

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