

Calories /100 gr ou /pce ou /portion	1 kcal = 4,3 kjoule	1200 kcal/jour	=perte 4 à 5 kg par mois + idem 1700 avec grande activité
1 CC = 5 gr. 1CS = 20 gr.	Cognac, Campari, Gin, Rhum 230	Jambon cuit 110 ou 34 /pce	Radis 15
Abats (ris, rognons, museau, Langue, cerv.160 à 300	Confitures env. 300	Jarret de porc ossobuco 170	Ragoût / daube BŒUF 130 à 200
Abricots 50 / 3 pces	Cote de bette 21	Jus de pomme 120 par tasse	Raifort 48
Abricot sec 50 /6 moitiés	Côtelette d'agneau 230	Jus d'orange 50 par tasse	Raisin 70
Agneau côtelettes 270	Côtelette de porc 140	Kiwi 56	Ramequin au fromage 260
Agneau épaule 100	Courge, citrouille 30	Krupuk ou Kroepoek 500	Rave chou 30
Agneau gras 300	Courgettes cuites 15	Lait 65	Ravioli frit chinois 54/pce
Alcools forts 2cc. 350	Crabe, coquillages 80	Laitue 12	Ravioli vapeur chinois 40/pce
Algues 43	Crème allégée 165	Lapin 170	Rhubarbe 20
Amandes 640	Crème épaisse légère 170	Lard grillé 43 par tranche	Ris de veau 125
Ananas 115	Crème entière 330	Lardons 140	Rissole à la viande 280
Anguille 230	Crème Vanille 130	Leerdammer light 270	Rivella bleu 5
Artichaut 115	Cresson 12	Leerdammer light 70 / tranche	Riz 110
Asperge 60	Crevettes roses 100	Lentilles (fer) 90	Roesti de patates 160
Aubergine 18	Crevettes grises 80	Macaron 109 /pièce	Rognons de veau 140
Avocat 170	Crevettes Tigre 40	Mâche 19	Roquette 25
Bacon 43 par tranche	Croissant beurre 180 /pce 45gr	Madeleine 112	Roti de porc 230
Baguette pain blanc 275	Croissant Jambon 300	Maïs frais cuit 80	Rouleau Printemps poulet 65/p
Banane 100	Croque-Monsieur 290	Malakoff 730 /pièce	Rutabaga (chou-navet) 36
Barre Muesli 530	Croquette crevettes 170	Margarine 730	Sablés 506
Barre Snickers 470	Croquette fromage 430	Margarine light 360	Sablé 15 gr = 74
Betterave 44	Crosne 80	Marrons glacés 240	Salade patates-mayo 143
Beurre 760	Crustacés tous 80 à 100	Mascarpone 380	- 360 /tasse
Beurre cacahuètes 620	Cuberdon 50 /pièce	Mayonnaise 760	Salade verte 12
Bière apéro 25cl. 100	Cynar 100	Mayonnaise 1 CS = 60	Salami 480
Bière Duvel bte 33cl 175	Daurade, Eglefin 80	Melon 34	Salicorne 35
Bière Grimbergen bte 33 180	Dinde (blanc de) 130	Miel 340	Salsifis 27
Bière Guinness 500ml 150	Eclair chocolat 262/pce	Mojito cocktail 160	Saint-Jacques 80
Bièrè Leffe bte 33cl 200	Emincé poulet au curry 140	Mortadelle 370	Sandwich au fromage 200 à 300
Biscotte Knäckebröt 50	Emincé bœuf Stroganoff 170	Moules 60	Sandwich au jambon 260
Biscotte Wasa 50 et light 32	Emmental 370	Mozzarella 280	Sandwich au poulet 175
Biscotte sucrée 100	Endives 8	Mozzarella light 160	Sardine à l'eau 208
Biscuit bouchée 50	Entrecôte de bœuf 160	Mûres 50	Sardine à l'huile 240
Biscuits grand cook 100 à 400	Epinard 17	Navet 17	Sauce Black Pepper 90 /portion
- escargot raisins 280	Escalope poulet 106	Noix Brésil Cashew Grenobl 660	Sauce chocolat 285
Bisque de Homard 90	Escargot aux raisins (pâtisserie) 280	Noix Saint-Jacques 80	Sauce salade 290 et par
Blanquette veau + riz 137	Farine blanche 340	Nouilles chinoises 170	- portion 30 gr. 85
Blé en grains Ebly 340	Farine complète 370	Nouilles chin. aux légumes 120	Sauce salade light 143
Bleu de Bresse 350	Fenouil 16	Nouilles chin. au poulet 130	- portion 30gr = 43
Bœuf 200, beefsteak 120	Figue 37 /pièce	Nutella 530	- portion 5gr = 7
Boudin noir ou blanc 260	Filet américain 230	Œuf à la coque, cru ou dur 70	Saucisse à rôtir 260
Boule de glace 140	Filet de bœuf 156	Œuf au plat 90	Saucisse aux choux 330
Boulettes Bœuf-Porc 180	Filet mignon de porc 170	Oignon 34	Saucisse de veau 340
Bounty Snickers 250	Flageolet 75	Olives 6 olives pour 30	Saucisse de Vienne 130 /pce
Bounty Snickers mini 130	Flétan fumé 150	Ombre Chevalier 160	Saucisses de 300 à 600
Bretzel 240	Flutes apéro 480, 100 /3pce	Orange, mandarines 50	Saucisson vaudois 380
Brie de Meaux 350	Foie de veau 140	Pain au lait 120 /pce	Saumon frais 140
Brocoli 25	Foie de volaille 155	Pain complet 230, 90 /tranche	Saumon fumé ou mariné 170
Cabillaud, colin, merlu 90	Foie gras 480	Pamplemousse 30	Soja 13
Cacahuètes salées 613	Fondue moitié-moitié 380	Panais 75	Sorbet 104 /125ml
Cacao 230	Forêt noire 450 /tranche	Pâté de foie 280	Soupe champi sans crème 37
Calamar 90	Fraises 40	Pâté en crouste 270	Soupe légumes 25
Calvados 4 cl 100	Fricandeaux bœuf-porc 160	Pâté de viande 320/ pce 136gr	Spätzli sans beurre 360
Camembert 280	Frites 254, frites maison 400	Pâte feuilletée 380	Spaghettis, autres pâtes 350
Canard 240	Fromage blanc 0% = 44	Pâtes 350	Spéculoos sec 100
Canard laqué 190	Fromage blanc 40% = 120	Paupiettes 180	Spiritueux 350
Caramel crème 400 ou 40 /pce	Fromage Epi d'Or 255, 54 /pce	Pêche 43	Steak de bœuf 150
Carbonade flamande 230	Fromage raclette 370	Pêcil 47	Steak haché bœuf 125
Cardon 13	Fruits de mer 94	Petit-four 113 /pce	Stick bretzel apéro 340
Carottes crues 30	Gâteau crème 210 /tranche	Petits pois 70	Sucre 400
Carottes cuites 25	Gâteau choco Moelleux 460	Philadelphia light 150	Taillé aux greubons 480
Carpaccio de bœuf 280	Gâteau Vully 390 /tranche	Pizza entre 600 et 800	Tartare de bœuf 310
Céleri branche/pomme 18	Gaufre nature 300	Poire 96 /pièce	Tarte pruneaux 570/tranche
Cerises 70	Gaufre mini demi-chocolat 187	Poireaux 35	Terrines diverses 140
Cervelas 360	Gazpacho 100	Poissons divers env.100	Thon frais 184
Champi. Bolets, chanter. 15	Gibier 160 (att. cholestérol)	Poissons fumés env. 200	Thon à l'huile 230
Champignons de Paris 5	Gingembre 20	Poivrons 26	Tomates 40
Champignons Morilles 20	Glace crème 180 /125ml	Pomme 72 /pièce	Tomme 300
Charcuterie env. 450	Glace Magnum 240	Pomme purée sucrée 77	Tomme light 200
Châtaigne 90, 1 pièce= env 10	Gorgonzola 360	Pomme de terre, pdt douce 85	Tranche panée porc 290
Cheval 110	Gouda light 260 ou 80 /tranche	Pommes chips 425	Tranche panée veau 270
Chevreuil Sanglier Chasse 160	Grapefruit 41	Pommes Frites 425	Tripes 100
Chips 550	Gratin dauphinois 120	Popcorn 400	Truite fumée 140
Choco 560	Gruyère 414	Porc, steak sans huile 170	Vacherin glacé 130
Chocolat noir 520	Hachis de bœuf 220	Pot-au-feu 70	Vacherin Mont d'Or 290
Choux rouge 32	Hamburger 260, Big Mac 500	Potiron 30	Veau maigre 100
Civet chevreuil en sauce 80	Haricots rouges 93	Poulet blanc 120	Veau gras 180
Clémentine Mandarine 35/pièce	Haricots verts 24	Poulet cuisse+peau 230	Vin blanc 1dl. 60
Côtelette d'agneau 234	Homard Bellevue 100	Poulet demi p. avec peau 700	Vin rouge 1dl. 70
Côtelette de porc 180	Huile olive 900 ou 40 /cc 5ml ou 160 /cs(20ml)	Poulet émincé + curry 125	Viande séchée 160
Cordon bleu 163	Huiles végétales 930	Poulpe 86	Whisky 230 /100 ml ou 10 cl
Corn-flakes 390	Huitres 42	Pousses de Bambou 100	Wienerli 130 par pièce
Chou-fleur 20	Jambon à l'os cuit 60 à 140	Pousses de Soja 30	Wienerli pâte feuilletée 960 /p
Citron 30	Jambon de Parma 200	Praliné 50 /pièce	Williamie, Abricotine 500
Coca-Cola 25cl. 100	Jambon Pata negra 240	Pruneaux 30 /pruneau	Yogourt 0% 50
Cœur de palmier 44	Jambon San Daniele 260	Pruneau sec 60 /3 prunes	Yogourt aux fruits 113
		Quinoa 120	Yogourt grec 150 / 125gr
		Raclette 370	Yogourt nature Danone 135