148	183	768	8	39	1	4.8	1	0.1	0	22	1.6	4	65	44	132	0.2	0.07	2.7	7
Spaghetti, cuit	250mL	148	209	873	7	42	1	2.5	1	0.1	0	10	2.1	1	46	27	80	0.3	0.14	4.0	184
Riz blanc à grains longs, à l'étuvé, cuit	125mL	92	105	441	2	23	tr	0.4	tr	0.1	0	18	0.2	3	34	11	39	tr	0.02	1.7	4
Riz blanc à grains longs, cuit	125mL	83	109	454	2	24	tr	0.4	tr	0.1	0	8	0.2	1	29	10	36	tr	0.01	0.8	3

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Folates
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉN
Pains, céréales et autres produits céréaliers																					
Riz blanc à grains longs, instantané, préparé	125mL	87	85	357	2	19	0	0.5	tr	tr	0	7	0.2	3	3	4	12	tr	0.04	0.9	7
Riz brun à grains longs, cuit	125mL	103	115	479	3	24	tr	1.5	1	0.2	0	10	0.4	5	44	44	86	0.1	0.03	2.1	4
Riz sauvage, cuit	125mL	87	88	366	3	18	1	1.6	tr	tr	0	3	0.5	3	88	28	71	tr	0.08	1.8	23
Céréales à déjeuner																					
Céréales chaudes, cuites																					
Crème de blé, ordinaire	175mL	186	46	195	2	9	tr	0.7	tr	0	0	2	1.6	tr	15	2	17	tr	0.01	0.4	N/D
Gruau instantané, ordinaire	1 sachet	186	112	468	4	20	1	2.7	2	0.4	0	21	4.0	241	112	45	132	0.6	0.04	1.5	N/D
Gruau instantané, pommes et cannelle	1 sachet	186	141	592	3	29	12	2.8	2	0.3	0	21	5.0	256	108	36	88	0.8	0.03	1.4	50
Gruau, gros flocons ou à cuisson rapide	175mL	173	99	412	4	17	tr	2.6	2	0.3	0	13	1.0	1	98	N/D	111	0.2	0.04	0.9	8
Red River, Robin Hood ^{MC}	175mL	180	115	482	4	24	N/D	4.0	1	0.1	tr	15	1.3	27	N/D	18	63	0.1	0.02	1.4	19
Son d'avoine	175mL	179	73	306	3	12	tr	3.4	1	0.3	0	17	1.3	1	120	N/D	127	0.2	0.06	0.9	9
Céréales prêtes à manger																					
All Bran Buds avec psyllium, Kellogg's ^{MC}	75mL	27	70	292	2	22	7	11.3	1	N/D	0	17	3.5	181	242	74	242	0.5	0.09	2.5	38
All Bran, Kellogg's ^{MC}	125mL	35	92	384	4	27	6	11.8	1	N/D	0	30	4.7	305	408	130	350	0.7	0.07	6.0	50
Alpha-Bits, Post ^{MC}	250mL	34	139	580	2	30	14	1.1	1	0.2	0	3	4.5	126	21	24	74	0.7	0	2.0	41
Avoine croquante à l'éraable et noix, General Mills ^{MC}	125mL	32	133	557	3	25	9	2.3	2	0.3	0	81	4.3	142	101	29	81	0.6	0.05	1.5	38
Avoine croquante aux amandes, General Mills ^{MC}	125mL	32	131	546	3	23	8	2.3	3	N/D	0	81	4.3	108	93	34	93	0.6	0.05	1.5	38
Blé filanté, Post ^{MC}	1 biscuit	25	91	379	3	21	tr	3.5	1	0.1	0	9	1.5	1	92	31	83	0.1	0.06	2.3	11
Blé soufflé, Quaker ^{MC}	250mL	13	45	188	2	9	tr	1.4	tr	0.1	0	9	0.5	0	60	18	40	0.1	0.01	1.0	1
Bran Flakes, Post ^{MC}	250mL	53	185	776	5	41	9	7.4	1	0.2	0	24	7.0	302	253	121	276	1.1	0.08	3.5	64
Cap'n Crunch, Quaker ^{MC}	175mL	27	108	452	1	23	10	0.7	1	1.1	0	0	3.6	213	30	11	22	0.5	0	1.3	32
Cheerios, miel et noix, General Mills ^{MC}	250mL	35	134	561	3	28	12	2.1	1	N/D	0	128	4.7	252	99	38	115	0	0.06	1.6	41
Cheerios, régulier, General Mills ^{MC}	250mL	24	95	396	3	18	1	2.2	2	N/D	0	44	3.2	219	78	32	105	tr	0.04	1.1	28
Corn Flakes, Kellogg's ^{MC}	250mL	26	103	430	2	23	2	0.7	tr	0	0	1	3.5	190	28	2	12	0.5	0.71	1.6	32
Corn Pops, Kellogg's ^{MC}	250mL	33	130	544	1	30	12	0.4	tr	0	0	2	4.4	192	26	3	13	0.7	0.01	1.8	40
Croc-en-cannelle, General Mills ^{MC}	175mL	28	123	514	1	22	9	1.0	3	N/D	0	103	3.8	193	41	12	93	0	0.01	1.3	33
Croque Nature, original, Quaker ^{MC}	125mL	47	218	911	5	31	12	3.3	9	6.7	1	51	1.1	45	226	N/D	N/D	0.1	0.07	1.5	14
Fibre 1, General Mills ^{MC}	125mL	30	79	329	3	24	0	14.1	1	0.1	0	110	4.1	130	239	68	188	0.1	0.06	1.4	36

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Folates	
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
																					ÉN	ÉFA
Pains, céréales et autres produits céréaliers																						
Froot Loops, Kellogg's ^{MC}	250mL	30	116	485	1	26	14	0.6	1	N/D	0	3	3.9	121	30	7	31	0.6	0.02	1.7	36	
Frosted Flakes, Kellogg's ^{MC}	250mL	37	142	595	2	33	15	0.6	tr	0	0	1	4.9	196	28	2	9	0.7	0.67	2.1	45	
Fruits et Fibre, dattes, raisins secs et noix, Post ^{MC}	125mL	29	93	389	3	22	7	4.3	1	N/D	0	16	3.9	134	145	55	126	0.6	0.05	1.9	35	
Granola avec raisins secs, peu de gras, Kellogg's ^{MC}	125mL	59	226	944	5	46	17	3.5	3	N/D	0	24	7.8	147	173	47	135	1.2	0.14	3.7	71	
Granola avec raisins secs, Rogers ^{MC}	125mL	59	245	1023	5	41		5.3	8	N/D	0	28	1.9	95	198	N/D	157	0.4	0.06	1.8	N/D	
Grape-Nuts, Post ^{MC}	125mL	58	208	872	6	46	5	6.0	1	N/D	0	24	2.0	348	253	59	241	0.2	0.09	4.5	68	
Honeycomb, Post ^{MC}	250mL	23	92	384	1	21	8	0.2	tr	N/D	0	8	3.7	93	46	7	36	0.5	tr	1.4	28	
Just Right, Kellogg's ^{MC}	250mL	45	172	720	4	38	10	2.2	1	N/D	0	11	6.0	250	105	28	93	0.9	0.10	2.9	55	
Life, Quaker ^{MC}	175mL	33	124	518	5	23	7	2.9	2	0.3	0	24	4.3	195	188	10	160	0.6	0.03	1.5	19	
Lucky Charms, General Mills ^{MC}	250mL	34	132	550	2	28	15	1.7	1	N/D	0	124	4.6	227	64	28	87	0	0.02	1.6	40	
Mini-Wheats givrés, Kellogg's ^{MC}	175mL	35	121	505	3	29	3	3.6	1	N/D	0	14	4.7	4	135	31	102	0.7	0.02	2.3	42	
Muesli, Choix du Président ^{MC}	75mL	40	144	603	5	28	10	3.5	2	N/D	0	9	1.6	24	228	13	40	0.1	0.10	1.4	N/D	
Muslix: amandes et raisins, Kellogg's ^{MC}	175mL	44	173	722	4	34	13	3.0	3	N/D	0	24	5.9	140	191	30	86	0.9	0.07	2.1	N/D	
Nesquik, General Mills ^{MC}	250mL	30	120	502	1	27	14	0.6	1	N/D	0	33	4.1	192	49	8	44	0	0	1.4	36	
Puff Reese's, General Mills ^{MC}	175mL	30	128	533	2	24	13	0.6	3	0.6	0	98	4.0	178	43	2	11	0	0	1.4	35	
Raisin Bran, Kellogg's ^{MC}	250mL	59	187	782	5	47	17	6.7	1	N/D	0	22	7.9	367	334	75	189	1.2	0.08	4.5	72	
Rice Krispies, Kellogg's ^{MC}	250mL	29	110	458	2	24	3	0.3	tr	0	0	4	3.8	315	31	11	41	0.6	0.01	1.7	30	
Shreddies, Post ^{MC}	175mL	38	138	579	4	32	6	4.4	1	N/D	0	14	5.1	241	143	38	109	0.8	0.01	2.5	N/D	
Son de maïs, Quaker ^{MC}	250mL	38	124	520	3	30	8	6.1	2	0.8	0	0	5.0	349	91	N/D	42	0.8	0.02	1.7	45	
Special K, Kellogg's ^{MC}	250mL	24	94	392	4	18	2	0.3	tr	N/D	0	tr	3.2	226	34	13	49	0.5	0.03	1.9	29	
Sugar Crisp, Post ^{MC}	250mL	26	103	432	1	24	14	0.8	1	N/D	0	3	0.3	33	1	11	44	0.5	tr	1.5	32	
Trix, General Mills ^{MC}	250mL	30	117	491	1	27	13	1.0	1	N/D	0	98	4.0	195	16	2	22	0	0	1.4	35	
Weetabix ^{MC}	2 biscuits	35	130	543	4	29	2	4.4	1	0.1	0	14	1.1	126	141	58	144	0.7	N/D	2.6	13	
Craquelins																						
Biscotte melba nature	2	10	39	163	1	8	tr	0.6	tr	tr	0	9	0.4	83	20	6	20	tr	0.03	0.6	19	
Biscotte ordinaire	1	10	41	170	1	7	N/D	0.6	1	0.1	0	3	0.3	25	25	4	15	tr	0.04	0.7	10	
Craquelins au fromage, petits	15	15	75	316	2	9	tr	0.4	4	1.4	2	23	0.7	149	22	5	33	0.1	0.06	1.0	36	

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Folates
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉN
Pains, céréales et autres produits céréaliers																					
Craquelins au lait	2	24	109	457	2	17	4	0.5	4	0.6	3	41	0.9	142	27	5	73	0.1	0.10	1.5	34
Craquelins de blé	4	20	95	396	2	13	1	1.4	3	2.0	0	10	1.0	173	60	12	44	0.1	0.07	1.4	37
Craquelins de blé entier	4	16	71	296	1	11	tr	1.7	3	0.5	0	8	0.5	105	48	16	47	tr	0.02	1.1	4
Craquelins de blé, peu de gras	4	18	79	330	2	12	2	0.9	2	1.2	tr	34	0.7	112	72	13	52	0.1	0.10	1.3	28
Craquelins de type standard (Ritz ^{MC})	4	12	60	252	1	7	tr	0.2	3	0.5	0	14	0.4	102	16	3	27	tr	0.04	0.7	17
Craquelins de type standard, moins de sel (Ritz ^{MC})	4	12	60	252	1	7	tr	0.2	3	0.5	0	14	0.4	45	43	3	27	tr	0.04	0.7	17
Craquelins non salés (huîtres, soda, à soupe)	4	12	52	218	1	9	0	0.4	1	0.4	0	14	0.6	92	15	3	13	0.1	0.06	0.9	23
Craquelins salés (huîtres, soda, à soupe)	4	12	51	215	1	9	tr	0.4	1	0.2	0	8	0.7	129	18	3	12	tr	0.05	0.9	26
Gaufrettes de seigle, nature	2	20	67	279	2	16	tr	4.6	tr	tr	0	8	1.2	159	99	24	67	0.1	0.06	0.7	9

Les portions utilisées dans le tableau de la valeur nutritive des céréales prêtes à manger varient d'une céréale à l'autre. Prenez soin de vérifier la quantité qui représente une portion selon ce tableau (p. ex. la portion est de 125mL dans le cas des All Bran^{MC}, tandis qu'elle est de 250mL dans le cas des Cheerios^{MC}).

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Folates
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉN
Produits de boulangerie																					
Biscuits, croissants et muffins																					
Biscuit à la poudre à pâte, nature ou babeurre, maison	1	60	212	888	4	27	1	0.9	10	2.6	2	141	1.7	348	73	11	98	0.2	0.19	2.6	57
Biscuit à la poudre à pâte, nature ou babeurre, préparation commerciale, cuit	1	30	97	404	2	14	3	0.4	4	1.0	2	54	0.6	273	55	7	136	0.1	0.11	1.4	31
Biscuit à la poudre à pâte, nature ou babeurre, restaurant-minute	1	51	186	776	3	25	2	0.7	8	1.3	1	25	1.7	537	114	9	219	0.2	0.15	2.4	58
Biscuit à la poudre à pâte, nature, pâte réfrigérée, cuit	1	27	93	391	2	13	tr	0.4	4	1.0	0	5	0.7	325	42	4	104	0.1	0.06	1.2	37
Croissant au beurre	1	57	231	968	5	26	6	1.5	12	6.6	38	21	1.2	424	67	9	60	0.2	0.14	2.2	74
Muffin au son, maison	1	57	199	833	4	32	13	3.7	8	0.9	23	82	2.3	242	363	80	129	0.1	0.16	3.0	37
Muffin au son, préparation commerciale, préparée	1	55	159	666	4	27	N/D	N/D	5	1.4	32	18	1.5	271	84	33	189	0.1	0.13	2.9	38
Muffin aux bleuets, préparation commerciale, préparée	1	54	149	623	3	24	N/D	N/D	5	1.2	32	14	0.6	216	41	6	93	0.1	0.17	1.9	61
Muffin aux brisures de chocolat, commercial	1	113	366	1530	8	53	16	2.4	14	5.3	37	116	2.9	341	192	34	147	0.3	0.35	4.6	102
Muffin aux carottes, commercial	1	113	344	1439	7	49	17	1.9	14	1.6	34	100	2.2	396	208	18	117	0.3	0.31	4.1	90
Muffin aux fruits, commercial	1	113	313	1309	6	54	22	2.9	7	1.6	34	64	1.8	505	139	18	223	0.2	0.14	2.5	129
Muffin aux fruits, maison	1	57	162	679	4	23	N/D	0.9	6	1.2	21	108	1.3	251	70	9	83	0.2	0.16	2.0	42
Biscuits, barres granola et autres barres																					
Barres																					
Barre de céréales, fourrée aux fruits, Nutri-Grain ^{MC}	1	37	135	566	2	26	14	1.2	3	0.5	tr	17	0.6	96	72	3	43	0.1	0.04	0.8	N/D
Barre de petit déjeuner, Gruau sur le pouce ^{MC}	1	47	197	825	3	33	10	2.4	5	0.9	tr	17	4.2	202	102	N/D	N/D	0.7	N/D	1.7	N/D
Barre granola, dure, brisures de chocolat	1	24	105	440	2	17	N/D	1.1	4	2.7	0	18	0.7	83	60	17	49	tr	0.02	0.7	3
Barre granola, dure, nature	1	25	118	493	3	16	N/D	1.3	5	0.6	0	15	0.7	74	84	24	69	0.1	0.03	1.1	6
Barre granola, molle, beurre d'arachide, enrobée de chocolat	1	37	188	788	4	20	N/D	1.0	12	6.3	4	40	0.5	71	125	25	84	tr	0.08	2.0	9
Barre granola, molle, brisures de chocolat, graham et guimauves	1	26	109	454	1	20	6	1.0	3	0.6	tr	6	0.6	90	48	18	53	tr	0.04	0.5	3
Barre granola, molle, nature	1	28	124	519	2	19	N/D	1.3	5	2.0	tr	29	0.7	78	91	21	64	0.1	0.05	0.6	7
Barre granola, molle, noix et raisins secs	1	28	127	532	2	18	N/D	1.6	6	2.7	tr	24	0.6	71	110	25	67	0.1	0.05	1.2	8
Barre muffin (Hop et Go ^{MC} , Les p'tits bonjours ^{MC})	1	50	178	746	2	30	18	0.6	6	1.0	20	7	0.8	175	64	7	26	0.1	0.10	1.4	33

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Folates	
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉN	ÉFA
Produits de boulangerie																						
Biscuits																						
Avoine, avec raisins secs, commercial	2	26	117	489	2	18	6	0.7	5	1.2	0	10	0.7	100	37	9	36	0.1	0.06	1.0	19	
Avoine, sans raisins secs, maison	2	30	134	561	2	20	N/D	0.7	5	1.1	11	32	0.8	179	55	13	50	0.1	0.05	0.8	14	
Beurre d'arachide, maison	2	40	190	794	4	24	N/D	1.5	10	1.8	12	16	0.9	207	92	16	46	0.1	0.08	2.1	32	
Brisures de chocolat, commercial	2	20	98	409	1	13	7	0.6	5	1.5	N/D	7	0.7	59	30	10	23	tr	0.05	0.7	20	
Brisures de chocolat, maison	2	32	156	653	2	19	N/D	0.9	9	2.6	10	12	0.8	116	72	18	32	0.1	0.06	0.8	15	
Brisures de chocolat, pâte réfrigérée, cuits	2	24	118	494	1	16	N/D	0.4	5	1.9	6	7	0.6	56	48	6	18	tr	0.05	0.7	17	
Figues	2	32	111	466	1	23	15	1.5	2	0.4	0	20	0.9	112	66	9	20	0.1	0.07	0.8	17	
Gaufrette à la vanille	2	12	57	237	1	9	N/D	0.2	2	0.6	0	3	0.3	37	13	1	8	tr	0.03	0.5	8	
Gingembre	2	14	58	244	1	11	3	0.3	1	0.3	0	11	0.9	92	48	7	12	tr	0.04	0.6	20	
Graham, nature ou au miel	2	14	59	248	1	11	4	0.4	1	0.2	0	3	0.5	85	19	4	15	tr	0.04	0.8	9	
Guimauve, enrobé de chocolat	2	30	129	541	1	21	14	0.6	4	2.2	tr	6	0.9	46	43	11	29	tr	0.06	0.4	11	
Macarons à la noix de coco, maison	2	48	194	811	2	35	34	0.9	6	5.4	0	3	0.4	119	75	10	21	tr	0.05	0.4	2	
Mélasses	2	30	129	539	2	22	5	0.3	4	1.0	0	22	1.9	138	104	16	29	0.1	0.08	1.3	44	
Sablés, maison	2	33	185	773	2	19	7	0.5	12	7.3	31	6	0.7	130	20	4	20	0.1	0.08	1.3	32	
Sablés, nature, commercial	2	16	80	336	1	10	2	0.3	4	1.0	3	6	0.4	73	16	3	17	0.1	0.05	0.8	18	
Sandwich au beurre d'arachide	2	28	134	560	2	18	10	0.5	6	1.4	0	15	0.7	103	54	14	53	0.1	0.07	1.6	26	
Sandwichs au chocolat	2	20	93	390	1	14	8	0.6	4	1.8	0	4	2.1	97	37	10	18	tr	0.03	0.8	17	
Secs (Thé social ^{MC})	2	10	45	187	1	7	1	0.2	1	0.3	0	4	0.3	39	10	2	11	tr	0.03	0.5	17	
Sucre, commercial	2	30	143	600	2	20	11	0.2	6	1.6	15	6	0.6	107	19	4	24	0.1	0.06	1.2	25	
Sucre, maison	2	32	142	592	2	25	16	0.4	4	1.1	8	18	0.6	72	23	3	23	0.1	0.07	1.0	24	
Gâteaux																						
Carré au chocolat (brownie), commercial (5cm x 5cm)	1 carré	34	138	576	2	22	12	0.7	6	1.4	6	10	0.8	106	51	11	34	0	0.07	0.9	24	
Carré au chocolat (brownie), maison (5cm x 5cm)	1 carré	36	168	702	2	18	N/D	0.8	10	2.6	26	21	0.7	123	63	19	48	0.1	0.07	0.8	14	
Gâteau au chocolat, congelé, commercial avec glaçage au chocolat (1 étage, 5cm x 20cm diam)	1/6	85	282	1180	3	48	37	2.0	10	1.0	33	49	1.0	309	138	21	110	N/D	N/D	1.0	20	
Gâteau au chocolat, maison, avec glaçage (2 étages, 23cm diam)	1/12	109	408	1706	4	67	52	1.9	16	5.0	28	66	2.5	253	138	34	91	0.1	0.15	2.0	36	
Gâteau au chocolat, préparation commerciale préparée, avec glaçage (23cm diam)	1/12	109	362	1513	4	61	47	2.0	13	1.9	43	63	1.6	396	177	27	141	0.1	0.13	1.9	26	
Gâteau au fromage, commercial (15cm diam)	1/6	100	321	1342	6	26	N/D	0.4	23	9.9	55	51	0.6	207	90	11	93	tr	0.19	1.3	20	

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Folates	
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉN	ÉFA
Produits de boulangerie																						
Gâteau au fromage, nature, maison, garniture aux cerises (20cm diam)	1/8	168	459	1920	11	55	45	0.8	23	8.8	75	65	1.6	496	146	12	124	tr	0.24	2.8	23	
Gâteau au fromage, préparation commerciale sans cuisson, préparée (20cm diam)	1/8	149	407	1702	8	53	N/D	2.8	19	9.9	43	255	0.7	564	313	28	347	0.2	0.39	2.4	57	
Gâteau aux carottes, maison avec glaçage au fromage à la crème (2 étages, 23cm diam)	1/12	133	542	2266	5	70	52	1.5	28	3.8	73	49	1.6	201	131	10	70	0.2	0.22	2.7	57	
Gâteau aux fruits, commercial	1 morceau	43	139	583	1	26	13	1.6	4	0.5	2	14	0.9	116	66	7	22	tr	0.04	0.6	14	
Gâteau blanc, maison, avec glaçage (2 étages, 23cm diam)	1/12	109	371	1553	3	70	56	0.3	9	2.5	1	50	1.3	205	55	5	41	0.1	0.14	1.9	33	
Gâteau blanc, préparation commerciale préparée, avec glaçage (2 étages, 23 cm diam)	1/12	109	363	1518	3	66	51	0.9	10	1.6	N/D	41	0.9	342	76	15	138	0.1	0.12	1.9	47	
Gâteau blanc, congelé, commercial, avec glaçage au chocolat (1 étage, 5cm x 20cm diam)	1/6	85	283	1184	2	52	40	1.0	8	1.0	0	32	1.0	266	59	12	108	N/D	N/D	1.0	37	
Gâteau Boston, commercial	1/6	92	232	970	2	39	33	1.3	8	2.2	34	21	0.3	132	36	6	45	0.4	0.25	0.7	17	
Gâteau des anges, commercial (25cm diam)	1/12	28	73	306	2	16	N/D	0.4	tr	tr	0	40	0.1	212	26	3	9	tr	0.14	0.6	16	
Gâteau des anges, préparation commerciale préparée (25cm diam)	1/12	50	129	538	3	29	15	0.1	tr	tr	0	42	0.1	255	68	4	116	tr	0.10	0.7	14	
Gâteau doré, préparation commerciale préparée, avec glaçage (2 étages, 23cm diam)	1/12	109	363	1519	4	64	47	0.9	11	2.0	46	60	1.1	338	74	15	137	0.1	0.14	2.0	57	
Gâteau éponge, commercial, individuel	1	25	72	302	1	15	9	0.1	1	0.2	26	18	0.7	61	25	3	34	0	0.07	0.8	18	
Gâteau éponge, maison (25cm diam)	1/12	63	187	782	5	36	N/D	0.2	3	0.8	107	26	1.0	144	89	6	63	0.1	0.19	1.7	33	
Gâteau pause-café à la cannelle avec garniture, commercial	1/10	57	237	991	4	26	N/D	1.1	13	3.3	18	31	1.1	199	70	12	61	0.1	0.13	1.7	46	
Gâteau pause-café à la cannelle avec garniture, préparation commerciale préparée (20cm x 15cm)	1/10	45	142	596	2	24	13	0.5	4	0.8	22	61	0.6	189	50	8	96	0.1	0.08	1.2	33	
Gâteau quatre-quarts, maison (23cm x 13cm x 7,5cm)	1/10	91	391	1633	5	42	22	0.4	23	4.1	96	22	2.1	368	66	7	59	0.2	0.23	3.0	62	
Gâteau sablé à la poudre à pâte, maison (4cm x 7,5cm diam)	1	75	234	978	5	34	8	1.0	8	2.4	28	106	1.7	459	96	12	100	0.2	0.24	3.1	72	
Pain aux bananes, maison (11cm x 6cm x 1cm)	1 tranche	60	196	818	3	33	N/D	0.7	6	1.3	26	13	0.8	181	80	8	35	0.1	0.12	1.4	29	
Pain d'épices, préparation commerciale, préparée (23cm x 23cm)	1/9	69	212	889	3	35	22	0.8	7	1.8	22	47	2.3	315	166	11	113	0.1	0.13	1.9	28	
Tartes																						
Cerises, commerciale, 2 croûtes (23cm diam)	1/8	125	325	1359	3	50	18	1.0	14	3.2	0	15	2.0	308	101	10	36	0.2	0.16	2.5	50	
Chausson aux fruits (13cm x 10cm)	1	128	404	1692	4	55	27	3.3	21	3.1	0	28	1.6	479	83	13	55	0.2	0.14	2.7	36	
Citron avec meringue, commerciale (20cm diam)	1/6	113	303	1267	2	53	27	1.4	10	2.0	51	63	0.7	165	101	17	119	0.1	0.24	1.1	40	
Citrouille, commerciale (20cm diam)	1/6	109	229	957	4	30	15	2.9	10	1.9	22	65	1.5	307	168	16	77	0.2	0.22	1.9	35	
Crème au chocolat, commerciale (20cm diam)	1/6	113	344	1436	3	38	N/D	2.3	22	5.6	6	41	1.2	154	144	24	77	tr	0.12	1.4	19	

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Folates	
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉN	ÉFA
Produits de boulangerie																						
Crème aux bananes, préparation commerciale sans cuisson (23cm diam)	1/8	92	231	966	3	29	N/D	0.6	12	6.4	27	67	0.4	267	104	11	154	0.1	0.13	1.4	28	
Mincemeat, maison, 2 croûtes (23cm diam)	1/8	165	477	1995	4	79	47	4.3	18	4.4	0	36	2.5	419	335	23	69	0.2	0.17	2.7	59	
Noix de coco, commerciale (20cm diam)	1/6	64	191	797	1	24	23	0.8	11	4.5	0	19	0.5	163	42	13	54	tr	0.05	0.4	5	
Pacanes, commerciale (20cm diam)	1/6	113	452	1890	5	65	32	4.0	21	4.0	36	19	1.2	479	84	20	87	0.1	0.14	1.5	61	
Pommes, commerciale, 2 croûtes (23cm diam)	1/8	125	296	1239	2	43	20	2.0	14	4.7	0	14	0.6	333	81	9	30	tr	0.03	0.9	54	
Pommes, maison, 2 croûtes (23cm diam)	1/8	155	411	1717	4	58	N/D	2.3	19	4.7	0	11	1.7	327	122	11	43	0.2	0.17	2.7	59	
Sucre, maison, 1 croûte	1/8	88	407	1703	3	31	18	0.5	31	17.3	84	61	1.1	81	139	13	59	0.1	0.15	1.6	34	
Tartelette au beurre	1	54	248	1038	2	29	15	0.7	14	5.6	30	22	1.1	164	109	10	35	0.1	0.10	1.5	35	
Autres produits de boulangerie																						
Beigne à la levure, fourré de gelée (9cm x 6cm)	1	85	289	1209	5	33	18	0.8	16	4.1	22	21	1.5	249	67	17	72	0.3	0.12	2.8	88	
Beigne à la levure, glacé au miel (9cm x 6cm)	1	60	242	1011	4	27	14	0.7	14	3.5	4	26	1.2	205	65	13	56	0.2	0.13	2.5	41	
Beigne, type-gâteau, nature (8cm diam)	1	47	198	828	2	23	11	0.7	11	1.7	17	21	0.9	257	60	9	126	0.1	0.11	1.4	39	
Beigne, type-gâteau, nature, glacé au chocolat (9cm diam)	1	57	270	1130	3	27	13	1.1	18	4.6	35	20	1.4	245	112	23	115	0.1	0.06	1.4	39	
Carré aux dattes, maison	1 carré	61	226	944	3	37	N/D	2.3	8	4.7	20	21	2.0	241	154	23	61	0.2	0.08	1.7	31	
Carré Rice Krispies ^{MC} , commercial	1 carré	22	91	381	1	18	N/D	0.1	2	0.3	0	1	0.3	77	9	3	9	0.3	0.30	3.7	38	
Croustade aux pommes, maison	125mL	128	206	863	2	39	25	1.8	4	0.9	0	45	1.0	449	100	10	36	0.1	0.10	N/D	31	
Danoise à la cannelle (11cm diam)	1	65	262	1095	5	29	13	0.8	15	3.7	14	46	1.3	241	81	12	70	0.2	0.17	2.8	60	
Danoise aux fruits (11cm diam)	1	71	263	1102	4	34	20	1.3	13	3.5	81	33	1.3	251	59	11	63	0.2	0.16	2.2	49	
Éclair au chocolat, fourré à la crème pâtissière, glacé au chocolat	1	100	262	1096	6	24	7	0.6	16	4.1	127	63	1.2	337	117	15	107	0.1	0.27	2.1	63	
Pouding au pain avec raisins secs, maison	125mL	106	162	677	6	24	15	0.9	5	1.8	61	124	1.2	252	228	18	111	0.1	0.26	2.1	31	
Tartelette pour grille-pain (Pop-Tarts ^{MC}) aux fruits, glacée	1	55	215	900	2	39	20	0.4	6	1.5	0	16	3.9	387	81	13	75	0.2	0.20	N/D	39	
Tartelette pour grille-pain (Pop-Tarts ^{MC}), cassonade et cannelle	1	50	206	862	3	34	N/D	0.5	7	1.8	0	17	2.0	212	57	12	67	0.2	0.29	2.8	21	

Vous vous demandez peut-être pourquoi la quantité de gras *trans* indiquée dans le tableau de la valeur nutritive de certains aliments est parfois égale à zéro alors que la liste d'ingrédients comprend de l'huile hydrogénée/partiellement hydrogénée ou du shortening? Lorsque la quantité de gras *trans* est inférieure à 0,2g par portion, il est possible de l'arrondir à 0g par portion.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Béta-carotène	Lycopène	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg	mcg
Légumes et produits à base de légumes																					
Légumes																					
Algues, dulse (goémon), séchées	60mL	4	8	35	1	1	tr	0.1	tr	17	0.4	11	84	tr	14	62	740	N/D	35	9	0
Artichaut, bouilli, égoutté	1 moyen	120	60	251	4	13	1	4.7	tr	54	1.5	114	425	72	103	11	127	0	61	12	0
Artichaut, coeurs, en conserve dans l'eau	1 coeur	27	13	56	1	3	tr	1.0	tr	12	0.3	74	95	16	23	2	28	0	14	3	0
Artichaut, coeurs, marinés dans l'huile	1 coeur	28	27	111	1	3	tr	1.0	2	12	0.3	79	93	16	23	2	28	0	13	3	0
Asperges, en conserve, égouttées	6 pointes	108	21	85	2	3	1	1.5	1	17	2.0	310	186	11	46	44	532	26	104	20	0
Asperges, fraîches ou congelées, bouillies, égouttées	6 pointes	90	18	75	2	3	1	1.6	tr	18	0.7	8	178	11	46	41	489	24	128	14	0
Aubergine, en morceaux, bouillie, égouttée	125mL	52	18	76	tr	5	2	1.3	tr	3	0.1	1	64	6	8	1	12	0	7	1	0
Bette à carde, hachée, bouillie, égouttée	125mL	92	18	78	2	4	1	1.9	tr	54	2.1	165	508	80	31	283	3376	0	8	17	0
Betteraves, en conserve, tranchées, égouttées	125mL	90	28	117	1	6	5	1.9	tr	13	1.6	174	133	15	15	1	13	0	27	6	0
Betteraves, marinées, tranchées, non égouttées	125mL	120	78	326	1	20	N/D	2.2	tr	13	0.5	317	177	18	20	1	7	N/D	32	3	0
Betteraves, tranchées, bouillies, égouttées	125mL	90	40	165	2	9	7	1.8	tr	14	0.7	69	274	21	34	2	19	0	72	3	0
Bok Choy, Pak-Choi, râpé, bouilli, égoutté	125mL	90	11	45	1	2	1	0.9	tr	84	0.9	31	333	10	26	190	2289	0	37	23	0
Brocoli, haché, bouilli, égoutté	125mL	82	29	120	2	6	1	2.0	tr	33	0.6	34	241	17	55	81	973	0	89	53	0
Brocoli, haché, cru	125mL	46	16	66	1	3	1	1.1	tr	22	0.3	15	147	10	31	15	178	0	29	41	0
Brocoli, tige et bouquets, congelé, bouilli, égoutté	125mL	97	27	114	3	5	1	2.3	tr	50	0.6	23	175	19	53	54	645	0	29	39	0
Carottes naine crues	8	80	28	117	1	7	4	1.4	tr	26	0.7	62	190	8	22	552	5113	0	26	7	0
Carottes, fraîches ou congelées, bouillies, égouttées	125mL	77	28	116	1	6	3	1.9	tr	25	0.3	45	165	8	24	652	6333	1	10	2	0
Carottes crues	1 moyen	61	25	104	1	6	3	1.5	tr	20	0.2	42	195	7	21	367	3522	1	12	4	0
Céleri cru	1 branche	40	6	24	tr	1	1	0.6	tr	16	0.1	32	104	4	10	9	108	0	14	1	0
Champignons blancs, tranchés, sautés à la chinoise	125mL	57	15	62	2	2	0	1.0	tr	2	0.1	7	226	6	60	0	0	0	11	0	0
Champignons portobello, grillés	125mL	85	30	124	4	4	0	1.9	1	3	0.5	9	443	13	128	0	0	0	16	0	0
Champignons shiitake, tranchés, sautés à la chinoise	125mL	57	27	115	2	4	tr	2.1	tr	1	0.3	3	186	11	63	0	0	0	8	0	0
Champignons, crus	3 moyens	54	12	50	2	2	1	0.6	tr	2	0.3	2	170	5	46	0	0	0	9	1	0.02
Champignons, en conserve, en morceaux, égouttés	125mL	82	21	87	2	4	2	2.3	tr	9	0.7	350	106	12	54	0	0	0	10	1	0
Chou rouge, râpé, cru	125mL	37	11	48	1	3	1	0.8	tr	17	0.3	10	90	6	11	21	248	7	7	21	0

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Bêta-carotène	Lycopène	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg	mcg
Légumes et produits à base de légumes																					
Chou vert frisé (kale), haché, bouilli	125mL	69	19	80	1	4	1	1.4	tr	49	0.6	16	157	12	19	468	5613	0	9	28	0
Chou vert, râpé, bouilli, égoutté	125mL	79	17	73	1	4	2	1.3	tr	25	0.1	6	77	6	12	6	59	0	16	16	0
Chou vert, râpé, cru	125mL	37	9	37	1	2	1	0.7	tr	17	0.2	7	91	6	9	3	33	0	16	12	0
Chou, napa, râpé, bouilli, égoutté	125mL	58	7	29	1	1	N/D	N/D	tr	17	0.4	6	50	5	11	7	77	0	25	2	0
Choucroute, en conserve, non égouttée	125mL	75	14	59	1	3	1	1.9	tr	23	1.1	496	128	10	15	1	6	0	18	11	0
Chou-fleur, en morceaux, bouilli, égoutté	125mL	66	15	63	1	3	1	1.8	tr	10	0.2	10	93	6	21	1	5	0	29	29	0
Chou-fleur, en morceaux, cru	125mL	53	13	55	1	3	1	0.9	tr	12	0.2	16	160	8	23	1	4	0	30	25	0
Choux de Bruxelles, frais ou congelés, bouillis, égouttés	4 choux	84	33	137	3	6	2	3.2	tr	26	0.7	15	255	16	47	36	428	0	68	45	0
Citrouille, en conserve	125mL	129	44	184	1	10	4	3.8	tr	34	1.8	6	267	30	45	1007	8983	0	16	5	0
Coeurs de palmier, en conserve	2	66	18	77	2	3	N/D	1.6	tr	38	2.1	281	117	25	43	0	0	N/D	26	5	0
Concombre, pelé, cru	4 tranches	28	3	14	tr	1	tr	0.2	tr	4	0.1	1	38	3	6	1	9	0	4	1	0
Courge musquée (butternut), en dés, cuite au four	125mL	108	43	181	1	11	2	1.8	tr	44	0.6	4	308	31	29	413	4950	0	21	16	0
Courge poivrée (courgeron), en dés, cuite au four	125mL	108	61	253	1	16	N/D	2.1	tr	48	1.0	4	473	47	49	23	277	N/D	21	12	0
Courge spaghetti, cuite au four	125mL	82	22	93	1	5	2	0.9	tr	17	0.3	15	96	9	11	5	48	0	7	3	0
Courgette, crue, en tranches	4	40	6	27	tr	1	1	0.4	tr	6	0.1	4	104	7	15	4	48	0	11	7	0
Courgette, tranchée, bouillie, égouttée	125mL	95	15	64	1	4	2	1.3	tr	12	0.3	3	241	21	38	53	637	0	16	4	0
Crosses de fougère (têtes de violon), congelées, bouillies	125mL	98	33	139	4	6	N/D	0.9	tr	27	1.0	tr	244	26	78	171	1911	N/D	N/D	22	0
Edamame	125mL	82	100	417	9	8	2	4.3	4	52	1.9	5	357	52	138	N/D	N/D	N/D	255	5	0
Endive, crue	1 endive	53	9	38	tr	2	N/D	1.6	tr	10	0.1	1	112	5	14	1	9	N/D	20	1	0
Épinards, bouillis, égouttés	125mL	95	22	91	3	4	tr	2.3	tr	129	3.4	67	443	83	53	498	5980	0	139	9	0
Épinards, haché, crus	250mL	32	7	30	1	1	tr	0.7	tr	31	0.9	25	177	25	16	149	1783	0	61	9	0
Haricots (verts, jaunes, italiens), en conserve, égouttés	125mL	71	14	60	1	3	1	1.5	tr	19	0.6	187	78	9	14	16	186	0	23	2	0
Haricots (verts, jaunes, italiens), frais ou congelés, bouillis, égouttés	125mL	71	22	94	1	5	1	1.9	tr	33	0.5	4	97	15	21	22	269	0	20	5	0
Haricots de lima, congelés, bouillis, égouttés	125mL	95	100	417	6	18	1	4.0	tr	27	1.9	28	391	53	107	8	95	0	15	6	0
Haricots mungo, germés, sautés	125mL	66	33	137	3	7	N/D	1.2	tr	9	1.2	6	143	22	52	1	12	N/D	46	10	0
Laitue Boston hachée	250mL	58	8	31	1	1	1	0.6	tr	20	0.7	3	138	8	19	96	1155	0	42	2	0
Laitue frisée hachée	250mL	59	9	37	1	2	tr	0.8	tr	21	0.5	17	115	8	17	219	2629	0	22	11	0
Laitue iceberg hachée	250mL	58	8	34	1	2	1	0.7	tr	10	0.2	6	82	4	12	15	174	0	17	2	0

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Béta-carotène	Lycopène	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg	mcg
		Légumes et produits à base de légumes																			
Laitue romaine hachée	250mL	59	10	42	1	2	1	1.2	tr	20	0.6	5	146	8	18	172	2062	0	80	14	0
Laitue, mélange printanier (mesclun)	250mL	58	12	50	1	2	tr	1.1	tr	43	0.7	21	202	19	23	124	1489	0	62	9	0
Légumes, brocoli et chou-fleur, congelés, bouillis, égouttés	125mL	95	22	93	2	4	1	2.4	tr	33	0.5	20	152	14	38	27	322	0	34	34	0
Légumes, macédoine (maïs, haricots de lima, haricots verts, pois, carottes), congelée, bouillie, égouttée	125mL	96	63	262	3	13	3	2.8	tr	24	0.8	34	163	21	49	206	2002	0	18	3	0
Légumes, mélange asiatique (brocoli, carottes, haricots verts, "mini maïs", pois mange-tout, poivron rouge), congelé, bouilli, égoutté	125mL	74	29	122	1	6	2	1.8	tr	24	0.5	15	128	13	32	192	1878	tr	23	22	0
Légumes, pois et carottes, en conserve, non égouttés	125mL	135	51	214	3	11	N/D	2.7	tr	31	1.0	350	135	19	62	389	0	N/D	24	9	0
Luzerne, graines germées, crues	60mL	8	2	10	tr	tr	tr	0.2	tr	3	0.1	1	7	2	6	1	7	0	3	1	0
Maïs, sucré, avec ou sans épi (20 cm), frais ou congelé, bouilli, égoutté	125mL	87	82	343	3	19	3	2.0	1	2	0.5	8	209	26	79	7	50	0	35	4	0
Maïs, sucré, en crème, en conserve	125mL	135	97	407	2	25	4	1.8	1	4	0.5	385	181	23	69	5	41	0	61	6	0
Maïs, sucré, en grains, en conserve	125mL	111	88	366	3	22	4	2.3	1	6	0.5	302	206	26	71	4	37	0	54	6	0
Navet, en dés, bouilli, égoutté	125mL	82	18	76	1	4	2	1.6	tr	27	0.1	13	146	7	21	0	0	0	7	10	0
Oignon vert (échalotte) , cru	1 moyen	15	5	20	tr	1	tr	0.4	tr	11	0.2	2	41	3	6	8	90	0	10	3	0
Oignon, jaune, haché, cru	60mL	41	17	71	tr	4	2	0.6	tr	9	0.1	1	58	4	11	0	tr	0	8	3	0
Oignon, jaune, haché, sauté	125mL	46	61	254	tr	4	2	0.8	5	9	0.1	6	61	4	15	N/D	N/D	N/D	N/D	1	0
Panais, tranché, bouilli, égoutté	125mL	82	59	245	1	14	4	2.7	tr	30	0.5	8	302	24	57	0	0	0	48	11	0
Patate douce, bouillie sans la pelure	1/2	76	57	240	1	13	4	1.9	tr	20	0.5	20	174	14	24	594	7130	0	5	10	0
Patate douce, cuite au four , pelée après cuisson	1/2	57	51	214	1	12	5	1.9	tr	22	0.4	21	271	15	31	548	6560	0	3	11	0
Piment jalapeno, cru	1	14	4	18	tr	1	tr	0.4	tr	1	0.1	tr	30	3	4	6	64	0	7	6	0
Poireaux, hachés, bouillis, égouttés	125mL	55	17	71	tr	4	N/D	0.5	tr	16	0.6	5	48	8	9	1	15	N/D	13	2	0
Pois mange-tout, bouillis, égouttés	125mL	85	36	149	3	6	3	2.4	tr	36	1.7	3	203	22	46	44	505	0	25	40	0
Pois mange-tout, crus	10	34	14	60	1	3	1	0.6	tr	15	0.7	1	68	8	18	18	214	0	14	20	0
Pois verts, congelés, bouillis, égouttés	125mL	85	66	276	4	12	4	3.7	tr	20	1.3	61	93	19	65	89	1057	0	50	8	0
Pois verts, en conserve, égouttés	125mL	90	62	260	4	11	4	4.0	tr	18	0.9	226	155	15	60	24	287	0	40	9	0
Poivron jaune, cru	1/2	93	25	105	1	6	N/D	0.8	tr	10	0.4	2	197	11	22	9	112	N/D	24	171	0
Poivron jaune, sauté	125mL	74	36	149	1	5	0	0.6	2	9	0.3	175	153	9	18	30	86	0	19	132	tr
Poivron rouge cru	1/2	60	15	65	1	4	2	0.8	tr	4	0.3	1	126	7	15	93	966	183	11	113	0

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Béta-carotène	Lycopène	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg	mcg
Légumes et produits à base de légumes																					
Poivron rouge, sauté	125mL	74	99	413	1	5	3	1.3	9	5	0.4	16	144	9	17	98	1169	361	1	121	0
Poivron vert cru	1/2	82	16	69	1	4	2	1.2	tr	8	0.3	2	144	8	16	15	171	0	9	66	0
Poivron vert, sauté	125mL	74	95	396	1	3	2	1.3	9	6	0.2	13	100	6	11	8	101	0	1	132	0
Pomme de terre au four, chair	1	156	145	607	3	34	3	3.4	tr	8	0.5	8	610	39	78	0	0	0	14	20	0
Pomme de terre au four, chair et pelure	1	173	161	673	4	37	2	3.8	tr	26	1.9	17	926	48	121	2	10	0	48	17	0
Pomme de terre, bouillie sans la pelure	1	135	116	486	2	27	1	1.9	tr	11	0.4	7	443	27	54	0	3	0	12	10	0
Pomme de terre, bouillie, chair et pelure	1	150	129	540	3	30	1	2.5	tr	13	1.3	7	572	34	67	0	0	0	15	18	0
Pomme de terre, cuite au micro-onde, chair et pelure	1	202	212	887	5	49	N/D	5.1	tr	22	2.5	16	903	55	212	0	0	0	24	31	0
Pomme de terre, cuite au micro-onde, pelée après cuisson	1	156	156	652	3	36	N/D	3.4	tr	8	0.6	11	641	39	170	0	0	0	19	24	0
Pommes de terre, dauphinoise, maison	125mL	129	111	466	4	14	N/D	2.5	5	74	0.7	434	489	25	82	N/D	83	0	16	14	0
Pommes de terre, dauphinoise, préparation commerciale, préparée avec eau, lait 2% et margarine	125mL	129	120	502	3	16	2	1.0	5	66	0.4	420	243	17	81	64	1	0	8	3	0.11
Pommes de terre, en conserve, égouttées	4	140	84	351	2	19	N/D	1.3	tr	7	1.8	307	321	20	39	0	0	0	8	7	0
Pommes de terre, en purée, flocons, préparées avec lait 2% et margarine	125mL	111	107	447	3	15	2	1.1	4	46	0.2	284	235	15	59	61	2	0	8	14	0.13
Pommes de terre, en purée, maison, préparées avec lait 2% et margarine	125mL	111	116	487	2	19	N/D	2.2	4	29	0.3	327	321	20	51	19	N/D	0	9	7	0.06
Pommes de terre, frites, congelées, réchauffées au four	20 frites	48	96	403	2	15	tr	1.6	4	4	0.6	14	201	11	40	0	1	0	6	5	0
Pommes de terre, rissolées, congelées, nature, réchauffées	125mL	82	180	752	3	23	1	1.8	9	12	1.2	28	359	14	59	0	0	0	6	5	0
Radicchio, haché	125mL	21	5	20	tr	1	tr	0.2	tr	4	0.1	5	64	3	8	tr	3	0	13	2	0
Radis	3 moyens	14	2	9	tr	tr	tr	0.2	tr	3	tr	5	31	1	3	0	1	0	3	2	0
Rutabaga, en dés, bouilli, égoutté	125mL	90	35	146	1	8	5	1.6	tr	43	0.5	18	293	21	50	13	1	0	13	17	0
Tomate crue	1	123	22	92	1	5	3	1.5	tr	12	0.3	6	292	14	30	52	552	3165	18	16	0
Tomate, séchée au soleil	1 morceau	2	5	22	tr	1	1	0.2	tr	2	0.2	42	69	4	7	1	10	815	1	1	0
Tomate, séchée au soleil, emballée dans l'huile, égouttée	1 morceau	3	6	27	tr	1	N/D	0.2	tr	1	0.1	8	47	2	4	2	23	N/D	1	3	0
Tomates, en conserve, entières	125mL	127	22	90	1	5	3	1.0	tr	39	1.2	162	238	14	24	8	89	3423	10	18	0
Tomates, en conserve, mijotées	125mL	135	35	147	1	8	6	1.4	tr	46	1.8	298	279	16	27	12	140	5436	7	11	0
Vergerette du Canada, feuilles, crues	125mL	12	13	52	1	2	N/D	1.3	tr	52	0.3	4	60	19	13	22	262	N/D	14	tr	0

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Béta-carotène	Lycopène	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg	mcg
Légumes et produits à base de légumes																					
Jus de légumes et autres produits																					
Cocktail de tomate et de palourdes	125mL	128	61	257	1	14	4	0.5	tr	10	0.2	462	114	6	14	9	163	3807	10	6	0.04
Jus de carottes	125mL	125	50	208	1	12	5	1.0	tr	30	0.6	36	364	17	52	966	11599	2	5	11	0
Jus de légumes, cocktail	125mL	128	24	101	1	6	4	0.7	tr	14	0.5	345	247	14	22	100	1061	12351	27	35	0
Jus de légumes, cocktail, réduit en sodium	125mL	128	28	118	1	6	5	1.0	tr	14	0.5	89	247	14	22	66	1061	12350	27	35	0
Jus de tomate	125mL	128	22	91	1	5	5	0.9	tr	13	0.6	345	294	14	23	30	347	11602	26	10	0
Jus de tomate, sans sel ajouté	125mL	184	31	131	1	8	7	0.7	tr	18	0.8	18	421	20	33	42	N/D	16611	37	34	0
Salade de chou, avec vinaigrette, maison	125mL	63	44	183	1	8	N/D	1.0	2	29	0.4	15	115	6	20	34	87	N/D	17	21	0
Salade de pommes de terre, maison	125mL	132	205	858	4	14	3	1.4	15	28	0.7	579	276	17	66	57	183	0	22	17	0.20
Sauce tomate pour spaghetti, en conserve	125mL	132	143	600	2	21	N/D	1.9	6	37	0.9	652	505	32	47	82	967	N/D	28	15	0
Sauce tomate, en conserve	125mL	129	41	173	2	10	6	1.9	tr	17	1.3	678	428	21	34	22	271	19612	12	8	0

Le lycopène est un pigment responsable de la coloration rouge des tomates, des goyaves, des papayes et de certains autres fruits. Les produits à base de tomates, notamment le jus, la sauce, la pâte et le ketchup, renferment de grandes quantités de lycopène.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Béta-carotène	Lycopène	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg	mcg
Fruits et jus de fruits																					
Fruits																					
Abricots crus	3	105	50	211	1	12	10	2.1	tr	14	0.4	1	272	11	24	101	1149	0	9	11	0
Abricots, séchés	3	21	67	281	1	17		1.2	tr	13	1.3	3	389	13	33	133	0	0	1	2	0
Ananas, en conserve, dans du jus	125mL	132	79	330	1	21	19	1.2	tr	18	0.4	1	160	18	8	3	30	0	7	12	0
Ananas, en dés	125mL	82	42	174	tr	11	8	1.1	tr	11	0.2	1	88	10	7	2	28	0	16	46	0
Avocat	1/2	101	161	672	2	9	1	6.7	15	12	0.6	7	487	29	52	7	62	0	81	10	0
Banane	1	118	105	439	1	27	14	2.1	tr	6	0.3	1	422	32	26	4	31	0	24	10	0
Bleuets crus	125mL	77	44	182	1	11	8	2.0	tr	5	0.2	1	59	5	9	2	25	0	5	7	0
Bleuets, congelés, non sucrés	125mL	82	42	174	tr	10	7	2.6	1	7	0.1	1	44	4	9	2	23	0	6	2	0
Canneberges séchées, sucrées	60mL	31	95	396	tr	25	20	1.8	tr	3	0.2	1	12	2	2	0	0	0	0	tr	0
Cerises de terre	10	49	26	108	1	5	N/D	N/D	tr	4	0.5	tr	75	N/D	19	17	210	N/D	3	5	0
Cerises sucrées	10	68	43	179	1	11	9	1.4	tr	9	0.2	0	151	7	14	2	26	0	3	5	0
Clémentine	1	74	35	146	1	9	7	1.3	tr	22	0.1	1	131	7	16	N/D	N/D	N/D	18	36	0
Cocktail aux fruits, en conserve, dans du jus	125mL	125	58	240	1	15	14	1.3	tr	10	0.3	5	119	9	18	19	193	0	4	3	0
Cocktail aux fruits, en conserve, sirop léger	125mL	128	73	304	1	19	18	1.3	tr	8	0.4	8	114	6	14	13	133	0	4	2	0
Dattes séchées	3	25	70	294	1	19	16	2.0	tr	10	0.3	tr	163	11	15	0	1	0	5	tr	0
Figues crues	1	50	37	155	tr	10	8	1.5	tr	18	0.2	1	116	9	7	4	43	0	3	1	0
Figues séchées	2	17	42	175	1	11	8	1.6	tr	27	0.3	2	114	11	11	tr	1	0	2	tr	0
Fraises	7	84	27	113	1	6	4	1.9	tr	13	0.4	1	129	11	20	1	6	0	20	49	0
Fraises, congelées, non sucrées	125mL	117	41	170	1	11	5	1.8	tr	19	0.9	2	173	13	15	2	32	0	20	48	0
Framboises	125mL	65	34	141	1	8	3	4.2	tr	16	0.4	1	98	14	19	1	8	0	14	17	0
Grenade (9,5 cm diam)	1/2	77	53	220	1	13	13	0.5	tr	2	0.2	2	200	2	6	2	31	0	5	5	0
Kiwi	1	76	46	194	1	11	7	2.3	tr	26	0.2	2	237	13	26	3	40	0	19	70	0
Litchi	10	96	63	265	1	16	15	1.2	tr	5	0.3	1	164	10	30	0	0	0	13	69	0
Mangue	1/2	104	67	282	1	18	15	1.9	tr	10	0.1	2	161	9	11	39	461	0	14	29	0
Melon d'eau (pastèque), en dés	125mL	80	24	100	tr	6	5	0.3	tr	6	0.2	1	90	8	9	22	243	3639	2	7	0

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Béta-carotène	Lycopène	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg	mcg
Fruits et jus de fruits																					
Melon, cantaloup, en dés	125mL	85	29	120	1	7	7	0.6	tr	8	0.2	14	226	10	13	143	1708	0	18	31	0
Melon, miel, en dés	125mL	90	32	136	tr	8	7	0.7	tr	5	0.2	16	205	9	10	3	27	0	17	16	0
Mûres	125mL	76	33	137	1	7	4	4.0	tr	22	0.5	1	123	15	17	8	97	0	19	16	0
Nectarine	1	136	60	250	1	14	11	2.3	tr	8	0.4	0	273	12	35	18	204	0	7	7	0
Orange	1	131	62	258	1	15	12	2.3	tr	52	0.1	0	237	13	18	8	93	0	39	70	0
Pamplemousse blanc	1/2	118	39	163	1	10	9	2.1	tr	14	0.1	0	175	11	9	2	17	0	12	39	0
Pamplemousse rose ou rouge	1/2	123	52	216	1	13	8	2.0	tr	27	0.1	0	166	11	22	71	844	1745	16	38	0
Papaye, en dés	125mL	74	29	121	tr	7	4	1.3	tr	18	0.1	2	190	7	4	17	204	0	28	46	0
Pêche	1	98	38	160	1	9	8	1.9	tr	6	0.2	0	186	9	20	16	159	0	3	6	0
Pêches, en conserve, moitiés ou tranchées, dans du jus	125mL	132	58	243	1	15	14	1.7	tr	8	0.4	5	169	9	22	25	250	0	4	5	0
Pêches, en conserve, moitiés ou tranchées, dans l'eau	125mL	129	31	129	1	8	6	1.7	tr	3	0.4	4	128	6	13	35	340	0	4	4	0
Pêches, en conserve, moitiés ou tranchées, sirop léger	125mL	133	72	300	1	19	18	1.7	tr	4	0.5	7	129	7	15	24	233	0	4	9	0
Plantain, cuit au four ou bouilli, tranché	125mL	81	94	395	1	25	11	1.9	tr	2	0.5	4	378	26	23	37	300	0	21	9	0
Poire avec pelure	1	166	96	403	1	26	16	5.0	tr	15	0.3	2	198	12	18	2	22	0	12	7	0
Poires, en conserve, moitiés, dans du jus	125mL	131	66	274	tr	17	13	2.1	tr	12	0.4	5	126	9	16	0	4	0	1	2	0
Poires, en conserve, moitiés, dans l'eau	125mL	128	37	155	tr	10	8	2.0	tr	5	0.3	3	68	5	9	0	0	0	1	1	0
Poires, en conserve, moitiés, sirop léger	125mL	133	76	316	tr	20	16	2.1	tr	7	0.4	7	88	5	9	0	0	0	1	2	0
Pomme avec pelure (7cm diam)	1	138	72	300	tr	19	14	2.6	tr	8	0.2	1	148	7	15	4	37	0	4	6	0
Prune	1	66	30	127	tr	8	7	1.1	tr	4	0.1	0	104	5	11	11	125	0	3	6	0
Pruneaux, séchés	3	25	60	253	1	16	10	1.8	tr	11	0.2	1	184	10	17	10	99	0	1	tr	0
Pruneaux, séchés, cuits sans sucre	60mL	63	67	281	1	18	16	3.6	tr	12	0.3	1	202	11	19	11	109	0	0	2	0
Purée de pommes, non sucrée	125mL	129	55	232	tr	15	13	1.5	tr	4	0.2	3	97	4	9	1	17	0	1	13	0
Raisins	20	100	69	289	1	18	15	1.2	tr	10	0.4	2	191	7	20	3	39	0	2	11	0
Raisins secs	60mL	37	110	460	1	29	22	1.3	tr	18	0.7	4	275	12	37	0	0	0	2	1	0
Rhubarbe, congelée, cuite avec sucre	125mL	127	147	615	tr	40	36	2.5	tr	184	0.3	1	122	15	10	5	56	0	6	4	0
Salade de fruits tropicaux, en conserve, dans du jus	125mL	131	70	272	1	18	16	1.1	tr	17	0.3	4	160	14	10	8	96	0	4	16	0
Salade de fruits tropicaux, en conserve, sirop épais	125mL	136	117	489	1	30	N/D	1.8	tr	18	0.7	3	178	18	10	8	102	N/D	12	24	0
Tangerine (mandarine)	1	84	45	186	1	11	9	1.5	tr	31	0.1	2	139	10	17	11	130	0	13	22	0
Tangerines (mandarines), en conserve, dans du jus, égouttées	125mL	100	38	159	1	9	8	1.2	tr	12	0.3	5	136	11	11	25	298	0	5	34	0

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Béta-carotène	Lycopène	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg	mcg
Fruits et jus de fruits																					
Jus de fruits																					
Jus d'ananas, prêt-à-boire, avec vitamine C	125mL	132	74	309	tr	18	13	0.3	tr	22	0.3	1	177	17	11	0	4	0	30	32	0
Jus de canneberges, non sucré, prêt-à-boire	125mL	134	61	257	1	16	16	0.1	tr	11	0.3	3	103	8	17	3	36	0	1	12	0
Jus de citron, en conserve ou en bouteille	15mL	15	3	14	tr	1	tr	0.1	tr	2	tr	3	16	1	1	tr	tr	0	2	4	0
Jus de grenade, prêt-à-boire	125mL	128	72	300	0	20	17	0	0	0	0	5	215	N/D	N/D	0	N/D	N/D	N/D	0	0
Jus de lime, en conserve ou en bouteille	15mL	16	3	14	tr	1	tr	0.1	tr	2	tr	2	12	1	2	tr	2	0	1	1	0
Jus de pamplemousse, prêt-à-boire, non sucré ou fraîchement pressé	125mL	130	50	210	1	12	12	0.4	tr	10	0.3	1	206	14	17	1	11	0	13	44	0
Jus de pamplemousse, prêt-à-boire, sucré	125mL	132	61	254	1	15	15	0.1	tr	11	0.5	3	214	13	15	0	4	0	13	36	0
Jus de pomme, prêt-à-boire, avec vitamine C	125mL	126	59	249	tr	15	14	0.1	tr	9	0.5	4	150	4	9	0	0	0	tr	52	0
Jus de pruneaux, prêt-à-boire	125mL	135	96	402	1	24	22	1.4	tr	16	1.6	5	373	19	34	0	3	0	0	6	0
Jus de raisins, congelé, sucré, dilué, avec vitamine C	125mL	132	67	281	tr	17	17	0.1	tr	5	0.1	3	28	5	5	0	7	0	1	20	0
Jus de raisins, prêt-à-boire, avec vitamine C	125mL	132	81	337	1	20	20	0.1	tr	12	0.3	4	174	13	15	0	7	0	4	32	0
Jus d'orange et pamplemousse, prêt-à-boire	125mL	130	56	235	1	13	13	0.1	tr	10	0.6	4	206	13	18	8	26	0	18	38	0
Jus d'orange, congelé, dilué	125mL	132	59	247	1	14	11	0.3	tr	12	0.1	1	250	13	21	7	22	0	58	51	0
Jus d'orange, fraises et banane, prêt-à-boire	125mL	124	57	237	1	15	13	0.2	tr	14	0.3	5	124	12	15	1	21	0	21	31	0
Jus d'orange, prêt-à-boire	125mL	132	58	242	1	13	N/D	0.3	tr	13	0.2	1	250	14	14	5	61	0	24	43	0
Jus d'orange, prêt-à-boire, réfrigéré, avec vitamine D et calcium	125mL	132	58	242	1	13	N/D	0.3	tr	185	0.2	1	250	14	14	5	N/D	0	N/D	43	0
Jus, cocktail de canneberges et pomme, prêt-à-boire, peu de Calories, avec vitamine C	125mL	127	24	100	tr	6	6	0.1	0	13	0.1	6	57	4	1	1	8	0	0	41	0
Jus, cocktail de canneberges, prêt-à-boire, avec vitamine C	125mL	134	76	318	0	19	16	0.1	tr	4	0.2	3	24	3	3	0	0	0	0	48	0
Nectar, abricot	125mL	133	74	310	tr	19	18	0.8	tr	9	0.5	4	151	7	12	88	1042	0	1	44	0
Nectar, mangue	125mL	133	68	281	tr	17	17	0.4	tr	23	0.5	7	32	4	3	46	533	0	9	20	0

Saviez-vous que le «jus» de fruits ne contient pas de sucre ajouté?
 Les appellations «boisson», «cocktail» ou «punch» signifient que du sucre ou
 des édulcorants ont été ajoutés au produit.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Folates	Vitamine B12	Riboflavine
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	ÉFA	mcg	mg
Produits laitiers et produits annexes																					
Laits et substituts																					
Babeurre	250mL	259	104	432	9	12	12	2	1.4	10	300	0.1	272	391	28	230	18	0.2	13	0.57	0.40
Boisson de riz, nature et aromatisée, enrichie	250mL	259	127	531	tr	26	N/D	2	0.2	0	319	0.2	91	72	10	36	52	2.2	96	1.03	0.03
Boisson de soya au chocolat, enrichie	250mL	257	162	673	6	26	20	4	0.6	0	323	1.2	136	367	38	131	180	2.6	29	1.80	0.67
Boisson de soya non sucrée, enrichie	250mL	257	85	354	7	4	1	4	0.5	0	318	1.2	95	308	41	82	160	3.1	18	2.85	0.53
Boisson de soya, originale et vanille, enrichie	250mL	257	110	465	7	13	9	4	0.5	0	316	1.1	120	313	38	110	142	2.7	23	2.19	0.47
Lait au chocolat, 1% M.G.	250mL	264	166	695	9	28	26	3	1.6	8	304	0.6	161	449	34	272	153	2.6	13	0.90	0.44
Lait au chocolat, 2% M.G.	250mL	264	190	795	8	27	26	5	3.3	18	301	0.6	158	446	34	269	145	2.6	13	0.90	0.43
Lait écrémé	250mL	259	88	368	9	13	13	tr	0.2	5	324	0.1	109	404	28	261	158	2.7	13	1.37	0.47
Lait partiellement écrémé, 1% M.G.	250mL	258	108	454	9	13	13	3	1.6	13	307	0.1	113	387	28	245	150	2.6	13	1.13	0.48
Lait partiellement écrémé, 2% M.G.	250mL	258	129	539	9	12	13	5	3.3	21	302	0.1	106	387	28	242	142	2.8	13	1.19	0.48
Lait, partiellement écrémé, 2% M.G., avec solides de lait ajoutés	250mL	260	146	608	10	14	14	5	3.2	21	372	0.2	153	473	42	291	143	2.6	16	1.12	0.50
Lait entier, 3.3% M.G.	250mL	258	155	647	8	12	14	8	5.4	26	291	0.1	103	369	26	235	72	2.7	13	1.13	0.47
Laits traités																					
Lait concentré sucré, en conserve (Eagle Brand ^{MC})	15mL	19	62	260	2	11	11	2	1.1	7	55	tr	25	72	5	49	14	N/D	2	0.09	0.08
Lait évaporé, écrémé, en conserve, dilué, 0,2% M.G.	250mL	259	105	438	10	15	15	tr	0.2	5	392	0.4	157	446	38	262	159	2.9	12	0.32	0.42
Lait évaporé, écrémé, en conserve, non dilué, 0,2% M.G.	15mL	16	13	53	1	2	2	tr	tr	1	47	tr	19	54	4	32	19	0.4	1	0.04	0.05
Lait évaporé, entier, en conserve, dilué, 7,8% M.G.	250mL	258	178	744	9	13	13	10	6.3	39	349	0.3	143	403	33	270	86	2.9	11	0.21	0.42
Lait évaporé, entier, en conserve, non dilué, 7,8% M.G.	15mL	16	21	89	1	2	2	1	0.8	5	42	tr	17	48	4	32	10	0.3	1	0.03	0.05
Lait évaporé, partiellement écrémé, en conserve, dilué, 2% M.G.	250mL	258	122	512	10	15	13	3	1.6	10	369	0.3	149	422	35	264	104	2.9	11	0.28	0.41
Lait évaporé, partiellement écrémé, en conserve, non dilué, 2% M.G.	15mL	16	15	62	1	2	2	tr	0.2	1	44	tr	18	51	4	32	12	0.3	1	0.03	0.05
Lait reconstitué à base de poudre de lait écrémé	250mL	259	86	360	8	13	13	tr	0.1	4	301	0.1	137	410	30	237	170	2.6	12	0.96	0.42
Poudre de lait écrémé	5mL	1	5	22	1	1	1	tr	tr	tr	18	tr	8	25	2	14	10	0.2	1	0.06	0.03

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Folates	Vitamine B12	Riboflavine
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	ÉFA	mcg
Produits laitiers et produits annexes																					
Boissons à base de lait																					
Chocolat chaud, maison, cacao et lait 2%	250mL	264	203	851	9	28	26	6	3.8	21	277	1.3	116	520	61	277	135	2.6	13	1.11	0.48
Chocolat chaud, préparation commerciale et eau	250mL	291	160	669	2	34	30	2	0.9	3	64	0.5	206	285	35	125	0	N/D	0	0.52	0.23
Chocolat chaud, préparation commerciale et lait 2%	250mL	264	255	1068	10	41	37	6	3.8	20	318	0.5	272	595	55	327	126	2.5	11	1.52	0.62
Chocolat chaud, préparation commerciale sucrée à l'aspartame et eau	250mL	270	78	326	3	15	9	1	0	0	127	1.1	240	569	46	189	38	N/D	3	0.35	0.29
Déjeuner instantané, préparation commerciale et lait 2 %	250mL	280	260	1087	16	36	12	5	3.1	24	555	3.9	286	811	61	459	444	2.6	12	2.21	1.41
Lait au chocolat, poudre aromatisée au chocolat et lait 2%	250mL	279	207	863	9	33	N/D	6	3.4	20	321	0.8	176	531	59	274	143	2.8	N/D	0.92	0.46
Lait au chocolat, sirop et lait 2%	250mL	298	238	998	10	38	N/D	5	3.3	21	319	1.0	158	489	60	298	146	2.8	15	0.95	0.45
Lait de poule	250mL	268	362	1516	10	36	23	20	11.9	158	349	0.5	145	443	51	293	121	1.1	3	1.21	0.51
Lait frappé à la vanille	250mL	249	279	1166	10	44	44	8	4.7	30	364	0.2	237	456	30	286	62	0.5	17	1.30	0.49
Lait frappé au chocolat	250mL	249	296	1240	8	53	52	7	4.2	27	329	0.8	276	558	40	314	45	1.0	12	0.80	0.55
Yogourts et lait fermenté																					
Fromage frais (Danimal ^{MC} , Minigo ^{MC})	1	60	68	286	3	10	10	2	1.1	6	138	0.1	32	84	7	50	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D
Kéfir, nature	175mL	165	104	433	6	7	6	6	3.8	25	187	0.1	70	250	19	148	58	0.2	23	0.33	0.30
Parfait au yogourt avec petits fruits et granola	175mL	188	233	973	7	40	3	5	2.7	14	208	2.2	119	337	36	201	23	0	40	0.59	0.31
Yogourt à boire	200mL	207	145	607	5	24	24	3	2.1	12	191	0.2	81	257	23	157	N/D	0.2	25	0.58	0.23
Yogourt, nature, 1-2% M.G.	175mL	181	114	477	10	13	13	3	1.8	11	332	0.1	127	424	31	261	25	N/D	20	1.01	0.39
Yogourt, nature, 2-4% M.G.	175mL	181	129	538	9	12	8	5	3.3	17	292	0.1	111	412	28	246	31	N/D	21	1.03	0.42
Yogourt, nature, sans gras	175mL	189	79	332	8	11	9	tr	0	6	253	0.1	113	368	26	215	N/D	1.8	N/D	0.89	0.32
Yogourt, vanille ou fruits, 1-2% M.G.	175mL	185	183	767	7	30	25	4	2.3	17	227	0.1	98	335	20	167	N/D	N/D	N/D	0.31	0.15
Yogourt, vanille ou fruits, sans gras	175mL	163	116	484	8	21	19	tr	tr	4	229	0.2	103	349	20	163	N/D	N/D	N/D	0.59	N/D
Yogourt, vanille ou fruits, sans gras, sucré à l'édulcorant	175mL	189	94	394	7	16	14	tr	0	6	205	0.2	92	311	22	179	N/D	1.4	N/D	0.72	0.27
Fromages																					
Bleu	50g	50	177	738	11	1	tr	14	9.3	38	264	0.2	698	128	12	194	99	0.2	18	0.61	0.19
Brick	50g	50	186	776	12	1	tr	15	9.4	47	337	0.2	280	68	12	226	146	0.2	10	0.63	0.18
Brie	50g	50	167	699	10	tr	tr	14	8.7	50	92	0.3	315	76	10	94	87	0.2	33	0.83	0.26
Camembert	50g	50	150	628	10	tr	tr	12	7.6	36	194	0.2	421	94	10	174	121	0.2	31	0.65	0.24
Cheddar	50g	50	202	843	12	1	tr	17	10.5	53	361	0.3	311	49	14	256	133	0.1	9	0.42	0.19
Cheddar, peu de gras (18% M.G.)	50g	50	141	590	14	1	N/D	9	5.8	28	453	0.1	363	47	18	292	75	N/D	10	0.83	0.15

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Folates	Vitamine B12	Riboflavine
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	ÉFA	mcg	mg
Produits laitiers et produits annexes																					
Edam	50g	50	179	747	12	1	1	14	8.8	45	366	0.2	483	94	15	268	122	0.5	8	0.77	0.19
Féta	50g	50	132	552	7	2	2	11	7.7	46	247	0.3	558	31	10	169	63	0.2	16	0.87	0.44
Fromage à la crème, léger	30mL	30	70	294	3	2	tr	5	3.4	17	34	0.5	90	51	2	44	56	N/D	5	0.18	0.09
Fromage à la crème, régulier	30mL	29	103	430	2	1	tr	10	6.5	32	24	0.4	87	35	2	31	108	N/D	4	0.12	0.06
Fromage cottage (1% M.G.)	125mL	119	86	359	15	3	3	1	0.8	5	73	0.2	500	103	6	160	13	N/D	14	0.75	0.20
Fromage de chèvre à pâte molle	50g	50	134	561	9	tr	tr	11	7.3	23	70	1.0	184	13	8	128	144	0.2	6	0.10	0.19
Fromage, imitation	50g	50	120	500	8	6	4	7	4.4	18	281	0.2	673	121	15	356	57	0	4	0.20	0.22
Gouda	50g	50	178	745	13	1	1	14	9.0	58	350	0.1	410	61	15	273	83	0.2	11	0.78	0.17
Gruyère	50g	50	207	864	15	tr	tr	16	9.5	55	506	0.1	168	41	18	303	136	0.2	5	0.80	0.14
Mozzarella (22,5% M.G.)	50g	50	141	588	10	1	1	11	6.8	39	269	0.1	187	34	10	186	90	0.1	4	0.33	0.13
Mozzarella partiellement écrémé (16,5% M.G.)	50g	50	127	531	13	1	1	8	5.2	29	323	0.1	241	42	12	239	64	0.1	5	0.41	0.16
Parmesan, râpé	15mL	6	27	114	2	tr	tr	2	1.1	6	70	0.1	97	8	2	46	8	tr	1	0.14	0.03
Préparation de fromage fondu à tartiner (Cheez Whiz ^{MC})	30mL	31	90	375	5	3	N/D	7	4.1	17	174	0.1	503	75	9	271	N/D	0.1	2	0.12	0.13
Préparation de fromage fondu à tartiner, léger (Cheez Whiz Léger ^{MC})	30mL	31	69	287	6	4	3	3	2.2	13	178	tr	491	107	9	317	91	N/D	N/D	N/D	0.20
Préparation de fromage fondu, tranches minces	1	21	78	327	5	tr	tr	7	4.1	20	115	tr	310	35	6	107	53	tr	2	0.15	0.07
Préparation de fromage fondu, tranches minces, léger	1	21	50	209	4	2	2	3	1.8	11	110	tr	331	69	7	173	53	tr	4	0.23	0.10
Ricotta, partiellement écrémé	125mL	131	181	756	15	7	tr	10	6.5	41	356	0.6	164	164	20	240	140	N/D	17	0.38	0.24
Romano, râpé	15mL	6	25	103	2	tr	tr	2	1.1	7	67	tr	76	5	3	48	6	tr	tr	0.07	0.02
Suisse (Emmental)	50g	50	190	795	13	3	1	14	8.9	46	396	0.1	96	39	19	284	110	0.6	3	1.67	0.15
Suisse fondu, tranches minces	1	21	70	291	5	tr	tr	5	3.3	18	161	0.1	285	45	6	159	41	0.2	1	0.26	0.06
Crème																					
Crème à fouetter, 35% M.G., non fouettée	15mL	15	49	207	tr	tr	tr	5	3.3	19	10	tr	5	12	1	9	62	0.1	1	0.03	0.02
Crème à fouetter, 35% M.G., sucrée, fouettée	60mL	30	100	419	1	3	2	10	6.2	36	19	tr	10	23	2	17	117	0.2	1	0.05	0.03
Crème fouettée, en aérosol	60mL	15	39	164	tr	2	1	3	2.1	12	15	tr	20	22	2	14	29	0.1	tr	0.04	0.01
Crème sure légère, 5 % M.G.	15mL	16	21	89	1	1	tr	2	1.0	6	22	tr	11	33	2	11	14	N/D	2	0.07	0.02
Crème sure, 14% M.G.	15mL	15	22	93	tr	1	tr	2	1.3	6	16	tr	6	19	1	14	17	0.1	2	0.04	0.02
De table, 18% M.G.	15mL	15	28	118	tr	1	tr	3	1.7	9	15	tr	6	19	1	13	25	0.1	tr	0.04	0.02
Moitié-moitié, 10% M.G.	15mL	15	18	76	tr	1	tr	2	1.0	5	16	tr	6	20	2	15	15	tr	tr	0.05	0.02

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Folates	Vitamine B12	Riboflavine
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	ÉFA	mcg
Produits laitiers et produits annexes																					
Succédanés de la crème																					
Colorant à café, en poudre	5mL	2	11	45	tr	1	1	1	0.6	0	tr	tr	4	16	tr	8	tr	0	0	0	tr
Colorant à café, en poudre, léger	5mL	2	9	36	tr	1	1	tr	0.1	0	tr	tr	5	18	0	3	tr	0	tr	0	0
Colorant à café, liquide, congelé	15mL	15	21	87	tr	2	2	2	0.3	0	1	tr	12	29	0	10	tr	0	0	0	0
Garniture à dessert congelée	60mL	19	60	253	tr	4	4	5	4.1	0	1	tr	5	3	tr	2	1	0	0	0	0
Garniture à dessert congelée, peu de gras	60mL	19	42	175	1	4	4	2	2.1	tr	14	tr	14	19	1	14	1	N/D	1	0.04	0.02
Garniture à dessert en aérosol	60mL	18	47	196	tr	3	3	4	3.4	0	1	tr	11	3	tr	3	1	0	0	0	0
Garniture à dessert en poudre, préparée avec lait 2%	60mL	20	37	153	1	3	3	2	2.0	1	19	tr	12	31	2	18	9	0.2	1	0.07	0.03
Poudings																					
Chocolat, prêt-à-manger	1 unité	99	138	575	3	23	18	4	0.7	3	89	0.5	128	178	21	79	10	N/D	3	0	0.15
Chocolat, prêt-à-manger, sans gras	1 unité	99	96	402	3	20	15	tr	0.2	1	72	0.8	168	139	19	75	47	N/D	4	0.22	0.15
Riz, maison	125mL	119	160	669	4	32	19	2	1.2	7	115	0.3	55	211	18	112	51	1.0	5	0.24	0.19
Riz, prêt-à-manger	1 unité	99	161	675	2	22	N/D	7	1.2	1	51	0.3	84	59	8	67	25	0.1	3	0.21	0.07
Tapioca, prêt-à-manger	1 unité	99	118	493	2	19	18	4	0.6	1	83	0.2	157	95	8	78	0	N/D	3	0.21	0.10
Tapioca, prêt-à-manger, sans gras	1 unité	99	88	368	2	20	16	tr	0	1	50	0.3	210	52	5	40	32	N/D	2	0.15	0.10
Toutes saveurs, instantané, préparé avec lait 2%	125mL	139	149	623	4	27	23	3	1.6	9	141	0.2	391	206	18	307	65	1.3	6	0.54	0.23
Vanille, prêt-à-manger	1 unité	99	128	534	2	22	20	4	0.6	7	87	0.1	134	112	8	67	6	N/D	0	0.10	0.14
Vanille, prêt-à-manger, sans gras	1 unité	99	92	385	2	22	16	tr	tr	1	59	0.4	211	71	7	49	40	N/D	3	0.19	0.12

Les boissons au soya enrichies peuvent être une source importante de calcium et de vitamine D pour les personnes qui ne boivent pas de lait.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Folates	Vitamine B12	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	ÉFA	mcg
Oeufs et plats à base d'œufs																					
Blanc d'œuf cuit	1 gros	33	16	66	3	tr	0	0	0	0	0	3	tr	106	3	4	0	0	0	0.01	0
Jaune d'œuf cuit	1 gros	17	59	249	3	1	6	1.7	2.3	0.8	202	22	0.7	34	1	64	106	0.8	30	0.88	1.4
Oeuf cuit dur (à la coque)	1 gros	50	78	324	6	1	5	1.6	2.0	0.7	216	25	0.6	62	5	86	85	0.7	22	0.56	0.5
Oeuf poché	1 gros	50	74	308	6	tr	5	1.5	1.9	0.7	215	27	0.9	147	6	95	70	0.4	24	0.64	0.5
Oeuf frit	2 gros	92	173	726	12	2	14	3.6	5.8	2.7	367	46	1.4	322	9	127	236	1.9	54	1.62	2.7
Oeufs bénédictine	2 oeufs	310	572	2393	34	30	35	12.5	14.2	4.9	458	189	4.0	2015	40	453	265	2.1	113	1.96	1.7
Oeufs brouillés, faits avec 2 oeufs	2 oeufs	124	189	792	13	4	14	4.1	5.9	2.7	363	90	1.4	476	13	160	253	2.3	55	1.73	2.6
Omelette au fromage, faite avec 2 oeufs	1 omelette	150	273	1142	18	5	20	8.0	7.8	2.8	376	238	1.6	890	21	356	304	2.3	56	1.99	2.6
Omelette espagnole (champignons, oignons, poivrons verts, tomates)	1 omelette	290	319	1336	15	13	24	5.7	10.4	6.3	353	111	1.8	607	30	211	403	4.3	72	1.70	3.7
Omelette western (poivrons verts, jambon, oignons)	1 omelette	158	237	993	17	5	17	5.1	7.3	2.9	346	86	1.5	720	18	202	231	2.2	53	1.72	2.5
Succédané d'œuf (jaunes remplacés), congelé, cuit	2 oeufs	111	226	947	14	4	17	2.9	4.6	8.8	2	89	2.4	291	18	88	60	1.9	14	0.35	2.2

Sur le plan nutritif, il n'y a aucune différence entre les œufs bruns et les œufs blancs.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras polyinsaturés	DHA	EPA	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine B12	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg
Poissons et crustacés																					
Poissons																					
Aiglefin, au four ou grillé	75g	75	84	351	18	0	1	0.1	0.2	0.12	0.06	56	32	1.0	65	299	181	14	0.2	1.04	0.4
Anchois, en conserve dans l'huile, égouttés	2	8	17	70	2	0	1	0.2	0.2	0.10	0.06	7	19	0.4	293	44	20	1	0.1	0.07	0.3
Bar (achigan), espèces diverses, au four ou grillé	75g	75	110	458	18	0	4	0.8	1.0	0.34	0.23	65	77	1.4	68	342	192	26	N/D	1.73	N/D
Barbue de rivière d'élevage, au four ou grillé	75g	75	114	477	14	0	6	1.3	1.0	0.10	0.04	48	7	0.6	60	241	184	11	N/D	2.10	1.0
Cisco (hareng de lac), au four ou grillé	75g	75	98	408	17	0	3	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D	38	0.5	38	312	188	0	N/D	N/D	N/D
Cisco (hareng de lac), cru	90g	90	88	369	17	0	2	1.1	1.2	0.46	0.11	45	10	0.4	50	319	137	27	N/D	0.90	N/D
Corégone de lac, autochtone, au four	75g	75	100	417	17	0	3	0.9	2.1	0.90	0.30	58	12	0.3	33	294	168	8	11.3	0.72	N/D
Doré (doré jaune), au four ou grillé	75g	75	89	374	18	0	1	0.2	0.4	0.22	0.08	83	106	1.3	49	374	202	18	3.5	1.73	N/D
Éperlan, pané et frit	5	80	201	840	17	10	10	2.5	2.7	N/D	N/D	79	31	1.0	N/D	332	246	20	N/D	N/D	N/D
Flétan de l'Atlantique ou Pacifique, au four ou grillé	75g	75	105	439	20	0	2	0.3	0.7	0.28	0.07	31	45	0.8	52	432	214	41	3.6	1.03	2.2
Gefiltefish	75g	75	63	263	7	6	1	0.3	0.2	0.03	0.06	23	17	1.9	393	68	55	20	N/D	0.63	N/D
Goberge de l'Atlantique, au four ou grillée	75g	75	89	370	19	0	1	0.1	0.5	0.34	0.07	68	58	0.4	83	342	212	9	1.4	2.76	0.2
Grand brochet, au four ou grillé	75g	75	71	298	16	0	1	0.2	0.2	0.08	0.08	38	33	0.3	23	323	180	1	2.4	1.73	0.2
Hareng de l'Atlantique, fumé et salé	75g	75	163	680	18	0	9	2.1	2.2	0.88	0.73	62	63	1.1	689	335	244	30	1.6	14.03	1.2
Lotte (loche), crue	90g	90	71	297	16	0	1	0.1	0.3	0.09	0.06	54	22	0.3	63	288	171	5	0.5	0.72	N/D
Maquereau bleu de l'Atlantique, au four ou grillé	75g	75	197	822	18	0	13	3.1	3.2	0.52	0.38	56	11	1.2	62	301	209	41	2.0	14.25	1.5
Morue de l'Atlantique, au four ou grillée	75g	75	79	329	17	0	1	0.1	0.2	0.12	tr	41	11	0.4	59	183	104	11	0.5	0.79	0.6
Morue de l'atlantique, déshydratée et salée, trempée dans l'eau	75g	75	62	259	13	0	1	0.1	0.2	0.09	tr	32	35	0.5	1353	265	183	9	0.5	1.82	0.6
Omble chevalier, cuit	75g	75	119	496	20	0	4	0.7	0.9	0.30	0.38	N/D	23	0.4	38	N/D	188	68	2.8	N/D	N/D
Ombre, au four ou grillé	75g	75	80	332	17	0	1	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D	29	0.5	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D
Sardines de l'Atlantique, en conserve dans l'huile, égouttées avec arêtes	1 boîte	106	220	922	26	0	12	1.6	5.5	0.54	0.50	151	405	3.1	535	421	519	34	2.5	9.48	2.2
Sardines du Pacifique, en conserve dans de la sauce tomate, égouttées avec arêtes	1 boîte	106	197	825	22	1	11	2.8	2.2	0.92	0.56	65	254	2.4	439	361	388	36	12.7	9.54	1.5
Saumon coho d'élevage, au four ou grillé	75g	75	134	558	18	0	6	1.5	1.5	0.65	0.31	47	9	0.3	39	345	249	44	N/D	2.38	0.7

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras polyinsaturés	DHA	EPA	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine B12	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg
Poissons et crustacés																					
Saumon de l'Atlantique d'élevage, au four ou grillé	75g	75	155	646	17	0	9	1.9	3.3	1.09	0.52	47	11	0.3	46	288	189	11	5.1	2.10	N/D
Saumon fumé	2 morceaux	40	47	196	7	0	2	0.4	0.4	0.11	0.07	9	4	0.3	314	70	66	10	4.2	1.30	0.5
Saumon fumé, lox	2 morceaux	40	47	196	7	0	2	0.4	0.4	0.11	0.07	9	4	0.3	800	70	66	10	4.2	1.30	N/D
Saumon kéta, au four ou grillé	75g	75	116	483	19	0	4	0.8	0.9	0.38	0.22	71	11	0.5	48	413	272	26	14.0	2.60	1.1
Saumon kéta, en conserve, égoutté, avec arêtes, sans sel	75g	75	106	443	16	0	4	1.1	1.1	0.53	0.35	29	187	0.5	56	225	266	14	4.2	3.30	1.2
Saumon kéta, en conserve, égoutté, avec arêtes, salé	75g	75	106	443	16	0	4	1.1	1.1	0.53	0.35	29	187	0.5	365	225	266	14	5.0	3.30	1.2
Saumon rose, en conserve, égoutté, avec arêtes, salé	75g	75	102	427	17	0	4	0.6	1.1	0.52	0.27	62	208	0.7	299	233	274	17	N/D	3.71	1.0
Saumon sockeye, au four ou grillé	75g	75	162	677	20	0	8	1.4	1.8	0.53	0.40	65	5	0.4	50	281	207	47	17.0	4.35	2.3
Saumon, oeufs, crus	90g	90	116	485	24	0	9	2.1	2.3	1.17	0.99	N/D	11	0.6	45	369	198	N/D	N/D	N/D	N/D
Saumon, royal ou quinnat, fumé, conserve	75g	75	113	470	17	1	4	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D	45	1.4	N/D	N/D	N/D	72	N/D	N/D	N/D
Sébaste de l'Atlantique, au four ou grillé	75g	75	91	380	18	0	2	0.2	0.4	0.20	0.08	41	103	0.9	72	263	208	11	N/D	0.86	1.2
Sole (poisson plat), au four ou grillée	75g	75	88	367	18	0	1	0.3	0.5	0.19	0.18	51	14	0.3	79	258	217	10	1.1	1.88	0.5
Thon, chair pâle, en conserve dans l'eau, égoutté, salé	75g	75	87	364	19	0	1	0.2	0.3	0.17	0.04	23	8	1.1	254	178	122	13	0.9	2.24	0.3
Thon, chair pâle, en conserve dans l'huile, égoutté, salé	75g	75	149	621	22	0	6	1.2	2.2	0.08	0.02	14	10	1.0	266	155	233	17	0.7	1.65	0.7
Truite arc-en-ciel d'élevage, au four ou grillée	75g	75	127	530	18	0	5	1.6	1.7	0.62	0.25	51	65	0.2	32	331	200	65	4.8	3.73	0
Turbot, au four ou grillé	75g	75	92	383	15	0	3	N/D	N/D	N/D	N/D	47	17	0.3	144	229	124	9	N/D	1.91	N/D
Vivaneau, espèces diverses, au four ou grillé	75g	75	96	401	20	0	1	0.3	0.4	0.20	0.04	35	30	0.2	43	392	151	26	2.2	2.63	0.5
Crustacés et fruits de mer																					
Crabe des neiges, bouilli ou cuit à la vapeur	125mL	62	72	300	15	0	1	0.1	0.3	0.09	0.21	44	21	1.8	431	125	80	32	N/D	6.47	N/D
Crabe, en conserve, égoutté	125mL	71	71	295	15	0	1	0.2	0.3	0.12	0.14	63	72	0.6	238	267	185	1	N/D	0.33	1.3
Crevettes, bouillies ou cuites à la vapeur	6 moyennes	30	30	124	6	0	tr	0.1	0.1	0.04	0.05	59	12	0.9	67	55	41	20	N/D	0.45	0.4
Écrevisse d'élevage, espèces diverses, bouillies ou cuites à la vapeur	4 moyennes	60	52	218	11	0	1	0.1	0.2	0.02	0.07	82	31	0.7	58	143	145	9	N/D	1.86	N/D
Homard, bouilli ou cuit à la vapeur	125mL	77	75	314	16	1	tr	0.1	0.1	0.02	0.04	55	47	0.3	291	270	142	20	N/D	2.38	0.8
Huîtres, bouillies ou cuites à la vapeur	6 moyennes	42	58	241	6	3	2	0.6	0.8	0.25	0.23	44	38	5.0	177	118	85	23	3.4	14.71	0.7
Huîtres, crues	6 moyennes	84	50	207	4	5	1	0.4	0.5	0.17	0.16	21	37	4.9	150	104	78	7	N/D	13.61	0.5
Huîtres, en conserve, chair et liquide	125mL	131	90	379	9	5	3	0.8	1.0	0.30	0.28	72	59	8.8	147	300	182	118	N/D	25.06	1.1
Moules, bouillies ou cuites à la vapeur	15 petites	75	129	539	18	6	3	0.6	0.9	0.38	0.21	42	25	5.0	277	201	214	68	0.2	18.00	0.8
Palourdes, espèces diverses, bouillies ou cuites à la vapeur	5 grosses	60	89	371	15	3	1	0.1	0.3	0.09	0.08	40	55	16.8	67	377	203	103	0.1	59.33	0.4

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras polyinsaturés	DHA	EPA	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine B12	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg
Poissons et crustacés																					
Palourdes, espèces diverses, en conserve, égouttées	125mL	85	125	523	22	4	2	0.2	0.5	0.12	0.12	57	78	23.6	95	531	286	153	0.1	83.59	0.5
Pétoncles, cuits à la vapeur	6 moyennes	78	87	365	18	0	1	0.1	0.4	0.16	0.13	41	90	2.3	207	371	264	23	0	1.01	1.2
Produits de poisson																					
Bâtonnets de poisson, congelés, réchauffés (10cm x 2,5cm x 1,3cm)	3 bâtonnets	83	227	948	13	20	10	2.6	2.6	0.11	0.07	93	17	0.6	485	217	151	26	0.1	1.50	0.4
Beignet (galette) de crabe	1	60	93	389	12	tr	5	0.9	1.4	0.13	0.14	90	63	0.6	198	194	128	34	N/D	3.56	N/D
Beignet (galette) de poisson	1	120	240	1004	16	15	12	3.3	2.6	0.10	tr	63	30	0.8	290	526	201	28	1.5	0.73	0.7
Calmars panés et frits	125mL	79	156	651	14	9	7	1.7	1.6	0.27	0.11	197	45	1.0	303	216	194	17	0.1	1.02	1.0
Caviar, noir ou rouge	15mL	16	41	171	4	1	3	0.7	1.2	0.62	0.44	95	45	1.9	243	29	58	91	0.5	3.25	1.1
Crevettes, panées et frites	6 moyennes	66	160	668	14	8	8	1.4	3.4	0.08	0.07	117	44	0.8	227	149	144	N/D	N/D	1.23	N/D
Filet de poisson, dans une pâte à frire, frit	1	134	265	1108	22	9	15	3.6	3.4	0.14	0.08	71	42	1.0	133	508	266	23	0.8	1.02	1.0
Salade de thon	125mL	108	203	847	17	10	10	1.7	4.5	0.06	0.02	14	18	1.1	435	193	193	26	3.6	1.30	N/D
Simili-crabe, à base de surimi	125mL	67	68	284	8	7	1	0.2	0.4	0.24	0.16	13	9	0.3	560	60	188	13	1.2	1.07	0.1

Le DHA et l'EPA sont des acides gras oméga-3 qui ont semble-t-il de nombreux bienfaits pour la santé. Les poissons gras tels que le saumon, le maquereau, le hareng, les sardines et la truite sont de bonnes sources de DHA et d'EPA.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Cholestérol	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine B12	Folates	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg
Viande et volaille																					
Bœuf																					
Aloyau, bifteck, maigre et gras, grillé	75g	75	216	903	22	0	13	5.6	6.6	0.4	54	2.1	51	243	19	152	0	0.5	1.89	5	0.1
Boeuf à ragoût, maigre, mijoté	75g	75	183	765	28	0	7	2.9	N/D	N/D	68	2.6	45	214	19	150	0	0.5	1.80	4	0.2
Boeuf haché, extra maigre, émiétté, sauté	75g	75	167	696	23	0	8	3.2	3.3	0.3	59	2.1	65	311	22	180	0	0.3	2.06	5	N/D
Boeuf haché, maigre, émiétté, sauté	75g	75	194	809	22	0	11	4.5	5.1	0.3	59	2.1	70	293	21	174	0	0.5	2.16	0	N/D
Boeuf haché, mi-maigre, émiétté, sauté	75g	75	214	894	22	0	13	5.6	6.0	0.4	61	2.0	68	303	21	173	0	0.6	1.88	6	N/D
Boeuf haché, régulier, émiétté, sauté	75g	75	243	1016	22	0	17	7.0	7.9	0.4	63	2.2	78	301	21	178	0	0.8	2.72	0	N/D
Bout-de-côtes, maigre et gras, mijoté	75g	75	309	1292	17	0	26	11.2	11.8	1.0	57	1.4	29	146	10	86	0	1.7	1.97	4	N/D
Contre-filet, bifteck, maigre et gras, grillé	75g	75	191	797	23	0	10	4.3	5.2	0.4	55	2.1	43	243	19	152	0	0.5	1.72	5	0.3
Côte, bifteck, maigre et gras, grillé	75g	75	232	969	23	0	15	6.4	7.3	0.5	58	1.9	56	243	19	152	0	0.5	1.80	5	0.5
Côte, rôti, maigre et gras, rôti	75g	75	237	992	21	0	16	6.9	8.0	0.5	55	1.7	53	243	19	152	0	0.5	1.73	5	0.5
Côtes croisées, rôti, maigre et gras, braisé	75g	75	197	825	27	0	9	3.6	4.5	0.5	70	2.6	52	242	21	164	0	0.5	1.89	5	0.6
Coupes diverses, bifteck, maigre et gras, cuites	75g	75	196	819	25	0	9	3.9	4.9	0.4	64	2.4	40	200	18	148	0	0.5	1.78	4	0.1
Coupes diverses, rôti, maigre et gras, cuites	75g	75	181	756	24	0	8	3.5	4.2	0.4	61	2.3	40	230	19	155	0	0.5	1.89	4	0.1
Croupe, rôti, maigre et gras, grillé	75g	75	164	684	21	0	8	3.2	3.6	0.3	59	1.9	47	296	20	180	0	0.3	2.27	7	N/D
Extérieur de ronde, bifteck, maigre et gras, braisé	75g	75	195	815	29	0	8	3.0	4.2	0.4	72	3.1	43	243	19	152	0	0.5	1.41	5	0.3
Extérieur de ronde, rôti, maigre et gras, rôti	75g	75	158	659	25	0	5	2.1	2.8	0.3	58	2.9	42	243	19	152	0	0.5	1.67	5	0.2
Faux filet, bifteck, maigre et gras, grillé	75g	75	230	963	20	0	16	6.7	8.0	0.5	53	2.4	40	243	19	152	0	0.5	1.54	5	0.8
Flanc, bifteck, maigre et gras, braisé	75g	75	184	769	25	0	8	3.6	4.1	0.3	54	2.2	45	243	19	152	0	0.5	2.15	5	0.3
Haut de surlonge, bifteck, maigre et gras, grillé	75g	75	146	611	21	0	6	2.6	3.1	0.3	52	2.0	43	257	20	160	0	0.5	2.33	5	0.2
Intérieur de ronde, bifteck, maigre et gras, braisé	75g	75	175	731	30	0	5	2.1	2.6	0.3	68	2.4	38	204	20	157	0	0.5	1.43	5	0.4
Intérieur de ronde, rôti, maigre et gras, rôti	75g	75	133	555	24	0	3	1.4	1.6	0.2	53	2.1	48	253	20	163	0	0.5	1.68	5	0.1
Longe, filet, maigre et gras, grillé	75g	75	170	709	24	0	7	3.2	3.6	0.3	59	2.9	50	243	19	152	0	0.5	2.04	5	0.2
Noix de ronde, bifteck, maigre et gras, braisé	75g	75	171	715	28	0	5	2.2	2.8	0.3	61	1.8	35	243	19	152	0	0.5	1.38	5	0.2
Noix de ronde, rôti, maigre et gras, rôti	75g	75	148	618	24	0	5	2.1	2.5	0.2	50	1.5	40	243	19	152	0	0.5	1.44	5	0.2
Palette, bifteck, maigre et gras, braisé	75g	75	227	947	23	0	14	5.7	7.1	0.5	71	2.4	49	178	17	138	0	0.5	2.00	4	0.2

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Cholestérol	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine B12	Folates	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg
Viande et volaille																					
Palette, rôti, maigre et gras, braisé	75g	75	200	834	26	0	10	4.0	5.0	0.4	71	2.5	46	202	18	142	0	0.5	2.38	4	0.1
Pointe de surlongue, rôti, maigre et gras, rôti	75g	75	156	653	25	0	5	2.2	2.8	0.3	58	2.7	44	243	19	152	0	0.5	1.85	5	0.1
Veau																					
Coupes diverses, maigre et gras, cuites	75g	75	173	725	23	0	9	3.2	3.3	0.6	86	0.9	65	244	20	179	0	1.1	1.18	11	0.3
Cuisseau de veau, maigre et gras, pané, sauté	75g	75	171	715	20	7	7	2.3	2.5	1.1	84	1.2	341	278	23	188	8	0.9	0.93	24	0.4
Cuisseau de veau, maigre et gras, rôti	75g	75	120	502	21	0	3	1.4	1.3	0.3	77	0.7	51	292	21	176	0	0.5	0.88	12	0.4
Épaule, maigre et gras, rôtie	75g	75	142	593	23	0	5	2.2	1.8	0.3	65	0.7	56	266	17	140	0	0.7	2.50	N/D	0.4
Escalope de veau de grain, sautée	75g	75	136	568	27	0	2	0.7	0.8	0.6	78	1.5	33	266	21	171	0	0.5	2.46	N/D	0.3
Escalope de veau de lait, sautée	75g	75	142	593	28	0	2	0.6	0.8	1.0	78	0.5	58	332	16	218	0	0.5	1.27	12	0.3
Longe, maigre et gras, rôtie	75g	75	163	680	19	0	9	3.9	3.6	0.6	77	0.7	70	244	19	159	0	1.3	0.93	11	0.3
Veau à ragoût, maigre, braisé	75g	75	141	590	26	0	3	1.0	1.0	0.3	109	1.1	70	257	21	179	0	0.7	1.25	12	0.3
Veau haché, grillé	75g	75	129	539	18	0	6	2.3	2.1	0.4	77	0.7	62	253	18	163	0	0.8	0.95	8	0.1
Porc																					
Côtelette, longe, coupe du milieu, maigre et gras, grillée	75g	75	180	753	22	0	10	3.6	4.4	0.7	62	0.6	44	269	19	174	2	0.4	0.55	5	0.1
Côtelette, longe, coupe du milieu, maigre et gras, sautée	75g	75	208	869	22	0	12	4.5	5.3	1.4	69	0.7	60	319	22	194	2	0.5	0.55	5	0.2
Côtes levées de dos, maigre et gras, rôties	75g	75	274	1145	21	0	20	7.9	8.9	2.6	85	0.9	100	251	18	147	2	0.8	0.83	2	N/D
Côtes levées, maigre et gras, mijotées et rôties	75g	75	251	1048	20	0	18	7.0	7.8	2.5	74	1.1	49	118	14	107	2	0.6	0.68	3	N/D
Cuisse, croupe, maigre et gras, rôtie	75g	75	189	791	22	0	11	3.9	4.8	1.0	72	0.8	47	281	20	204	2	0.4	0.54	2	0.2
Épaule, entière, maigre et gras, rôtie	75g	75	219	916	17	0	16	5.9	7.1	1.5	68	1.0	51	247	14	159	2	0.5	0.60	4	0.1
Épaule, soc, maigre et gras, rôtie	75g	75	198	828	19	0	13	5.0	5.9	1.9	67	1.1	50	245	18	153	2	0.6	0.92	4	0.2
Longe, bout de côtes, maigre et gras, grillée	75g	75	197	825	22	0	12	4.3	5.2	0.9	62	0.6	47	301	20	178	2	0.4	0.55	2	0.3
Longe, bout de côtes, maigre et gras, sautée	75g	75	199	831	20	0	13	4.8	5.6	1.4	55	0.5	38	323	19	177	2	0.5	0.53	2	0.2
Longe, filet, maigre, rôtie	75g	75	108	452	21	0	2	0.8	0.9	0.4	52	1.0	44	302	23	184	2	0.1	0.41	5	0.2
Porc haché, maigre, sauté	75g	75	175	731	19	0	11	4.1	5.0	1.3	60	0.9	60	278	20	166	2	0.5	0.80	5	0.2
Porc haché, mi-maigre, sauté	75g	75	224	938	18	0	16	6.0	7.3	2.2	66	0.8	68	275	19	164	2	0.5	0.86	5	0.2
Agneau																					
Américain, frais, côtes, maigre et gras, cuit	75g	75	269	1126	16	0	22	9.6	9.4	1.6	73	1.2	55	203	15	125	0	0.5	1.67	11	0.1
Américain, frais, épaule, entière, maigre et gras, cuit	75g	75	207	866	17	0	15	6.3	6.1	1.2	69	1.5	50	188	17	138	0	0.5	1.98	16	0.1
Américain, frais, gigot, entier, maigre et gras, cuit	75g	75	194	809	19	0	12	5.2	5.2	0.9	70	1.5	50	235	18	143	0	0.5	1.94	15	0.1

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Cholestérol	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine B12	Folates	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg
Viande et volaille																					
Américain, frais, haché, cuit	75g	75	212	888	19	0	15	6.1	6.2	1.1	73	1.3	61	254	18	151	0	0.6	1.96	14	0.1
Américain, frais, jarret, maigre et gras, cuit	75g	75	182	762	21	0	10	4.2	4.3	0.7	80	1.6	54	193	17	125	0	0.2	1.71	13	0.1
Américain, frais, longe, maigre et gras, cuit	75g	75	232	969	17	0	18	7.7	7.3	1.4	71	1.6	48	185	17	135	0	0.5	1.66	14	0.1
Nouvelle-Zélande, congelé, côte, maigre et gras, rôti	75g	75	238	995	15	0	19	9.6	7.4	0.9	74	1.3	33	96	11	130	0	0.4	1.74	1	0.1
Nouvelle-Zélande, congelé, coupes diverses, maigre et gras, cuit	75g	75	203	847	19	0	13	6.6	5.2	0.7	80	1.6	35	121	14	158	0	0.5	2.03	1	0.1
Nouvelle-Zélande, congelé, épaule, entier, maigre et gras, braisé	75g	75	257	1073	22	0	18	8.6	7.0	0.9	92	1.6	39	113	14	150	0	0.4	2.60	1	0.2
Nouvelle-Zélande, congelé, gigot, entier, maigre et gras, rôti	75g	75	176	734	19	0	10	5.1	4.1	0.5	76	1.6	33	128	15	166	0	0.5	1.96	1	0.1
Nouvelle-Zélande, congelé, jarret, maigre et gras, braisé	75g	75	194	809	20	0	12	5.9	4.6	0.5	77	1.6	35	89	11	131	0	0.3	1.83	1	0.1
Nouvelle-Zélande, congelé, longe, maigre et gras, grillé	75g	75	222	929	18	0	16	7.9	6.2	0.7	85	1.6	38	123	15	160	0	0.5	1.91	1	0.1
Volaille et gibier à plumes																					
Bernache du Canada (outarde), viande, rôtie	75g	75	150	627	23	0	6	0.7	1.9	1.1	72	7.4	57	291	19	232	9	0.1	0.37	9	N/D
Canard domestiqué, rôti	75g	75	253	1057	14	0	21	7.3	9.7	2.7	63	2.0	44	153	12	117	47	4.1	0.23	5	0.5
Canard sauvage, cuit	75g	75	128	533	23	0	3	1.0	1.4	0.4	N/D	7.4	40	197	23	187	12	N/D	N/D	N/D	N/D
Dinde hachée, cuite	75g	75	176	737	21	0	10	2.5	3.7	2.4	77	1.4	80	203	18	147	0	0.8	0.25	5	0.3
Dinde, viande blanche et peau, rôtie	75g	75	143	599	21	0	4	0.9	1.2	0.6	58	1.1	50	215	20	157	0	0.2	0.27	5	N/D
Dinde, viande blanche, rôtie	75g	75	116	483	21	0	2	0.7	0.9	0.5	55	1.0	51	231	21	165	0	0.2	0.29	5	N/D
Dinde, viande brune et peau, rôtie	75g	75	162	677	17	0	9	2.0	2.6	1.4	82	1.7	60	207	17	148	0	0.5	0.28	7	N/D
Dinde, viande brune, rôtie	75g	75	139	581	19	0	6	1.6	2.0	1.0	82	1.7	62	220	17	154	0	0.2	0.29	8	N/D
Lagopède, viande, cuite	75g	75	116	483	23	0	2	N/D	N/D	N/D	N/D	6.5	37	247	27	190	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D
Oie domestiquée, viande, rôtie	75g	75	179	746	22	0	10	3.4	3.3	1.2	72	2.2	57	291	19	232	9	0.1	0.37	9	N/D
Poulet à griller, aile, viande et peau, rôtie	75g	75	218	910	20	0	15	4.1	5.7	3.1	63	1.0	62	138	14	113	35	0.5	0.22	2	0.2
Poulet à griller, haut de cuisse, viande et peau, rôti	75g	75	187	781	15	0	14	3.8	5.4	3.0	70	1.0	63	167	17	131	36	0.2	0.22	5	0.2
Poulet à griller, haut de cuisse, viande, rôti	75g	75	127	530	19	0	5	1.5	2.0	1.2	71	1.0	66	179	18	N/D	15	0.1	0.23	6	0.2
Poulet à griller, pilon, viande et peau, rôti	75g	75	161	671	16	0	10	2.8	3.8	2.3	68	1.0	68	172	17	131	23	0.2	0.24	6	0.2
Poulet à griller, pilon, viande, rôti	75g	75	127	530	19	0	5	1.4	1.7	1.3	70	1.0	71	185	18	N/D	14	0.2	0.26	7	0.2
Poulet à griller, poitrine, viande et peau, rôtie	75g	75	142	593	19	0	7	1.8	2.6	1.4	63	0.4	45	241	20	N/D	20	0.2	0.24	3	0.2
Poulet à griller, poitrine, viande, rôtie	75g	75	119	499	25	0	2	0.4	0.5	0.3	64	0.4	56	301	22	N/D	5	0.2	0.26	3	0.2
Poulet à griller, viande et peau, rôties	75g	75	179	749	20	0	10	2.8	4.0	2.2	66	0.9	62	167	17	137	35	0.2	0.23	4	0.2

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Cholestérol	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine B12	Folates	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg
Viande et volaille																					
Poulet à griller, viande, rôtie	75g	75	143	596	22	0	6	1.5	2.0	1.3	67	0.9	65	182	19	146	12	0.2	0.25	5	0.2
Poulet de Cornouailles, viande et peau, rôties	75g	75	195	815	17	0	14	3.8	6.0	2.7	98	0.7	48	184	14	110	24	0.3	0.21	2	0.3
Poulet haché, maigre, cuit	75g	75	153	640	16	0	9	N/D	N/D	N/D	59	1.2	51	212	N/D	N/D	9	0.2	N/D	N/D	N/D
Tétras du Canada, viande, cuite	75g	75	99	414	20	0	2	N/D	N/D	N/D	N/D	3.3	38	204	25	152	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D
Gibier et autres viandes																					
Autruche, intérieur de cuisse, cuite	75g	75	123	515	22	0	3	1.3	1.3	0.6	73	3.6	55	275	20	190	0	N/D	4.83	12	0.2
Bison, rôti	75g	75	107	449	21	0	2	0.7	0.7	0.2	62	2.6	43	271	20	157	0	N/D	2.15	6	0.3
Caribou (renne), rôti	75g	75	122	512	24	0	2	1.9	1.4	0.9	82	4.2	35	268	23	168	4	0.2	4.98	4	N/D
Castor, rôti	75g	75	95	398	20	0	1	1.6	1.4	1.0	88	3.6	68	255	17	135	N/D	N/D	6.23	8	0.3
Cheval, rôti	75g	75	131	549	21	0	5	1.4	1.6	0.6	51	3.8	41	284	19	185	0	N/D	2.37	N/D	N/D
Chèvre, rôtie	75g	75	107	449	20	0	2	0.7	1.0	0.2	56	2.8	65	304	0	151	0	N/D	0.89	4	0.3
Chevreuil, rôti	75g	75	119	496	23	0	2	0.9	0.7	0.5	84	3.4	41	251	18	170	0	N/D	N/D	N/D	N/D
Émeu, intérieur de pilon, grillé	75g	75	117	489	24	0	2	0.5	0.6	0.3	68	5.5	89	234	25	230	2	N/D	1.80	8	0.2
Lapin, coupes diverses, rôti	75g	75	148	618	22	0	6	1.8	1.6	1.2	62	1.7	35	287	16	197	0	0.1	6.23	8	N/D
Narval, peau (muktuk), crue	90g	90	119	497	20	0	4	0.6	2.7	0.3	N/D	0.3	91	332	14	146	126	N/D	N/D	N/D	N/D
Orignal, rôti	75g	75	121	505	26	0	1	0.2	0.2	0.2	59	3.8	38	375	23	188	0	N/D	4.73	3	0.2
Ours, mijoté	75g	75	194	812	24	0	10	2.7	4.2	1.8	74	8.0	53	197	17	128	14	N/D	1.85	5	0.4
Phoque, viande, bouillie	75g	75	129	539	26	0	2	0.8	1.6	0.3	133	17.6	33	212	20	139	11	N/D	N/D	N/D	N/D
Foie et abats																					
Coeur de boeuf, mijoté	75g	90	124	518	21	tr	4	1.1	0.8	0.7	159	4.8	44	164	16	191	0	1.3	8.10	4	0.2
Foie de boeuf, sauté	75g	75	131	549	20	4	4	1.1	0.5	0.4	286	4.6	58	263	17	364	5808	0.5	62.35	195	0.4
Foie de poulet, sauté	75g	75	129	539	19	1	5	1.5	1.0	1.0	423	9.7	69	236	20	332	3972	N/D	15.85	420	0.6
Foie de veau, sauté	75g	75	145	605	21	3	5	1.6	0.9	0.8	364	4.5	64	265	17	362	15056	0.2	54.38	263	0.5
Langue de boeuf, en conserve ou marinée	75g	75	200	838	14	tr	15	7.5	6.8	0	71	1.6	55	148	11	137	0	N/D	N/D	4	0.3
Ris de veau (thymus), braisé	75g	75	94	392	17	0	2	0.7	0.7	0.2	263	0.9	44	326	18	470	0	N/D	2.14	15	0.1
Rognon de boeuf, mijoté	75g	75	119	496	20	0	3	0.8	0.5	0.6	537	4.4	71	101	9	228	0	1.3	18.68	62	0.1
Charcuteries																					
Bacon de dos, porc, grillé	2 tranches	47	87	364	11	1	4	1.3	1.9	0.4	27	0.4	727	183	10	139	0	0.1	0.37	2	0.2
Bacon, porc, grillé, sauté ou rôti	3 tranches	24	130	543	9	tr	10	3.3	4.4	1.1	26	0.3	554	136	8	128	3	0.4	0.30	tr	0.1

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Cholestérol	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine B12	Folates	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA
Viande et volaille																					
Bacon, porc, grillé, sauté ou rôti, réduit en sodium	3 tranches	24	130	543	9	tr	10	3.3	4.4	1.1	26	0.3	247	136	8	128	3	0.1	0.30	tr	0.1
Boeuf salé, pointe de poitrine, cuit	2 tranches	56	101	422	11	1	6	2.0	2.9	0.2	55	1.0	653	112	7	70	0	0.2	0.91	3	0.1
Bologne, boeuf et porc	2 tranches	56	153	640	7	3	13	4.7	5.9	1.1	31	0.8	549	132	6	51	14	0.6	0.74	3	0.2
Bologne, boeuf et porc, léger	2 tranches	56	129	539	6	1	11	4.1	5.1	0.9	22	0.4	620	87	7	101	0	0.4	0.73	3	0.1
Bologne, poulet	2 tranches	56	127	531	7	4	9	3.0	2.8	2.5	55	0.9	492	111	8	73	0	0.3	0.15	4	N/D
Cretons	30mL	34	193	808	5	tr	19	8.3	7.7	1.6	36	0.3	129	96	6	56	1	0.3	0.19	1	0.1
Dinde en flocons, en conserve	60mL	34	50	207	6	tr	3	0.8	0.9	0.7	23	0.6	229	92	7	55	0	0.2	0.10	2	N/D
Jambon en flocons, en conserve	60mL	35	48	199	6	tr	3	0.9	1.3	0.3	16	0.3	367	87	5	49	0	0.1	0.24	tr	0.1
Jambon, extra-maigre, en conserve	2 tranches	56	62	260	9	tr	2	0.8	1.2	0.2	21	0.5	638	151	10	125	0	0.1	0.46	3	0.1
Jambon, maigre, en conserve	2 tranches	56	81	337	10	0	4	1.4	2.0	0.4	21	0.5	715	187	9	116	0	0.2	0.45	3	0.1
Jambon, maigre, rôti	75g	75	118	493	19	1	4	1.4	1.9	0.5	41	0.7	995	237	17	170	0	0.2	0.53	3	0.2
Jambon, maigre et régulier, rôti	75g	75	124	518	16	tr	6	2.0	2.8	0.8	43	1.1	1039	272	14	186	0	0.2	0.51	2	0.2
Pastrami au boeuf	2 tranches	56	74	309	10	1	3	1.3	1.8	0.1	52	1.1	694	121	10	84	0	0.2	0.99	4	N/D
Pâté de foie, en conserve	30mL	26	84	352	4	tr	7	2.5	3.3	0.8	67	1.4	184	36	3	53	261	0.2	0.84	16	N/D
Pepperoni, porc et boeuf	10 tranches	54	252	1053	11	2	22	8.7	10.3	1.4	64	0.8	966	170	10	95	0	0	0.85	3	N/D
Porc, salé, épaule, soc roulé (toupie), maigre et gras, rôti	2 tranches	56	69	291	9	1	3	1.0	1.3	0.3	38	0.5	642	152	7	87	0	0.1	0.59	2	0.2
Poulet en flocons, en conserve	60mL	52	89	372	9	tr	5	1.5	2.1	1.2	32	0.8	374	135	6	58	18	0.2	0.15	2	N/D
Salami, boeuf et porc	2 tranches	46	118	495	6	2	9	3.7	4.2	0.9	30	1.2	490	105	7	53	0	0.2	1.68	1	0.1
Salami, boeuf et porc, sec	5 tranches	50	185	774	12	1	15	5.1	7.2	1.4	40	0.8	900	194	9	71	0	0.4	0.95	1	0.1
Salami, porc et boeuf, moins de sel	2 tranches	46	182	762	7	7	14	4.9	6.1	1.4	41	0.7	287	631	14	125	tr	0.4	0.81	4	0.1
Saucisse à la dinde, cuite	1	75	147	588	18	0	8	1.7	2.2	2.0	69	1.1	499	224	16	152	9	0.1	0.92	5	0.1
Saucisse à déjeuner au porc et boeuf, cuite	1	13	51	215	2	tr	5	1.7	2.2	0.5	9	0.1	105	25	2	14	0	0.1	0.06	tr	tr
Saucisse à déjeuner au porc, cuite	1	13	35	145	2	tr	3	0.9	1.2	0.3	11	0.2	102	28	2	24	2	0.1	0.22	tr	0.1
Saucisse Bratwurst au porc, cuite	1	75	184	769	11	2	14	5.2	6.8	1.5	45	1.0	418	159	11	112	0	0.8	0.71	2	tr
Saucisse fumée au boeuf	1	38	104	436	5	2	8	3.3	4.0	0.5	23	0.6	343	54	5	60	0	0.3	0.65	2	0.1
Saucisse fumée au boeuf et porc	1	38	107	449	5	2	9	3.4	4.3	0.9	19	0.4	374	69	4	32	0	0.3	0.49	2	0.1
Saucisse fumée au boeuf et porc, légère	1	38	58	242	4	2	4	1.4	1.8	0.4	17	0.5	471	56	4	53	0	0.1	0.49	2	tr
Saucisse fumée au poulet	1	38	93	390	4	2	7	2.1	3.2	1.5	38	0.8	514	32	4	40	14	0.2	0.09	2	0.1
Saucisse italienne au porc, cuite	1	75	258	1079	14	3	20	7.2	9.0	2.5	43	1.1	905	228	14	128	8	0.8	0.98	4	0.2

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Cholestérol	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine B12	Folates	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	mcg	ÉFA	mg
Viande et volaille																					
Saucisse viennoise (cocktail), boeuf et porc, en conserve	3	48	110	462	5	1	9	3.4	4.6	0.6	42	0.4	465	48	3	24	0	0.4	0.49	2	0.1
Saucisson de foie de porc	30mL	27	93	388	4	1	8	3.0	3.8	0.7	43	1.7	191	41	3	62	2248	0.2	3.64	8	0.1
Saucisson d'été au boeuf	2 tranches	56	188	785	9	tr	17	6.7	7.3	0.7	42	1.4	696	152	8	62	0	0.5	3.08	1	N/D
Saucisson Kielbasa (Kolbassa), porc et boeuf	1 morceau	56	124	517	9	2	9	3.1	4.1	1.0	38	0.8	520	155	9	83	0	0	0.90	3	0.1
Viande froide, boeuf, tranché mince	4 tranches	56	83	349	11	tr	4	1.6	1.7	0.2	39	1.2	791	240	11	94	0	0	1.44	6	0.1
Viande froide, jambon extra-maigre (5% gras)	2 tranches	56	62	258	10	1	2	0.5	0.7	0.2	27	0.4	619	196	10	122	0	0.1	0.42	2	0.2
Viande froide, jambon régulier (11% gras)	2 tranches	56	91	382	9	2	5	1.6	2.4	0.4	32	0.6	730	161	12	86	0	0.1	0.24	4	tr
Viande froide, poitrine de dinde	2 tranches	56	63	262	8	4	2	0.1	0.3	0.2	31	1.2	672	195	11	88	0	0	0.12	2	0.1
Viande froide, poitrine de poulet	2 tranches	56	75	314	8	1	4	1.4	1.6	0.8	22	0.2	494	181	10	68	0	0.3	0.13	2	tr
Viande froide, poitrine de poulet, peu de gras	2 tranches	56	48	199	10	1	tr	0.1	0.1	tr	25	0.7	696	177	20	143	0	0	N/D	N/D	tr
Viande froide, simili poulet	2 tranches	56	147	616	7	2	12	7.4	N/D	1.7	33	N/D	536	129	N/D	N/D	0	0.4	N/D	N/D	0.1

Les charcuteries et les saucisses ont souvent une teneur élevée en sel et en gras saturés.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Folates	Vitamine B12	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉFA	mcg
Légumineuses, noix et graines																					
Produits sans viande																					
Croquettes panées (genre poulet) sans viande	2	72	168	705	15	6	0	3.1	9	0.8	2.3	3.3	30	2.8	288	216	9	176	40	3.68	1.4
Galette de soya	1	70	136	568	15	5	1	3.2	6	0.8	1.2	2.5	20	1.5	385	126	13	241	55	1.68	1.2
Galette végétarienne	1	90	138	576	18	7	N/D	5.7	4	1.0	2.1	0.3	102	3.9	411	432	70	225	22	0	N/D
Sans-viande hachée	75g	75	148	618	16	6	1	3.5	7	1.1	1.6	3.5	22	1.6	413	135	14	258	59	1.80	1.3
Saucisse fumée végétarienne	1	46	107	448	9	4	0	1.8	6	0.9	1.8	3.6	15	0.6	217	45	8	158	36	1.08	0.9
Tofu, régulier, ferme et extra ferme	150g	150	189	791	21	3	1	0	11	1.3	1.8	2.7	234	2.4	26	222	56	182	29	0	tr
Tofu, soyeux, mou	150g	150	83	345	7	4	2	0.2	4	0.5	0.8	2.3	47	1.2	8	270	44	93	N/D	0	tr
Viande froide végétarienne	4 tranches	56	106	442	10	2	1	0	6	0.7	1.2	2.5	23	1.0	398	112	13	248	56	2.24	1.7
Haricots, pois et lentilles																					
Falafel, maison	1 boulette	17	57	237	2	5	N/D	1.3	3	0.4	1.7	0.7	9	0.6	50	99	14	33	18	0	N/D
Fèves au lard avec porc, en conserve	175mL	187	198	829	10	37	N/D	10.4	3	1.1	1.3	0.4	99	3.2	775	578	64	202	67	0	N/D
Fèves au lard nature ou végétariennes, en conserve	175mL	188	177	738	9	40	17	7.7	1	0.2	0.2	0.2	64	2.2	633	408	49	135	23	0	0.3
Fèves au lard, maison	175mL	187	283	1181	10	40	N/D	10.3	10	3.6	4.0	1.4	114	3.7	790	670	80	204	90	0	N/D
Haricots à oeil noir, en conserve, non drainé	175mL	178	137	572	8	24	N/D	5.9	1	0.3	0.1	0.4	36	1.7	531	305	50	124	91	0	0.5
Haricots blancs, en conserve, non drainé	175mL	194	227	948	14	43	N/D	9.3	1	0.1	tr	0.2	141	5.8	315	880	99	176	126	0	1.6
Haricots blancs, petits, en conserve, non drainé	175mL	194	219	917	15	40	1	9.9	1	0.2	0.1	0.4	91	3.6	868	558	91	260	120	0	1.5
Haricots de soya, bouillis	175mL	127	220	920	21	13	4	8.0	11	1.7	2.5	6.4	130	6.5	1	655	109	312	69	0	0.5
Haricots frits, en conserve	175mL	186	175	733	10	29	tr	9.9	2	0.9	1.0	0.3	65	3.1	557	498	62	160	21	0	N/D
Haricots noirs, en conserve, non drainé	175mL	178	162	676	11	29	N/D	12.2	1	0.1	tr	0.2	62	3.4	682	547	62	192	108	0	1.3
Haricots pinto, en conserve, non drainé	175mL	178	153	639	9	27	tr	8.2	1	0.3	0.3	0.5	76	2.6	522	431	48	163	107	0	1.1
Haricots rouge foncé, en conserve, non drainé	175mL	189	161	672	10	30	tr	12.1	1	0.1	0.1	0.4	45	2.4	646	487	53	178	97	0	1.1
Hoummos (hummus), commercial	60mL	57	94	394	4	8	N/D	3.4	5	0.8	2.3	2.1	22	1.4	215	129	40	100	47	0	N/D
Lentilles, bouillies, salées	175mL	146	170	710	13	29	3	6.2	1	0.1	0.1	0.3	28	4.9	349	540	53	264	265	0	0.2
Lentilles, roses, bouillies	175mL	179	190	793	14	32	N/D	5.9	1	0.2	0.3	0.6	22	4.1	4	317	39	161	112	0	0.6

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Folates	Vitamine B12	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉFA	mcg
Légumineuses, noix et graines																					
Pois cassés, bouillis	175mL	145	171	715	12	31	4	4.2	1	0.1	0.1	0.2	20	1.9	3	525	52	144	94	0	tr
Pois chiches (garbanzo), en conserve, non drainé	175mL	178	211	884	9	40	N/D	7.8	2	0.2	0.5	0.9	57	2.4	531	305	51	160	119	0	0.3
Arachides																					
Arachides, toutes variétés, écalées, rôties	60mL	37	217	906	9	8	2	3.0	18	2.6	9.1	5.8	20	0.8	2	244	65	133	54	0	2.6
Arachides, toutes variétés, écalées, rôties à l'huile, salées	60mL	37	219	915	10	6	2	2.7	19	3.2	9.5	5.6	22	0.6	117	265	64	145	44	0	2.5
Beurre d'arachide crémeux, léger	30mL	36	190	794	9	13	3	1.9	12	2.7	5.9	3.7	13	0.7	197	244	62	135	22	0	2.4
Beurre d'arachide crémeux, matières grasses, sucre et sel ajoutés	30mL	32	191	798	8	6	3	1.8	16	3.3	7.7	4.5	14	0.6	149	210	50	116	24	0	2.9
Beurre d'arachide croquant, matières grasses, sucre et sel ajoutés	30mL	32	191	799	8	7	3	2.6	16	2.6	8.0	4.8	15	0.6	158	242	52	103	30	0	2.0
Beurre d'arachide naturel	30mL	31	184	770	7	7	1	2.5	16	2.2	7.8	4.9	17	0.7	2	207	55	113	46	0	2.2
Noix																					
Amandes séchées	60mL	36	208	870	8	7	2	4.2	18	1.4	11.6	4.4	89	1.5	tr	262	99	171	10	0	9.3
Amandes, rôties dans l'huile	60mL	40	242	1010	8	7	2	4.2	22	1.7	13.9	5.4	116	1.5	tr	278	109	186	11	0	10.3
Amandes, rôties, salées	60mL	35	209	874	8	7	2	4.1	18	1.4	11.8	4.4	93	1.6	119	261	100	171	12	0	9.1
Grenoble, séchées	60mL	25	166	694	4	3	1	1.7	17	1.6	2.3	12.0	25	0.7	1	112	40	88	25	0	0.2
Macadamia, rôties, salées	60mL	34	243	1017	3	4	1	2.7	26	4.1	20.1	0.5	24	0.9	90	123	40	67	3	0	0.2
Noisettes ou avelines, séchées	60mL	34	215	899	5	6	1	3.3	21	1.5	15.6	2.7	39	1.6	0	233	56	99	39	0	5.2
Noix d'acajou, rôties, salées	60mL	35	199	834	5	11	2	1.0	16	3.2	9.5	2.7	16	2.1	222	196	90	170	24	0	0.3
Noix de Brésil, séchées	60mL	36	233	974	5	4	1	2.7	24	5.4	8.7	7.3	57	0.9	1	234	133	257	8	0	2.0
Noix mélangées, rôties	60mL	35	206	863	6	9	N/D	3.1	18	2.4	10.9	3.7	24	1.3	4	207	78	151	17	0	N/D
Noix mélangées, rôties dans l'huile, salées	60mL	36	222	929	6	8	2	3.2	20	3.1	11.4	4.8	39	1.2	151	209	85	167	30	0	2.6
Noix mélangées, rôties, salées	60mL	35	206	863	6	9	2	3.1	18	2.4	10.9	3.7	24	1.3	232	207	78	151	17	0	3.8
Pacanes, séchées	60mL	25	173	726	2	3	1	2.4	18	1.6	10.2	5.4	18	0.6	0	103	30	70	6	0	0.4
Pignons, séchés	60mL	34	230	963	5	4	1	1.3	23	1.7	6.4	11.7	5	1.9	1	204	86	197	12	0	3.2
Pistaches, écalées, rôties, salées	60mL	31	177	741	7	8	2	3.2	14	1.7	7.6	4.3	34	1.3	126	325	37	151	16	0	0.6
Beurres de noix																					
Beurre d'acajou	30mL	32	190	796	6	9	N/D	0.6	16	3.2	9.4	2.7	14	1.6	5	177	84	148	22	0	0.5
Beurre d'amande	30mL	32	205	858	5	7	N/D	1.2	19	1.8	12.4	4.0	88	1.2	4	246	98	170	21	0	N/D
Beurre de sésame, tahini	30mL	30	181	757	5	6	tr	2.8	16	2.3	6.2	7.2	130	2.7	35	126	29	223	30	0	0.1

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Folates	Vitamine B12	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉFA	mcg
Légumineuses, noix et graines																					
Graines																					
Graines de citrouille et de courge, écalées, séchées	60mL	35	189	792	9	6	tr	1.4	16	3.0	5.0	7.3	15	5.2	6	282	187	411	20	0	N/D
Graines de lin, entières et moulues	15mL	11	56	235	2	3	tr	3.0	4	0.4	0.8	3.2	36	0.5	3	89	39	53	30	0	tr
Graines de tournesol, rôties, salées, écalées	60mL	32	189	790	6	8	1	2.9	16	1.7	3.1	10.7	23	1.2	133	276	42	375	77	0	8.5

Il faut environ 170mL d'arachides en écales pour obtenir une portion de 60mL.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	ÉFA	mg
Restaurant-minute																					
Boissons																					
Lait frappé à la vanille	250mL	175	195	814	6	31	31	0.2	5	3.3	19	214	0.2	144	305	21	179	65	9	1	0.63
Lait frappé au chocolat	250mL	175	223	931	6	36	33	3.3	6	4.1	23	198	0.5	170	351	30	179	46	9	1	0.60
Accompagnements																					
Pain à l'ail	2 tranches	52	192	801	5	26	tr	1.5	8	1.3	0	40	1.3	384	65	14	56	74	97	tr	0.01
Pommes de terre, frites	20-25 frites	76	236	989	3	29	N/D	2.5	12	5.0	11	12	1.0	124	541	25	101	2	25	4	0.09
Rondelles d'oignon, panées et frites	8-9	83	276	1152	4	31	N/D	1.7	16	7.0	14	73	0.8	430	129	16	86	1	85	1	0.12
Courgettes, panées et frites, bâtonnets	4	36	60	250	1	3	1	0.3	5	0.5	5	18	0.2	44	81	6	36	8	9	3	0.05
Sandwichs																					
Donair / Gyro	1	195	310	1295	22	37	3	2.0	7	2.8	49	98	3.1	361	404	40	223	22	115	6	1.82
Hamburger au fromage, galette double, avec condiments et légumes	1	228	650	2718	30	53	N/D	1.8	35	12.8	93	169	4.7	921	390	36	349	N/D	131	3	2.07
Hamburger au fromage, une galette, nature	1	102	319	1335	15	32	6	1.3	15	6.5	50	141	2.4	500	164	21	196	N/D	N/D	0	0.97
Hamburger végétarien, une galette, avec condiments et légumes	1	157	359	1504	19	28	4	4.5	19	2.9	5	86	3.1	671	233	25	278	22	135	3	1.80
Hamburger, galette double, avec condiments	1	215	576	2410	32	39	N/D	1.9	32	12.0	103	92	5.5	742	527	45	284	N/D	111	1	3.33
Hamburger, une galette, nature	1	90	275	1148	12	31	5	1.3	12	4.1	35	63	2.4	387	145	19	103	0	N/D	0	0.89
Sandwich au poisson pané	1	183	523	2189	21	48	N/D	2.4	29	8.1	68	185	3.5	939	353	37	311	N/D	134	3	1.08
Sandwich au poulet grillé, avec condiments et légumes	1	169	335	1402	33	23	3	1.2	12	2.2	78	70	2.1	330	449	37	36	23	83	2	0.41
Sandwich au poulet pané, avec condiments et légumes	1	228	632	2640	29	42	N/D	2.2	39	12.4	78	258	3.6	1238	333	43	406	164	154	3	0.46
Sandwich déjeuner, bagel avec jambon, œuf et fromage	1	191	483	2019	27	52	7	0.4	18	7.8	243	185	4.1	1259	262	40	397	181	172	0	1.39
Sandwich déjeuner, biscuit poudre à pâte avec œuf, fromage et bacon	1	144	477	1993	16	33	3	1.1	31	11.4	261	164	2.5	1260	230	20	459	N/D	64	2	1.05
Sandwich déjeuner, muffin anglais avec œuf, fromage et bacon	1	137	289	1208	17	27	3	1.5	13	4.7	234	151	2.4	729	199	23	270	177	86	2	0.67
Sandwich roulé au poulet ranch	1	249	532	2227	32	44	3	3.5	25	6.7	77	134	3.3	847	544	50	235	50	146	12	0.47
Sandwich sous-marin (6 pouces), avec poulet grillé/rôti	1	229	417	1742	24	44	3	3.3	16	2.8	47	81	3.0	722	437	44	104	37	255	12	0.20

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	ÉFA	mg
Restaurant-minute																					
Sandwich sous-marin (6 pouces), avec thon	1	256	584	2440	30	55	N/D	2.9	28	5.3	49	74	2.6	1293	335	79	220	46	135	4	1.61
Sandwich sous-marin (6 pouces), avec viandes froides	1	228	456	1906	22	51	N/D	3.0	19	6.8	36	189	2.5	1651	394	68	287	71	109	12	1.09
Sandwich sous-marin (6 pouces), végétarien	1	167	216	904	7	38	3	3.4	4	0.8	0	77	2.7	529	236	27	88	25	213	20	0
Mets chinois																					
Boulettes de poulet à la sauce aigre-douce	3	75	199	831	9	17	7	0.5	10	2.7	46	24	1.0	390	90	13	23	18	19	1	0.17
Chow mein au poulet	250mL	232	200	837	21	10	7	2.2	9	1.6	51	38	1.7	982	423	35	191	17	50	8	0.26
Guy ding au poulet et aux amandes	250mL	256	295	1232	22	18	3	2.6	15	1.6	42	58	1.7	510	591	61	123	14	27	7	0.29
Poulet Général Tao/Tso	250mL	258	806	3371	50	8	3	0.6	62	11.0	163	39	2.2	1285	476	47	340	38	13	11	0.56
Riz frit au poulet	250mL	209	343	1436	12	44	1	1.3	13	1.8	99	36	1.3	797	169	28	139	59	30	4	0.42
Rouleau impérial (egg roll)	1	64	113	472	5	9	1	0.7	6	1.2	35	14	0.8	249	121	9	53	17	27	2	0.19
Sauté de bœuf et brocoli	250mL	229	266	1111	24	9	1	2.2	15	3.5	58	48	2.8	433	473	35	189	90	104	59	2.00
Soupe aigre-piquante	250mL	258	167	697	17	5	1	0.5	8	2.8	36	45	1.8	1596	383	20	192	2	12	1	0.45
Soupe won ton	250mL	255	191	798	15	15	1	1.0	7	2.4	53	37	1.8	810	339	23	159	74	55	2	0.49
Pizza																					
Pizza avec fromage (moyenne - 12 pouces)	1/6	84	210	880	9	25	2	1.5	8	3.4	14	171	2.0	515	180	19	161	32	70	4	0.13
Pizza avec fromage et légumes (moyenne - 12 pouces)	1/6	93	193	809	8	24	3	1.8	7	3.0	12	154	1.9	482	201	19	147	31	63	11	0.11
Pizza avec fromage et pepperoni (moyenne - 12 pouces)	1/6	85	219	916	11	23	1	1.4	9	4.2	21	187	1.7	340	157	18	182	37	74	2	0.20
Pizza avec fromage, viande et légumes (moyenne - 12 pouces)	1/6	105	250	1044	11	24	3	1.9	12	4.8	24	159	2.1	629	237	21	168	31	65	11	0.24
Autres																					
Chili con carne	250mL	267	270	1128	26	23	N/D	4.9	9	3.6	142	72	5.5	1064	730	48	209	88	59	2	1.20
Hot dog, nature	1	98	242	1012	10	18	N/D	0.9	15	5.1	44	24	2.3	670	143	13	97	0	61	tr	0.51
Poulet, pané et frit (morceaux)	2 morceaux	98	283	1184	22	9	0	0.3	17	4.6	85	20	1.3	286	181	20	151	0	N/D	0	0.27
Poulet, pané et frit, désossé (pépites)	6	96	285	1192	15	16	1	0.9	18	3.9	53	13	0.8	551	251	24	277	5	14	1	0.32
Saucisse fumée avec enrobage de farine de maïs (Pogo ^{MC})	1	75	197	825	7	24	N/D	1.1	8	2.2	34	44	2.6	417	113	8	71	16	57	0	0.19

Aliments	Mesures	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	ÉFA	mg
Mets composés																					
Mexicain																					
Burrito avec boeuf, fromage et piments forts	1	152	316	1322	20	32	N/D	2.2	12	5.2	85	111	3.9	1046	333	35	158	99	99	2	1.03
Burrito avec haricots et fromage	1	93	189	790	8	27	N/D	3.8	6	3.4	14	107	1.1	583	248	40	90	49	52	1	0.45
Fajita au poulet	1 fajita	223	350	1462	19	50	3	4.1	8	2.1	33	52	3.4	540	405	41	183	28	153	26	0.09
Nachos avec fromage	15-20 nachos	113	346	1446	9	36	N/D	4.1	19	7.8	18	272	1.3	816	172	55	276	N/D	N/D	1	0.82
Quesadilla avec viande	1	184	627	2622	31	40	tr	2.5	38	17.3	95	442	3.9	1265	319	44	457	167	104	6	1.03
Salade de taco	250mL	129	193	807	12	13	2	2.0	11	4.1	35	92	1.3	452	275	29	138	40	18	4	0.58
Taco avec boeuf, fromage, salsa et légumes	1	78	168	704	9	12	N/D	N/D	9	5.2	26	101	1.1	366	216	32	93	N/D	45	1	0.48
Sandwichs																					
Jambon	1	121	260	1089	13	28	2	2.1	10	2.6	32	92	2.5	1132	229	25	139	49	93	3	0.24
Oeufs durs	1	157	479	2003	14	27	3	1.2	35	6.6	335	119	2.9	693	155	19	187	153	121	0	0.92
Rôti de bœuf, nature	1	139	346	1447	22	33	N/D	2.5	14	3.6	51	54	4.2	792	316	31	239	11	69	2	1.22
Salade de saumon	1	162	340	1422	16	33	5	1.7	16	2.9	27	222	2.5	818	271	31	257	27	105	1	2.45
Salade de thon	1	162	371	1552	20	33	5	1.7	18	2.9	15	93	2.9	745	220	32	233	30	97	1	1.25
Sandwich chaud au poulet	1	284	388	1621	40	31	2	1.7	10	3.0	89	109	4.7	1344	519	43	327	0	96	0	0.54
Sandwich club	1	246	558	2335	32	47	5	2.8	26	5.8	76	152	4.5	1152	480	47	347	43	163	6	0.48
Salades																					
César	250mL	114	179	751	5	7	1	1.7	15	2.0	39	92	1.3	268	233	17	81	234	118	20	0.30
César avec poulet	500mL	327	491	2055	41	12	3	3.7	31	4.3	137	147	2.9	718	890	61	146	504	249	42	0.76
Grecque	250mL	111	139	580	4	4	2	1.1	13	3.9	19	121	0.6	315	130	12	85	43	20	11	0.36
Jardinière	250mL	77	47	198	1	4	3	0.9	4	0.6	0	13	0.3	216	135	6	16	48	15	4	0
Salade de pâtes avec légumes	250mL	187	245	1001	5	33	5	2.2	10	1.6	0	27	1.8	1273	173	25	69	98	129	10	0
Pâtes alimentaires																					
Lasagne avec sauce à la viande (7,5cm x 9cm)	1 morceau	232	364	1523	22	37	6	2.4	14	7.4	50	251	3.2	623	428	46	280	83	99	11	0.65
Lasagne, végétarienne (7,5cm x 9cm)	1 morceau	256	355	1485	19	46	7	2.9	11	6.6	38	304	3.2	737	423	49	290	102	119	13	0.21
Macaroni à la viande avec soupe aux tomates	250mL	263	319	1334	23	32	6	1.9	10	4.0	52	31	3.5	376	399	40	186	14	112	2	1.30

Aliments	Mesures	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	ÉFA	mg
Mets composés																					
Macaroni au fromage (Dîner Kraft ^{MC})	250mL	202	395	1653	11	49	6	2.0	17	4.1	9	158	2.2	784	162	36	194	165	191	tr	0.22
Spaghetti avec sauce à la viande	250mL	262	401	1678	19	50	9	4.9	14	4.5	56	101	4.7	1008	761	60	216	68	162	13	0.89
Spaghetti avec sauce crémeuse	250mL	211	250	1047	9	47	4	1.9	2	0.9	5	81	2.2	111	140	34	140	33	192	tr	0.22
Autres																					
Boulettes de viande à la sauce aigre-douce	6	258	472	2322	26	33	19	0.7	26	10.6	95	76	3.3	931	409	37	243	33	34	1	2.60
Pad Thai	250mL	171	220	920	15	26	4	1.5	6	0.9	68	26	0.9	344	258	30	56	36	24	5	0.23
Pâté au boeuf, commercial, individuel	1 portion	227	638	2667	18	57	N/D	2.0	38	11.4	41	45	2.3	1203	293	N/D	109	279	88	0	N/D
Pâté au poulet, commercial, individuel	1 portion	227	494	2065	21	37	3	3.1	29	9.5	62	59	3.0	347	349	34	195	222	102	9	0.20
Pâté chinois	250mL	257	389	1628	17	40	5	3.1	17	5.0	41	52	1.9	584	766	54	213	94	42	14	1.23
Poulet au beurre	250mL	258	368	1538	28	13	4	1.5	23	9.9	116	125	2.4	740	669	54	307	147	15	11	0.44
Poutine	250mL	165	380	1587	13	25	1	1.9	26	9.9	40	282	1.4	755	387	26	261	97	16	7	0.38
Ragoût de bœuf	250mL	259	168	701	18	14	3	1.8	4	1.6	39	29	2.2	604	496	33	183	132	26	9	1.52
Samosa, végétarien	2	100	306	1280	5	32	1	2.1	18	5.6	8	33	1.8	795	178	17	70	36	68	3	0.06
Sauté au boeuf	250mL	229	290	1213	22	20	11	2.2	14	2.3	46	45	2.7	888	534	37	211	30	43	69	1.77
Sauté au poulet	250mL	171	255	1067	18	8	2	1.5	17	4.0	63	27	1.3	552	387	25	165	109	16	22	0.19
Sauté au tofu	250mL	171	183	767	14	10	3	1.4	10	1.1	tr	142	1.8	493	326	36	141	72	22	20	0.02
Sushi avec légumes, sans poisson	4	104	122	510	2	27	5	0.5	tr	0.1	0	13	0.2	100	60	13	38	16	7	2	tr
Sushi avec poisson	4	104	164	684	5	35	7	0.8	tr	0.1	3	20	0.5	666	142	21	66	52	15	2	0.11
Tourtière maison (20cm diam)	1/6	113	307	1283	15	23	1	1.2	17	6.4	47	28	1.9	352	273	22	157	1	59	1	0.30

De nouveaux repas congelés font régulièrement leur apparition sur le marché. Renseignez vous sur ces produits en consultant le tableau de la valeur nutritive figurant sur leur emballage. Vous pouvez obtenir de l'aide pour comprendre le tableau de la valeur nutritive en consultant le site Web de Santé Canada au :

www.santecanada.gc.ca/etiquetagenutritionnel

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	ÉFA	mg
Soupes																					
Prêtes-à-servir																					
Aux légumes, chunky	250mL	254	129	540	4	20	4	1.3	4	0.6	0	58	1.7	1068	418	8	76	307	18	6	0
Boeuf ou poulet, bouillon/consommé	250mL	254	18	74	3	tr	0	0	1	0.3	0	15	0.4	827	137	5	33	0	5	0	0.18
Boeuf, chunky	250mL	254	180	753	12	21	2	1.5	5	2.7	15	33	2.5	915	355	5	127	137	15	7	0.66
Chaudrée de palourdes, Manhattan	250mL	254	142	593	8	20	4	3.0	4	2.2	15	71	2.8	1057	406	20	89	178	10	13	8.37
Minestrone, chunky	250mL	254	134	563	5	22	6	6.1	3	1.6	5	63	1.9	913	647	15	117	226	72	5	0
Pois cassés et jambon, chunky	250mL	254	195	817	12	28	5	4.1	4	1.7	8	36	2.3	1019	322	41	188	259	5	7	0.25
Poulet et légumes, chunky	250mL	254	175	733	13	20	N/D	0.9	5	1.5	18	28	1.5	1128	388	10	112	317	13	6	0.25
Poulet et nouilles, chunky	250mL	254	185	773	13	18	2	4.1	6	1.5	20	25	1.5	898	114	10	76	71	65	0	0.33
Poulet et nouilles, peu de gras, moins de sel	250mL	257	105	444	9	13	1	2.1	2	1.0	13	21	0	501	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D	0	N/D
Condensées, préparées avec de l'eau																					
Boeuf et nouilles	250mL	258	88	366	5	9	2	0.8	3	1.2	5	15	1.2	1005	106	5	49	8	31	tr	0.21
Bouillon de poulet	250mL	254	41	170	5	1	1	0	1	0.4	0	10	0.5	806	218	3	76	0	5	0	0.25
Crème de champignons	250mL	258	137	572	2	10	2	0.5	9	2.6	3	49	0.5	931	106	5	52	15	5	1	0.05
Légumes et boeuf	250mL	258	83	345	6	11	1	0.7	2	0.9	5	18	1.2	835	183	5	44	101	10	1	0.34
Poulet et nouilles	250mL	255	79	331	4	10	N/D	0.8	3	0.7	8	18	0.8	1169	59	5	38	38	37	tr	0.15
Tomates	250mL	258	90	376	2	18	9	1.2	2	0.4	0	13	1.9	735	278	8	36	26	15	3	0
Tomates, moins de sel	250mL	258	90	376	2	19	8	0.5	2	0.4	0	13	1.9	52	278	8	36	44	18	70	0
Végétarienne aux légumes	250mL	255	76	318	2	13	4	0.5	2	0.3	0	23	1.1	868	222	8	36	122	10	2	0
Condensées, préparées avec du lait 2%																					
Chaudrée de palourdes, Nouvelle-Angleterre	250mL	262	157	658	10	18	N/D	1.6	5	1.9	16	202	1.6	1051	320	26	168	71	10	4	10.85
Crème de champignons	250mL	262	202	844	6	16	N/D	0.5	13	4.2	10	191	0.6	983	288	24	168	86	10	2	0.52
Crème de champignons, moins de sel	250mL	262	134	558	6	17	9	0.8	5	2.4	14	168	0.7	562	691	21	189	74	21	tr	0.50
Crème de poulet	250mL	262	189	789	8	16	7	0.3	10	3.7	21	194	0.7	1108	293	21	162	86	N/D	1	0.58
Crème de tomates	250mL	262	155	647	6	24	16	1.3	5	1.9	10	173	1.9	802	480	26	160	69	22	4	0.47

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	ÉFA	mg
Soupes																					
Déshydratées, préparées avec de l'eau																					
Minestrone	250mL	268	83	349	5	13	N/D	0.8	2	0.9	3	40	1.1	1084	360	8	64	16	51	1	0
Nouilles Ramen, saveur de poulet, cuites	250mL	258	162	678	3	20	N/D	6.2	8	3.5	0	N/D	1.2	792	N/D	N/D	N/D	72	N/D	0	N/D
Oignon	250mL	260	29	120	1	5	2	0.8	1	0.1	0	13	0.2	897	68	5	31	0	3	tr	0
Poulet et nouilles	250mL	254	58	243	2	9	1	0.3	1	0.3	10	5	0.5	581	33	8	30	3	28	0	0.05
Tomates et légumes	250mL	255	56	234	2	10	2	0.5	1	0.4	0	8	0.6	1154	104	20	31	10	10	6	0
Maison																					
Crème de légumes	250mL	251	62	262	5	7	3	0.8	2	0.7	2	53	0.6	586	287	11	95	99	11	3	0.31
Légumes	250mL	252	49	204	3	8	2	1.4	1	0.2	0	34	0.7	692	336	16	58	93	20	11	0.14
Lentilles	250mL	262	193	805	12	27	3	5.1	5	0.4	0	41	3.3	654	365	41	171	45	69	6	0
Oignon, gratinée	250mL	255	204	852	10	28	3	1.9	6	2.9	13	159	1.5	904	204	25	157	30	69	2	0.58
Pois cassés avec jambon	250mL	267	190	797	13	31	5	3.8	2	0.6	7	39	1.9	312	437	50	176	56	70	2	0.04
Poulet et nouilles	250mL	255	135	564	19	7	2	0.9	3	0.7	64	26	1.1	336	302	30	168	136	28	3	0.22

De nombreux bouillons et soupes en conserve sont maintenant offerts en version à teneur réduite en sel.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Gras trans	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg
Matières grasses et huiles																					
Beurre et margarines																					
Beurre	5mL	5	34	144	tr	tr	4	2.5	1.0	0.1	0.2	10	1	tr	28	1	tr	1	33	tr	0.1
Margarine, dure, Imperial ^{MC} , huiles de soya et canola (hydrogénée)	5mL	5	34	141	tr	tr	4	0.5	2.5	0.4	1.5	0	tr	tr	31	1	tr	tr	48	0.6	0.3
Margarine, molle, Becel ^{MC} , huiles de canola et carthame (non-hydrogénée)	5mL	5	34	144	tr	tr	4	0.5	1.7	1.2	tr	0	1	0	52	2	tr	1	48	0.6	0.2
Margarine, molle, Becel ^{MC} , légère, huiles de canola et carthame (non-hydrogénée)	5mL	5	17	70	tr	tr	2	0.3	0.8	0.6	tr	0	1	0	46	1	tr	1	48	0.6	0.2
Margarine, molle, Chefmaster ^{MC} , huiles végétales non spécifiées (hydrogénée)	5mL	5	34	144	tr	tr	4	0.5	1.6	0.9	0.5	0	1	0	52	2	tr	1	48	0.6	0.2
Margarine, molle, composite	5mL	5	34	144	tr	tr	4	0.6	1.7	1.3	N/D	0	1	0	52	2	tr	1	48	0.6	0.2
Margarine, molle, Imperial ^{MC} , huile de soya (non-hydrogénée)	5mL	5	34	144	tr	tr	4	0.9	0.7	1.8	tr	0	1	0	52	2	tr	1	48	0.6	0.2
Margarine, molle, Lactantia ^{MC} , huile de soya (hydrogénée)	5mL	5	34	144	tr	tr	4	0.7	1.3	1.4	0.6	0	1	0	52	2	tr	1	48	0.6	0.2
Tartinade (20% beurre / 80% margarine)	5mL	5	34	141	tr	tr	4	1.0	2.2	0.4	1.0	2	1	tr	43	2	tr	1	47	N/D	0.4
Tartinade (50% beurre / 50% margarine)	5mL	5	33	137	tr	tr	4	1.5	1.8	0.2	0.7	5	1	tr	40	2	tr	1	16	0	0.2
Huiles																					
Arachide	15mL	14	121	506	0	0	14	2.3	6.3	4.4	N/D	0	0	tr	0	0	0	0	0	0	2.2
Canola	15mL	14	125	525	0	0	14	1.0	8.4	4.2	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.4
Graines de lin	15mL	14	122	511	0	0	14	1.4	2.5	9.9	tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.4
Maïs	15mL	14	122	510	0	0	14	1.8	3.8	7.5	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.0
Olive	15mL	14	121	506	0	0	14	1.8	10.1	1.4	tr	0	tr	0.1	tr	tr	0	0	0	0	2.0
Pépins de raisins	15mL	14	122	510	0	0	14	1.3	2.2	9.6	N/D	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4.0
Sésame	15mL	14	122	510	0	0	14	2.0	5.5	5.7	N/D	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
Soya	15mL	14	122	510	0	0	14	2.0	3.2	8.0	0.2	0	0	tr	0	0	0	0	0	0	1.3
Tournesol	15mL	14	122	510	0	0	14	1.4	2.7	9.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.7

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Gras trans	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine E
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg
Matières grasses et huiles																					
Autres																					
Gras de bacon	15mL	12	110	459	0	0	12	4.8	5.5	1.4	N/D	12	0	0	18	0	0	0	0	0	0.1
Saindoux	15mL	13	117	489	0	0	13	5.2	5.9	1.5	0.2	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
Shortening	15mL	13	115	481	0	0	13	3.2	5.4	3.7	N/D	0	tr	tr	1	0	0	0	0	0	0.1
Vinaigrettes																					
César, crémeuse	15mL	15	79	329	tr	tr	9	1.3	2.0	4.9	N/D	tr	4	tr	161	4	tr	3	tr	tr	0.8
César, crémeuse, peu de Calories	15mL	15	17	70	tr	3	1	0.1	0.2	0.4	N/D	tr	4	tr	164	4	tr	3	tr	0	0.1
Française	15mL	16	72	303	tr	2	7	0.9	1.3	3.3	N/D	0	4	0.1	133	11	1	3	4	0	0.8
Française, peu de gras	15mL	16	33	138	tr	4	2	0.3	0.5	1.2	N/D	0	2	0.1	165	13	0	2	2	0	0.5
Fromage bleu	15mL	16	78	327	1	1	8	1.5	1.9	4.3	N/D	3	13	tr	170	6	0	11	10	N/D	0.9
Fromage bleu, peu de Calories	15mL	16	15	64	1	tr	1	0.4	0.3	0.4	N/D	tr	14	0.1	186	1	1	13	N/D	N/D	tr
Huile et vinaigre	15mL	16	73	305	0	tr	8	1.5	2.4	3.9	N/D	0	0	0	tr	1	0	0	0	0	0.8
Italienne	15mL	15	43	181	tr	2	4	0.7	0.9	1.9	N/D	0	1	0.1	246	7	tr	1	2	0	0.7
Italienne, peu de Calories	15mL	15	11	48	tr	1	1	0.1	0.3	0.3	N/D	1	1	0.1	208	13	1	2	tr	0	tr
Mayonnaise	15mL	14	100	419	tr	1	11	1.7	2.7	6.0	tr	5	3	0.1	79	5	tr	4	11	tr	0.7
Mayonnaise, légère	15mL	16	51	215	tr	1	5	0.8	1.3	2.8	tr	6	1	0.1	107	6	tr	6	3	N/D	0.5
Mille îles	15mL	16	59	245	tr	2	6	0.8	1.2	2.9	N/D	4	3	0.2	137	17	1	4	2	N/D	0.6
Mille îles, peu de Calories	15mL	16	32	132	tr	3	2	0.1	1.0	0.4	N/D	tr	2	0.1	129	31	1	2	2	N/D	0.2
Ranch	15mL	15	71	297	tr	1	8	1.2	1.7	4.2	0	5	5	0.1	120	9	1	24	1	tr	0.7
Ranch, peu de gras	15mL	16	36	149	tr	3	3	0.2	0.9	0.7	0	3	20	0.1	151	21	1	31	3	tr	0.3
Sauce à salade, type mayonnaise	15mL	15	58	243	tr	4	5	0.7	1.3	2.7	0.4	4	2	tr	106	1	tr	4	3	tr	0.3
Sauce à salade, type mayonnaise, légère	15mL	15	44	184	0	2	4	0.2	2.2	1.1	N/D	0	tr	0	117	0	0	N/D	3	N/D	tr
Sauce à salade, type mayonnaise, sans gras	15mL	16	14	57	tr	3	tr	0.1	0.3	tr	N/D	1	1	tr	128	8	tr	1	0	N/D	tr
Vinaigrette crémeuse, sans gras	15mL	16	21	90	tr	5	tr	tr	tr	tr	N/D	0	1	0.1	130	14	tr	0	tr	0	tr
Vinaigrette non crémeuse, sans gras	15mL	15	7	29	tr	1	tr	tr	tr	tr	N/D	tr	4	0.1	165	15	1	16	tr	0	0.1

Lorsque vous cuisinez avec de l'huile, rappelez-vous que 5mL (1 cuillère à thé) d'huile renferme 40 calories et environ 5g de gras.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B12	Catéine
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mg	mcg
Sucres et sucreries																					
Sucres, miel et substituts																					
À glacer (en poudre)	5mL	3	10	41	0	2	2	0	tr	tr	0	tr	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	0
Blanc	5mL	4	16	68	0	4	4	0	0	0	0	tr	tr	0	tr	0	0	0	0	0	0
Cassonade	5mL	5	18	73	0	5	4	0	0	0	0	4	0.1	2	16	1	1	0	0	0	0
Miel	5mL	7	22	91	tr	6	6	tr	0	0	0	tr	tr	tr	4	tr	tr	0	tr	0	0
Substitut de sucre, aspartame (Equal ^{MC})	1 sachet	1	4	15	tr	1	1	0	0	0	0	0	tr	0	tr	0	0	0	0	0	0
Substitut de sucre, sucralose (Splenda ^{MC})	5mL	1	2	7	0	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	tr	0	0	0	0	0	0
Sirops et mélasse																					
Mélasse	15mL	21	62	257	0	16	12	0	tr	tr	0	44	1.0	8	311	51	7	0	0	0	0
Sirop de chocolat, consistance claire	15mL	20	110	461	1	26	20	1.0	tr	0.2	0	6	0.8	28	89	26	51	tr	tr	0	6
Sirop de maïs	15mL	21	59	249	0	16	6	0	0	0	0	4	0.1	32	9	2	2	0	0	0	0
Sirop de table	15mL	20	47	195	0	12	7	0.1	0	0	0	1	tr	16	3	tr	2	0	0	0	0
Sirop d'érable	15mL	20	55	230	0	14	12	0	tr	tr	0	22	0.2	2	46	4	tr	0	0	0	0
Confitures et gelées																					
Confiture	15mL	20	56	234	tr	14	10	0.2	tr	tr	0	4	0.1	6	16	1	4	tr	2	0	0
Gelée	15mL	21	56	235	tr	15	11	0.2	tr	tr	0	1	tr	6	11	1	1	0	tr	0	0
Marmalade	15mL	20	50	207	tr	13	12	0.1	0	0	0	8	tr	11	7	tr	1	1	1	0	0
Tartinade de type confiture - double fruit	15mL	19	42	177	tr	10	9	0.5	tr	0	0	2	0.1	6	N/D	N/D	N/D	N/D	tr	N/D	N/D
Tartinade de type confiture - double fruit - teneur réduite en sucre	15mL	17	23	95	tr	5	5	0.4	tr	0	0	3	0.1	3	N/D	N/D	N/D	N/D	tr	N/D	N/D
Garnitures et tartinades																					
Garniture au chocolat, consistance épaisse	30mL	39	135	564	2	24	13	1.1	3	1.5	1	39	0.6	133	174	25	65	2	tr	0.11	3
Garniture aux fraises	30mL	43	110	458	tr	29	12	0.3	tr	tr	0	3	0.1	9	22	2	2	tr	6	0	0
Garniture ou tartinade, caramel écossais	30mL	42	105	438	1	27	N/D	0.4	tr	tr	tr	22	0.1	145	35	3	20	11	tr	0.04	0
Garniture pour tarte aux cerises, en conserve	30mL	25	29	121	tr	7	N/D	0.2	tr	tr	0	3	0.1	5	26	2	4	3	1	0	0
Tartinade au chocolat et noisettes (Nutella ^{MC})	30mL	38	203	848	2	23	21	2.0	11	2.0	0	41	1.6	15	153	24	57	tr	0	0.11	3

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B12	Catéine
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mg	mcg
Sucres et sucreries																					
Friandises																					
Bonbon dur	1	6	24	99	0	6	4	0	tr	0	0	tr	tr	2	tr	tr	tr	0	0	0	0
Bonbon dur, moins de sucre	1	3	11	47	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bonbon enrobé de chocolat, sucré avec sorbitol	1 morceau	5	29	120	1	2	1	0.2	2	1.1	1	15	0.1	5	30	5	17	3	tr	0.04	tr
Bonbons haricots (jellybeans)	10 bonbons	28	105	439	0	26	20	0.1	tr	0	0	1	tr	14	10	1	1	0	0	0	0
Caramel	4	40	154	646	2	31	26	0.5	3	2.7	3	56	0.1	99	86	7	46	tr	tr	0	0
Caramel au beurre	1 morceau	12	67	281	tr	8	8	0	4	2.5	12	4	tr	16	6	tr	4	38	tr	0.01	0
Caramel écossais	1 morceau	5	21	87	tr	5	4	0	tr	0.1	tr	tr	tr	21	tr	tr	tr	1	0	0	0
Croquants au sésame	4 morceaux	35	181	757	4	18	11	2.8	12	1.6	0	229	1.5	58	113	88	148	0	tr	0	0
Fudge, chocolat, maison	1 morceau	17	70	292	tr	13	13	0.3	2	1.0	2	8	0.3	8	22	6	12	7	0	0.02	1
Gomme à mâcher	1 bâtonnet	3	7	31	0	2	2	0.1	tr	tr	0	0	0	tr	tr	0	0	0	0	0	0
Gomme à mâcher sans sucre	1 bâtonnet	2	5	22	0	2	0	tr	tr	tr	0	tr	0	tr	0	0	0	0	0	0	0
Guimauves	1	7	23	96	tr	6	4	tr	tr	tr	0	tr	tr	6	tr	tr	1	0	0	0	0
Jujubes	10 bonbons	36	143	596	0	36	21	tr	0	0	0	1	0.1	16	2	tr	tr	0	0	0	0
Réglisse aux fraises (Twizzlers ^{MC})	3 longues	38	132	553	1	30	15	0	1	0	0	0	0.2	108	N/D	N/D	N/D	0	0	0	0
Roulé aux fruits	1 languette	14	52	217	tr	12	7	0.5	tr	0.1	0	4	0.1	44	41	3	4	1	17	0	0
Skittles ^{MC}	10 bonbons	11	43	181	tr	10	8	0	tr	0.1	0	0	tr	2	1	tr	tr	0	7	0	0
Sucre à la crème, maison	1 morceau	22	84	353	tr	18	18	0	1	0.6	3	7	tr	11	10	1	6	10	0	0.02	0
Tablettes de chocolat																					
Amandes enrobées de chocolat	10	32	180	752	4	15	12	1.4	12	4.8	4	64	0.8	16	N/D	N/D	N/D	0	0	N/D	N/D
Arachides enrobées de chocolat	10	40	208	868	5	20	15	1.9	13	5.8	4	42	0.5	16	201	38	85	14	0	0.18	9
Biscuits enrobés de caramel recouvert de chocolat (Twix ^{MC})	1 paquet	58	289	1210	3	38	28	0.6	14	5.2	3	52	0.5	112	110	19	63	13	tr	0.17	2
Caramel au beurre croquant, enrobé de chocolat (Skor ^{MC})	1 tablette	39	209	872	1	24	23	0.5	13	7.3	21	51	0.2	124	60	4	24	60	tr	N/D	N/D
Caramel avec noix, enrobé de chocolat (Turtles ^{MC})	2	28	132	550	3	17	12	1.2	6	1.3	0	22	0.5	7	125	23	46	12	tr	0	5
Caramel enrobé de chocolat (Rolo ^{MC} , Caramilk ^{MC})	1 tablette	52	246	1031	3	35	33	0.5	11	7.5	6	75	0.2	98	98	0	37	18	tr	0.14	2
Chocolat au lait en tablette ou en brisures	1 tablette	50	268	1119	4	30	26	1.7	15	7.1	12	95	1.2	40	186	32	104	25	0	0.31	10
Chocolat au lait et riz croquant (Nestlé Crunch ^{MC})	1 tablette	40	209	873	2	26	22	1.0	11	6.1	5	68	0.2	53	138	23	81	8	tr	0.15	10
Chocolat enrobé de bonbons (M&M'S ^{MC} , Smarties ^{MC})	1 paquet	40	201	841	2	27	25	1.1	9	5.8	6	46	0.5	27	117	18	66	16	tr	0.12	N/D

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B12	Caféine	
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mg	mcg	mg
Sucres et sucreries																						
Chocolat malt-nougat et caramel, enrobé de chocolat (Mars ^{MC})	1 tablette	58	245	1026	3	42	35	1.0	9	4.5	8	75	0.4	139	140	20	84	10	1	0.19	5	
Chocolat, mi-sucré, en tablette ou en brisures	60mL	43	204	853	2	27	23	2.5	13	7.6	0	14	1.3	5	156	49	56	0	0	0	26	
Fondant enrobé de chocolat (After Eight ^{MC})	2 morceaux	16	59	246	tr	13	11	0.3	2	1.3	0	4	0.3	2	N/D	N/D	N/D	tr	0	N/D	N/D	
Fudge, caramel et noix, enrobé de chocolat (Oh Henry! ^{MC})	1 tablette	63	289	1208	5	41	31	1.3	14	4.2	6	51	0.4	144	203	32	88	6	tr	0.13	3	
Gaufrette enrobée de chocolat (Kit Kat ^{MC} , Coffee Crisp ^{MC})	1 tablette	42	218	910	3	27	20	0.4	11	7.5	5	53	0.4	23	97	16	57	10	0	0.24	6	
Moules au beurre d'arachide (Reese's ^{MC})	3 moules	51	263	1099	5	28	24	1.8	16	5.5	3	40	0.6	160	175	32	82	9	tr	0.29	9	
Noix de coco enrobée de chocolat (Bounty ^{MC} , Almond Joy ^{MC})	1 tablette	49	235	981	2	29	24	2.5	13	8.6	2	31	0.6	70	124	N/D	55	N/D	tr	N/D	N/D	
Raisins secs enrobés de chocolat (Glosette ^{MC})	10	10	39	163	tr	7	6	0.4	1	0.9	tr	9	0.2	4	51	5	14	2	tr	0.02	3	
Desserts congelés																						
Barre de fruits et jus	1	77	63	264	1	16	13	0.8	tr	0	0	4	0.1	3	41	3	5	1	7	0	0	
Barre de lait glacé au chocolat (Fudgesicle ^{MC})	1	51	65	271	3	14	10	0.9	tr	0.2	2	81	0.5	48	N/D	N/D	N/D	N/D	1	N/D	N/D	
Cornet de crème glacée, vanille, enrobé de chocolat, avec noix	1	78	222	928	5	23	16	1.9	14	5.4	25	105	0.8	54	208	42	117	68	tr	0.23	4	
Cornet de crème glacée, vanille, molle	1	150	266	1110	7	43	32	0.6	7	4.3	39	232	0.5	116	305	22	154	90	2	0.67	0	
Crème glacée molle avec biscuits Oreo ^{MC} (Blizzard ^{MC} , McFlurry ^{MC})	1 petit	275	575	2404	13	89	68	1.9	20	10.5	63	386	4.7	368	564	52	279	148	3	1.12	5	
Crème glacée, chocolat	125mL	70	151	630	3	20	18	0.8	8	4.7	24	76	0.6	53	174	20	75	82	tr	0.20	2	
Crème glacée, fraises	125mL	70	134	560	2	19	N/D	0.6	6	3.6	20	84	0.1	42	131	10	70	67	5	0.21	0	
Crème glacée, sandwich	1	59	143	598	3	22	14	0.9	6	3.2	20	60	0.6	36	122	13	63	53	tr	0.18	1	
Crème glacée, sans produits laitiers	125mL	87	237	990	4	21	N/D	0.8	16	2.0	0	36	1.2	216	64	19	59	tr	tr	0	0	
Crème glacée, vanille, peu de gras	125mL	93	117	490	5	20	10	0	2	1.5	11	146	0.1	65	205	13	113	27	1	0.46	0	
Crème glacée, vanille, peu de gras, sucrée à l'aspartame	125mL	69	106	445	3	15	4	0.5	5	2.8	19	93	0.1	66	135	6	52	1	1	0.36	0	
Crème glacée, vanille, premium	125mL	113	282	1177	4	25	23	0	18	11.7	104	132	0.4	69	178	12	119	206	0	0.44	0	
Crème glacée, vanille, régulière	125mL	76	153	640	3	18	16	0.5	8	5.2	33	97	0.1	61	151	11	80	90	tr	0.30	0	
Sorbet à l'orange	125mL	78	113	471	1	24	19	2.6	2	0.9	0	42	0.1	36	75	6	31	8	5	0.09	0	
Sucette glacée (popsicle)	1	75	54	226	0	14	10	0	0	0	0	0	0	9	3	1	0	0	0	0	0	
Yogourt glacé, chocolat	125mL	91	116	484	3	20	20	1.2	3	2.1	12	91	0.4	57	213	23	81	36	6	0.06	3	
Yogourt glacé, vanille	125mL	76	124	519	3	18	18	0	4	2.6	2	109	0.2	66	161	11	98	45	1	0.22	0	

Aliments	Mesure	Poids	Énergie		Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B12	Caféine
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mg	mcg
Sucres et sucreries																					
Autres desserts																					
Gélatine, dessert, moins de calories, préparée (Jello ^{MC})	125mL	124	25	104	1	5	0	0	0	0	0	4	tr	59	1	1	84	0	0	0	0
Gélatine, dessert, préparée (Jello ^{MC})	125mL	143	88	369	2	20	19	0	0	0	0	4	tr	107	1	1	31	0	0	0	0
Mousse au chocolat, maison	125mL	90	203	847	4	14	13	0.5	14	8.2	126	86	0.5	34	129	18	105	126	tr	0.42	6

La cassonade est une combinaison de sucre blanc et de mélasse.

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Folates	Vitamine C	Vitamine B12
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	ÉFA	mg
Grignotises																					
Maïs soufflé																					
À l'huile, régulier et micro-onde	250mL	12	58	243	1	7	tr	1.2	3	0.6	0	1	0.3	103	26	13	29	1	2	tr	0
Enrobé de caramel	250mL	37	160	670	1	29	20	1.9	5	1.3	2	16	0.6	77	41	13	31	1	2	0	tr
Micro-onde, peu de gras et moins de sel	250mL	8	34	144	1	6	tr	1.1	1	0.1	0	1	0.2	39	19	12	21	tr	1	0	0
Nature	250mL	8	32	135	1	7	tr	1.3	tr	tr	0	1	0.2	tr	25	11	25	1	2	0	0
Croustilles																					
Bâtonnets soufflés au fromage (Cheezies ^{MC})	250mL	37	205	857	3	20	1	0.4	13	2.4	1	21	0.9	388	61	7	40	2	67	tr	0.05
Croustilles de maïs à saveur de nacho (Doritos ^{MC})	1 petit sac	50	249	1042	4	31	2	2.7	13	2.5	2	74	0.7	354	108	41	122	12	7	1	0.03
Croustilles de maïs, nature	26 petites	47	234	980	3	29	tr	3.0	12	2.3	0	72	0.7	247	92	41	96	2	5	0	0
Pommes de terre déshydratées, nature (Pringles ^{MC})	17 croustilles	28	156	654	2	14	1	1.0	11	2.6	0	7	0.4	184	282	16	44	0	2	2	0
Pommes de terre, aromatisées	1 petit sac	43	211	883	3	23	N/D	1.9	14	3.5	0	22	0.8	323	542	32	80	5	36	15	0
Pommes de terre, nature	1 petit sac	43	230	964	3	21	tr	1.6	15	1.8	0	9	0.7	229	571	30	65	0	20	25	0
Pommes de terre, nature, au four	1 petit sac	43	202	843	2	31	2	2.1	8	1.1	0	54	0.3	394	310	18	118	0	0	0	0
Autres																					
Bâtonnet au boeuf (22cm long)	1	20	81	340	7	2	2	0.4	5	2.1	10	4	1.1	438	118	10	81	0	27	0	0.20
Bâtonnets aux graines de sésame, salés	60mL	14	75	316	2	6	tr	0.4	5	0.9	0	24	0.1	208	25	6	19	0	3	0	0
Bretzels, durs, nature, non salés	10 bâtonnets	5	19	80	tr	4	tr	0.2	tr	tr	0	2	0.2	15	7	2	6	0	12	0	0
Bretzels, durs, nature, salés	10 bâtonnets	5	19	80	tr	4	tr	0.2	tr	tr	0	2	0.2	86	7	2	6	0	12	0	0
Croustilles de banane	10 croustilles	14	73	304	tr	8	5	1.1	5	4.1	0	3	0.2	1	75	11	8	1	2	1	0
Dragées à l'arachide (beer nut)	10	34	186	779	8	10	5	2.2	14	2.0	0	26	0.6	2	203	54	152	0	37	tr	0
Galette de riz, nature	1	9	35	146	1	7	tr	0.4	tr	0.1	0	1	0.1	29	26	12	32	0	2	0	0
Grignotises, noix et fruits séchés	60mL	38	176	735	5	17	N/D	2.5	11	2.1	0	30	1.2	87	261	60	131	tr	27	1	0
Grignotises, noix et fruits séchés, mélange tropical	60mL	36	144	604	2	23	N/D	2.4	6	3.0	0	20	0.9	4	252	34	66	1	15	3	0
Haricots de soya, rôtis, salés	60mL	44	205	859	15	15	2	7.7	11	1.6	0	60	1.7	71	641	63	158	4	92	1	0
Mélange d'amuse-gueules (Méli-Mélo ^{MC})	125mL	31	132	554	4	21	3	1.9	4	1.0	1	18	2.6	263	92	24	71	2	37	tr	0.03
Pâte de fruits déshydratés, tablette (Fruit To Go ^{MC})	1 tablette	14	49	206	tr	11	N/D	0.5	1	0.6	0	4	0.1	11	19	3	8	1	1	1	0

Boissons

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine C	Alcool	Caféine
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mg	g
Boissons																					
Café, thé et substituts																					
Café au lait (latté)	250mL	256	101	420	5	7	9	0	6	3.5	16	188	0.2	79	340	89	156	46	tr	0	193
Café glacé, cappuccino - avec lait 2% (Tim Hortons ^{MC})	250mL	N/D	127	533	3	27	27	0	1	1.0	4	70	0.3	30	N/D	N/D	N/D	N/D	0	N/D	N/D
Café glacé, cappuccino - original - avec crème (Tim Hortons ^{MC})	250mL	N/D	211	886	2	28	28	0	9	5.0	38	80	0.3	42	N/D	N/D	N/D	N/D	0	N/D	N/D
Café glacé, Frappuccino (Starbucks ^{MC})	250mL	N/D	127	533	3	26	22	0	2	1.0	7	110	0	120	N/D	N/D	N/D	N/D	0	N/D	60
Café infusé	250mL	250	3	10	tr	0	0	0	tr	tr	0	5	tr	5	123	8	8	0	0	0	100
Café infusé, décaféiné	250mL	251	3	10	tr	0	0	0	0	0	0	5	0.1	5	135	13	3	0	0	0	3
Café instantané ordinaire, poudre et eau	250mL	253	5	20	tr	1	0	0	tr	tr	0	10	0.1	5	76	8	8	0	0	0	66
Substitut de café, poudre et eau	250mL	254	13	53	tr	3	tr	0.8	tr	tr	0	8	0.2	8	79	10	18	0	0	0	0
Thé chai latte	250mL	242	149	624	5	26	26	0	3	2.0	13	186	0.1	67	263	19	150	88	tr	0	13
Thé glacé, saveur de citron, poudre et eau	250mL	274	93	389	tr	23	23	0	tr	tr	0	5	0.1	8	52	5	3	0	tr	0	30
Thé glacé, saveur de citron, prêt-à-boire	250mL	254	91	383	0	23	23	0	0	0	0	N/D	N/D	53	N/D	N/D	N/D	0	N/D	0	N/D
Thé infusé	250mL	250	3	10	0	1	0	0	tr	tr	0	0	0.1	8	93	8	3	0	0	0	50
Tisane infusée	250mL	250	3	10	0	1	0	0	tr	tr	0	5	0.2	3	23	3	0	0	0	0	0
Boissons gazeuses																					
Cola	250mL	262	110	461	tr	28	24	0	0	0	0	8	0.1	10	3	3	34	0	0	0	26
Cola, décaféiné	250mL	262	107	448	0	28	28	0	0	0	0	5	0.1	10	8	0	29	0	0	0	0
Cola, sucré à l'aspartame	250mL	250	3	10	tr	tr	0	0	0	0	0	8	0.1	13	15	3	28	0	0	0	35
Orangeade	250mL	262	126	527	0	32	N/D	0	0	0	0	13	0.2	31	5	3	3	0	0	0	0
Soda au citron et à la lime	250mL	260	104	433	0	27	23	0	0	0	0	5	0.2	29	3	3	0	0	0	0	0
Soda au gingembre	250mL	258	88	366	0	23	22	0	0	0	0	8	0.5	18	3	3	0	0	0	0	0
Soda nature	250mL	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	tr	53	5	3	0	0	0	0	0
Soda tonique (quinine)	250mL	258	124	520	0	32	32	0	0	0	0	4	tr	15	0	0	0	0	0	0	0
Soda, non cola, sucré à l'aspartame	250mL	250	0	0	0	tr	0	0	0	0	0	10	0.1	40	5	3	0	0	0	0	0

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine C	Alcool	Caféine
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mg	g
Boissons																					
Boissons à saveur de fruits																					
Boisson à l'orange, avec vitamine C, prête-à-boire	250mL	262	134	558	0	34	29	0	tr	tr	0	16	0.7	42	47	5	3	N/D	94	0	0
Boisson à l'orange, poudre diluée, avec vitamine C (Tang ^{MC} , Quench ^{MC} , Rise'n Shine ^{MC})	250mL	286	135	564	0	34	34	0	0	0	0	140	0.1	11	69	3	63	N/D	88	0	0
Boisson aux agrumes, congelée, diluée (Déli Cinq ^{MC})	250mL	262	131	548	tr	32	30	0.3	tr	0	0	13	1.8	5	128	10	10	N/D	38	0	0
Boisson, mélange de légumes et fruits (V8 Splash ^{MC})	250mL	257	113	472	tr	29	5	0.3	tr	0	0	10	0.2	41	62	5	8	N/D	81	0	0
Boisson, punch aux fruits, avec vitamine C, poudre et eau	250mL	277	102	429	0	26	N/D	0	tr	tr	0	44	0.1	39	3	3	55	0	100	0	0
Boisson, punch aux fruits, poudre diluée (Kool-Aid ^{MC})	250mL	276	102	427	0	26	N/D	0	tr	tr	0	44	0.1	39	3	3	55	0	0	0	0
Boisson, punch aux fruits, prête-à-boire (Sunny D ^{MC})	250mL	262	123	516	0	33	31	0	0	0	0	3	0.1	26	31	N/D	3	0	3	0	0
Boisson, saveur de fruits, peu de Calories, poudre et eau (Crystal Light ^{MC})	250mL	254	3	14	0	1	0	0	tr	tr	0	6	tr	6	tr	3	2	tr	0	0	0
Limonade, rose ou blanche, congelée, diluée	250mL	262	105	440	tr	27	13	0.2	tr	tr	0	8	0.4	6	39	5	5	0	10	0	0
Autres boissons																					
Boisson pour sportifs, à saveur de fruits, peu de Calories, prête-à-boire (Gatorade ^{MC} , Powerade ^{MC})	250mL	261	29	120	0	8	0	0	0	0	0	0	0.1	91	26	3	23	0	16	0	0
Boisson pour sportifs, à saveur de fruits, prête-à-boire (Gatorade ^{MC} , Powerade ^{MC})	250mL	258	67	281	0	16	14	0	tr	0	0	3	0.5	101	36	3	23	0	1	N/D	N/D
Eau minérale (Perrier ^{MC})	250mL	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	3	0	0	0	0	0	0	0
Eau municipale	250mL	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5	0	3	0	0	0	0	0
Alcoolisées																					
Bière régulière (5% alcool par volume)	1 bouteille	342	140	586	1	10	0	0	0	0	0	14	0.1	14	92	21	48	0	0	14	0
Bière sans alcool (Labbat .5 ^{MC})	1 canette	350	210	878	1	47	28	0	tr	0.1	0	24	0.2	45	28	24	56	0	2	1	0
Bière, élevée en alcool (7% alcool par volume)	1 bouteille	342	183	766	1	10	N/D	0.7	0	0	0	17	0.1	17	86	21	41	0	0	20	0
Bière, légère (4% alcool par volume)	1 bouteille	340	99	412	1	5	tr	0	0	0	0	14	0.1	14	71	17	41	0	0	11	0
Cocktail, daiquiri	125mL	128	237	993	tr	9	7	0.1	tr	tr	0	4	0.1	6	27	3	6	0	2	29	0
Cocktail, margarita	125mL	131	246	1031	tr	6	4	0.1	tr	tr	0	4	0.1	527	23	2	7	tr	2	33	0
Cooler à la vodka	1 bouteille	390	220	799	tr	33	12	0.3	1	tr	0	20	0.9	12	211	23	19	tr	11	13	0
Liqueur, café et crème	45mL	53	172	719	1	11	10	0	8	5.1	31	8	0.1	48	17	1	26	91	tr	7	4
Sangria	125mL	123	87	365	tr	12	10	0.1	tr	tr	0	9	0.2	13	80	8	10	1	6	6	0
Spiritueux (gin, rhun, vodka, whisky)	50mL	47	109	456	0	0	0	0	0	0	0	0	tr	1	1	0	2	0	0	16	0
Vin de dessert	125mL	127	203	848	tr	17	10	0	0	0	0	10	0.3	11	117	11	11	0	0	19	0

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Fibres alimentaires totales	Gras totaux	Gras saturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Vitamine C	Alcool	Caféine	
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mg	g	mg
Boissons																						
Vin de table blanc	125mL	125	85	354	tr	1	1	0	0	0	0	11	0.4	6	100	12	17	0	0	12	0	
Vin de table rouge	125mL	125	90	375	tr	2	1	0	0	0	0	10	0.5	6	140	16	17	0	0	12	0	

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Lycopène	Folates
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg
Divers																					
Condiments																					
Cornichons à l'aneth	1 moyen	65	12	49	tr	3	1	tr	tr	tr	0.1	0	6	0.3	833	75	7	14	6	0	1
Cornichons sucrés, tranches	4	28	33	137	tr	9	5	tr	tr	tr	tr	0	1	0.2	263	9	1	3	3	0	tr
Ketchup	15mL	15	15	64	tr	4	3	tr	tr	tr	tr	0	3	0.1	169	57	3	5	7	2586	2
Moutarde	15mL	16	11	44	1	1	tr	1	tr	0.4	0.2	0	9	0.2	180	22	8	17	1	0	1
Olives, marinées, en conserve ou bouteille	4	16	23	97	tr	1	tr	2	0.3	1.8	0.2	0	8	0.1	249	7	2	1	3	0	tr
Olives, mûres, en conserve, jumbo	2	16	13	54	tr	1	0	1	0.1	0.8	0.1	0	15	0.5	144	1	1	tr	3	0	0
Relish sucrée	15mL	15	20	83	tr	5	2	tr	tr	tr	tr	0	tr	0.1	123	4	1	2	1	0	tr
Salsa	15mL	17	5	19	tr	1	1	tr	tr	tr	tr	0	5	0.1	100	50	3	5	3	1758	1
Sauce à bifteck (HP ^{MC} , A1 ^{MC})	15mL	15	9	39	tr	2	N/D	tr	tr	tr	tr	0	4	0.2	218	60	2	6	7	N/D	1
Sauce aigre-douce	15mL	17	20	85	tr	4	3	tr	0.1	0.1	0.2	0	3	0.1	59	11	1	2	1	N/D	tr
Sauce barbecue	15mL	16	12	50	tr	2	4	tr	tr	0.1	0.1	0	3	0.1	129	28	3	3	tr	68	1
Sauce soya	15mL	18	7	30	tr	1	tr	tr	tr	tr	tr	0	1	0.3	1038	28	1	17	0	0	2
Sauce teriyaki	15mL	18	15	64	1	3	2	0	0	0	0	0	5	0.3	700	41	11	28	0	0	4
Simili éclats de bacon	15mL	7	34	141	2	2	0	2	0.3	0.4	1.0	0	7	0.1	126	10	7	15	0	0	9
Tremettes																					
Tremette au fromage à la crème	30mL	30	108	451	2	1	tr	11	5.8	3.0	1.6	28	23	0.3	176	39	2	28	92	0	4
Tremette à l'oignon	30mL	31	50	211	1	3	tr	4	2.5	1.2	0.2	11	34	0.1	206	60	4	31	33	0	3
Tremette aux épinards	30mL	30	74	309	1	2	tr	7	1.6	1.9	3.3	6	26	0.3	84	57	8	17	75	tr	15
Sauces																					
Sauce à la dinde, en conserve	60mL	61	31	130	2	3	tr	1	0.4	0.6	0.3	1	2	0.4	353	67	1	18	0	0	1
Sauce au boeuf, déshydratée, préparée avec eau	60mL	65	20	85	1	3	0	1	0.2	0.2	tr	tr	9	0.1	271	15	2	11	tr	0	2
Sauce au boeuf, en conserve	60mL	59	31	131	2	3	tr	1	0.7	0.6	tr	2	4	0.4	331	48	1	18	1	0	1
Sauce au fromage pour nacho, prête-à-servir	60mL	64	121	505	5	3	0	10	4.3	3.1	2.1	20	120	0.2	499	20	6	107	66	N/D	3
Sauce au fromage, déshydratée, préparée avec lait 2%	60mL	71	81	337	5	7	6	4	2.1	1.3	0.4	11	163	0.1	445	158	12	127	45	0	4
Sauce au poulet, déshydratée, préparée avec eau	60mL	66	22	93	1	4	0	1	0.2	0.3	0.1	1	10	0.1	244	24	3	15	2	0	8

Aliments	Mesure	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Sucres totaux	Gras totaux	Gras saturés	Gras monoinsaturés	Gras polyinsaturés	Cholestérol	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Magnésium	Phosphore	Vitamine A	Lycopène	Folates	
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ÉAR	mcg	ÉFA
Divers																						
Sauce au poulet, en conserve	60mL	60	48	199	1	3	tr	3	0.9	1.5	0.9	1	12	0.3	348	66	1	18	1	0	1	
Sauce aux canneberges, en conserve, sucrée	60mL	70	106	443	tr	27	27	tr	tr	tr	tr	0	3	0.2	20	18	2	4	1	0	1	
Sauce béchamel, consistance moyenne, maison, préparée avec lait 2%	60mL	61	89	374	2	6	3	6	1.7	2.7	1.7	4	72	0.2	215	95	9	60	55	0	6	
Sauce non spécifiée, déshydratée, préparée avec eau	60mL	66	22	91	1	4	0	1	0.2	0.2	0.1	tr	11	0.1	362	16	3	13	0	0	3	

A

Abricots	19
Achigan	27
Agneau	31
Aiglefin	27
Algues	14
Amandes	37
Ananas	19
Anchois	27
Arachides	37
Artichaut	14
Asperges	14
Aubergine	14
Autruche	33
Avocat	19

B

Babeurre	22
Bacon	33
Bagel	4
Banane	19
Bannock	4
Bar	27
Barbue de rivière	27
Barre de céréales	10
Barre de fruits	49
Barre granola	10
Bâtonnet au boeuf	51
Bâtonnet de pain	5
Bâtonnets de poisson	29
Beigne	13
Bette à carde	14
Betteraves	14
Beurre	45
Beurre d'arachide	37
Beurres de noix	37
Bière	53
Biscottes	8
Biscuits	10, 11

Bison	33
Bleuets	19
Boeuf	30
Boisson de riz	22
Boisson de soya	22
Boissons gazeuses	52
Bok Choy	14
Bologne	34
Bonbons	48
Boulette de pâte	5
Boulettes de poulet à la sauce aigre-douce	40
Boulettes de viande à la sauce aigre-douce	42
Bretzels	51
Brick	23
Brie	23
Brocoli	14
Bulgur	6
Burrito	41

C

Café	52
Camembert	23
Canard	32
Canneberges	19
Caramels	47, 48
Caribou	33
Carottes	14
Carré au chocolat	11
Carré aux dattes	13
Castor	33
Caviar	29
Céleri	14
Céréales chaudes	7
Céréales prêtes à manger	7
Cerises	19
Champignons	14
Cheddar	23
Cheval	33
Chèvre	33

Chevreuil	33
Chili con carne	40
Chocolat chaud	23
Chou	14, 15
Choucroute	15
Chou-fleur	15
Choux de Bruxelles	15
Chow mein	40
Cisco	27
Citrouille	15
Clémentine	19
Cocktail aux fruits	19
Cocktails alcoolisés	53
Coeur de boeuf	33
Coeurs de palmier	15
Cola	52
Colorant à café	25
Concombre	15
Confitures	47
Cooler à la vodka	53
Corégone	27
Cornichons	55
Courge	15
Courgette	15, 39
Couscous	6
Crabe	28
Craquelins	8, 9
Crème	24
Crème fouettée	24
Crème glacée	49
Crème sure	24
Crêpes	5, 6
Cretons	34
Crevettes	28, 29
Croissant	10
Croquants au sésame	48
Croquettes	36
Crosses de fougère	15
Croustilles	51

Croûtons	5
D	
Danoise	13
Dattes	19
Déjeuner instantané	23
Dinde	32
Donair	39
Doré	27
Dragées à l'arachide	51
Dumpling	5
E	
Eau	53
Éclair au chocolat	13
Edam	24
Edamame	15
Egg roll	40
Émeu	33
Emmental	24
Endive	15
Éperlan	27
Épinards	15
F	
Fajita	41
Falafel	36
Farce	5
Farines	4
Féta	24
Fèves	36
Figues	19
Filet de poisson	29
Flétan	27
Foie	33
Foie de poulet	33
Foie de veau	33
Fraises	19
Framboises	19
Fromage à la crème	24
Fromage cottage	24
Fromage de chèvre	24
Fromages	23

Fruits	19
Fudge	48
G	
Galettes sans viande	36
Garbanzo	37
Garnitures à dessert	25
Garnitures et tartinades	47
Gâteaux	11
Gaufres	6
Gaufrettes	9
Gefiltefish	27
Gélatine (Jello ^{MC})	50
Gelée	47
Germe de blé grillé	4
Goberge	27
Gomme à mâcher	48
Gouda	24
Graines	38
Graines de citrouille	38
Graines de lin	38
Graines de tournesol	38
Grand brochet	27
Gras de bacon	46
Grenade	19
Grenoble	37
Grignotises	51
Gruyère	24
Guimauves	48
Guy ding au poulet et aux amandes	40
Gyro	39
H	
Hamburger	39
Hamburger au fromage	39
Hareng	27
Haricots	15, 36
Homard	28
Hot dog	40
Hoummos	36
Huiles	45
Huîtres	28
Hummus	36

J	
Jambon	34
Jello ^{MC}	50
Jellybeans	48
Jujubes	48
Jus de fruits	21
Jus de légumes	18
K	
Kéfir	23
Ketchup	55
Kiwi	19
L	
Lagopède	32
Lait concentré sucré	22
Lait de poule	23
Lait frappé	23, 39
Laits	22
Laitue	15
Langue de boeuf	33
Lapin	33
Lasagne	41
Légumes	14
Lentilles	36
Limonade	53
Liqueur café et crème	53
Litchi	19
Lotte	27
Luzerne	16
M	
Macadamia	37
Macaroni	6, 41
Maïs	16
Maïs soufflé	51
Mandarine	20
Mangue	19
Maquereau	27
Margarines	45
Marmalade	47
Matzo	5
Mayonnaise	46

Mélasse.....	47
Melon.....	20
Melon d'eau.....	19
Mets chinois.....	40
Mexicain.....	41
Miel.....	47
Morue.....	27
Moules.....	28
Mousse au chocolat.....	50
Moutarde.....	55
Mozzarella.....	24
Muffin anglais.....	4
Muffins.....	10
Mûres.....	20

N

Naan.....	5
Nachos.....	41
Narval.....	33
Navet.....	16
Nectar.....	21
Nectarine.....	20
Noisettes.....	37
Noix.....	37, 51
Noix d'acajou.....	37
Noix de Brésil.....	37
Nouilles.....	6
Nutella ^{MC}	47

O

Oeufs.....	26
Oie.....	32
Oignon.....	16
Olives.....	55
Omble chevalier.....	27
Ombre.....	27
Omelettes.....	26
Orange.....	20
Orge.....	6
Original.....	33
Ours.....	33

P

Pacanes.....	37
Pad Thaï.....	42
Pain à hamburger.....	4
Pain à hot-dog.....	4
Pain à l'ail.....	39
Pain aux flocons d'avoine.....	4
Pain doré.....	6
Pains.....	4
Palourdes.....	28
Pamplemousse.....	20
Panais.....	16
Papaye.....	20
Parfait au yogourt.....	23
Parmesan.....	24
Pastrami.....	34
Patate douce.....	16
Pâté au boeuf.....	42
Pâté au poulet.....	42
Pâté chinois.....	42
Pâté de foie.....	34
Pâtes.....	6, 41
Pêche.....	20
Pepperoni.....	34
Pétoncles.....	29
Phoque.....	33
Pignons.....	37
Piment jalapeno.....	16
Pistaches.....	37
Pita.....	5
Pizza.....	40
Plantain.....	20
Pogo ^{MC}	40
Poire.....	20
Poireaux.....	16
Pois.....	16
Pois cassés.....	37
Pois chiches.....	37
Poissons.....	27
Poivron.....	16
Pomme.....	20
Pomme de terre.....	17
Pommes de terre, frites.....	39

Porc.....	31
Pouding au pain.....	13
Poudings.....	25
Poudre de lait écrémé.....	22
Poulet.....	32
Poulet au beurre.....	42
Poulet Général Tao/Tso.....	40
Poulet pané.....	40
Poutine.....	42
Prune.....	20
Pruneaux.....	20
Purée de pommes.....	20

Q

Quesadilla.....	41
Quinoa.....	6

R

Radicchio.....	17
Radis.....	17
Ragoût.....	42
Raisins.....	20
Régisse.....	48
Relish.....	55
Rhubarbe.....	20
Ricotta.....	24
Ris de veau.....	33
Riz.....	6, 7
Riz frit au poulet.....	40
Rognon de boeuf.....	33
Romano.....	24
Rondelles d'oignon.....	39
Rouleau impérial.....	40
Roulé aux fruits.....	48
Rutabaga.....	17

S

Saindoux.....	46
Salade de chou.....	18
Salade de fruits.....	20
Salade de pommes de terre.....	18
Salade de thon.....	29
Salades.....	41

Salami.....	34
Salsa.....	55
Samosa.....	42
Sandwichs.....	39, 41
Sandwich sous-marin.....	39
Sangria.....	53
Sardines.....	27
Sauce à bifteck.....	55
Sauce à salade.....	46
Sauce barbecue.....	55
Sauces.....	55
Sauce tomate.....	18
Saucisses.....	34, 36
Saumon.....	27, 28
Sauté de bœuf et brocoli.....	40
Sautés.....	42
Semoule de maïs.....	4
Shortening.....	46
Sirops.....	47
Skittles ^{MC}	48
Soda.....	52
Sole.....	28
Son d'avoine.....	4, 7
Son de blé.....	4
Sorbet.....	49
Soupe aigre-piquante.....	40
Soupes.....	43
Soupe won ton.....	40
Spaghetti.....	6, 42
Spiritueux.....	53
Sucette glacée.....	49
Sucre à la crème.....	48
Sucres.....	47
Sushi.....	42

T

Tablettes de chocolat.....	48
Taco.....	5, 41
Tangerine.....	20
Tapioca.....	25
Tartelettes.....	13
Tartes.....	12
Tartinades.....	45, 47
Tétras du Canada.....	33
Thé.....	52
Thé glacé.....	52
Thon.....	28
Tisane.....	52
Tofu.....	36
Tomate.....	17
Tortilla.....	5
Tourtière.....	42
Tremettes.....	55
Truite.....	28
Turbot.....	28

V

Veau.....	31
Vergerette du Canada.....	17
Viandes froides.....	35
Vinaigrettes.....	46
Vins.....	54
Vivaneau.....	28
Volaille.....	32

Y

Yogourt.....	23
Yogourt glacé.....	49