

Tableau Calories Aliment

Groupe d'aliments	Aliment	Taille de la portion	Calories
Fruits Pomme 1 moyenne (182 g) 95 Fruits Banane 1 moyenne (118 g) 105			
Fruits	Orange	1 moyenne (131 g)	62
Fruits	Fraises	1 tasse (152 g)	49
Légumes	Brocoli cuit	1 tasse (156 g)	55
Légumes	Carottes crues	1 moyenne (61 g)	25
Légumes	Épinards cuits	1 tasse (180 g)	41
Légumes	Tomate	1 moyenne (123 g)	22
Protéines	Blanc de poulet	100 g	165
Protéines	Saumon	1 filet (154 g)	280
Protéines	Tofu	1 portion (85 g)	70
Protéines	Œuf (cuit dur)	1 moyen (50 g)	78
Grains	Riz brun cuit	1 tasse (195 g)	215
Grains	Quinoa cuit	1 tasse (185 g)	222
Grains	Pain de blé	1 tranche (25 g)	65
Grains	Pâtes (cuites)	1 tasse (140 g)	200
Produits laitiers	Lait écrémé	1 tasse (245 g)	83
Produits laitiers	Yaourt nature	1 pot (150 g)	110
Produits laitiers	Fromage cheddar	1 once (28 g)	113
Produits laitiers	Cottage cheese	1/2 tasse (113 g)	110
Produits transformés	Chips de maïs	1 portion (28 g)	150
Produits transformés	Barre chocolatée	1 barre (45 g)	220
Produits transformés	Biscuits	2 biscuits (31 g)	160
Produits transformés	Pizza (fromage)	1 portion (107 g)	285

