

blancs de poulet



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	141 kcal
Lipides	2 g
Glucides	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	30,1 g
Calcium	4,7 mg
Vitamines	14,7 mg

escalopes de veau



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	169 kcal
Lipides	5,55 g
Glucides	0,74 g
Fibres alimentaires	0,053 g
Protéines	29 g
Calcium	14,9 mg
Vitamines	9,1 mg

steaks hachés



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	231 kcal
Lipides	15,1 g
Glucides	0,0018 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	23,8 g
Calcium	14,3 mg
Vitamines	6,6 mg

côtes de boeuf



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	355 kcal
Lipides	28,5 g
Glucides	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	23 g
Calcium	10 mg
Vitamines	5,2 mg

saucisses



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	281 kcal
Lipides	23 g
Glucides	0,88 g
Fibres alimentaires	0,29 g
Protéines	17,3 g
Calcium	20,8 mg
Vitamines	11,3 g

rôti de porc



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	163 kcal
Lipides	4,31 g
Glucides	0,65 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	30,5 g
Calcium	6,97 mg
Vitamines	8,8 mg

lardons



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	324 kcal
Lipides	24,5 g
Glucides	2 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	23,8 g
Calcium	7,5 mg
Vitamines	9,1 mg

côtes de porc



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	211 kcal
Lipides	10,3 g
Glucides	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	29,6 g
Calcium	7,3 mg
Vitamines	10,3 mg

jambon (de porc)



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	117 kcal
Lipides	3,52 g
Glucides	0,77 g
Fibres alimentaires	0,05 g
Protéines	20,5 g
Calcium	14 mg
Vitamines	3,64 mg

gigot d'agneau



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	169 kcal
Lipides	6,85 g
Glucides	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	26,8 g
Calcium	21,8 mg
Vitamines	8,11 mg

dorade



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	148 kcal
Lipides	5,9 g
Glucides	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	23,6 g
Calcium	13 mg
Vitamines	8,4 mg

saumon



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	182 kcal
Lipides	8,13 g
Glucides	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	25,44 g
Calcium	15 mg
Vitamines	13,8 mg

thon



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	136 kcal
Lipides	1,83 g
Glucides	0,01 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	29,9 g
Calcium	18,7 mg
Vitamines	17,48 mg

crevettes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	93,7 kcal
Lipides	0,9 g
Glucides	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	21,4 g
Calcium	225 mg
Vitamines	2,41 mg

moules



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	108 kcal
Lipides	2,09 g
Glucides	5,12 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	17,2 g
Calcium	59,4 mg
Vitamines	10,01 mg

noix de Saint-Jacques



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	110 kcal
Lipides	1,77 g
Glucides	3,22 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	20,2 g
Calcium	17,1 mg
Vitamines	1,5 mg

oeufs



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	134 kcal
Lipides	8,62 g
Glucides	0,52 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	13,5 g
Calcium	41 mg
Vitamines	3,2 mg