

<b>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</b>	<b>1 CC = 5 gr. 1CS = 20 gr.</b>	<b>Cognac, Campari, Gin, Rhum 230</b>	Jambon cuit 110 ou 34 /pce	Radis 15
Abats (ris, rognons, museau, Langue, cerv.160 à 300		<b>Confitures env. 300</b>	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	<b>Krupuk ou Kroepoek 500</b>	Rave chou 30
<b>Agneau gras 300</b>		Courgettes cuites 15	Lait 65	Ravioli frit chinois 54/pce
<b>Alcools forts 2cc. 350</b>		Crabe, coquillages 80	Laitue 12	Ravioli vapeur chinois 40/pce
Algues 43		Crème allégée 165	Lapin 170	Rhubarbe 20
<b>Amandes 640</b>		Crème épaisse légère 170	Lard grillé 43 par tranche	Ris de veau 125
Ananas 115		<b>Crème entière 330</b>	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		<b>Croissant Jambon 300</b>	Maïs frais cuit 80	Rouleau Printemps poulet 65/p
Banane 100		<b>Croque-Monsieur 290</b>	<b>Malakoff 730 /pièce</b>	Rutabaga (chou-navet) 36
<b>Barre Muesli 530</b>		<b>Croquette crevettes 170</b>	<b>Margarine 730</b>	<b>Sablés 506</b>
<b>Barre Snickers 470</b>		<b>Croquette fromage 430</b>	Margarine light 360	Sablé 15 gr = 74
Betterave 44		Crosne 80	Marrons glacés 240	<b>Salade patates-mayo 143</b>
<b>Beurre 760</b>		Crustacés tous 80 à 100	Mascarpone 380	- 360 /tasse
<b>Beurre cacahuètes 620</b>		<b>Cuberdon 50 /pièce</b>	<b>Mayonnaise 760</b>	Salade verte 12
Bière apéro 25cl. 100		Cynar 100	Mayonnaise 1 CS = 60	<b>Salami 480</b>
Bière Duvel bte 33cl 175		Daurade, Eglefin 80	Melon 34	Salicorne 35
Bière Grimbergen bte 33 180		Dinde (blanc de) 130	<b>Miel 340</b>	Salsifis 27
Bière Guinness 500ml 150		Eclair chocolat 262/pce	Mojito cocktail 160	Saint-Jacques 80
Bière Leffe bte 33cl 200		Emincé poulet au curry 140	<b>Mortadelle 370</b>	Sandwich au fromage 200 à 300
Biscotte Knäckebrot 50		Emincé bœuf Stroganoff 170	Moules 60	Sandwich au jambon 260
Biscotte Wasa 50 et light 32		<b>Emmental 370</b>	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	<b>Noix Brésil Cashew Grenobl 660</b>	Sauce chocolat 285
Bisque de Homard 90		<b>Escargot aux raisins (pâtisserie) 280</b>	Noix Saint-Jacques 80	Sauce salade 290 et par
Blanquette veau + riz 137		<b>Farine blanche 340</b>	Nouilles chinoises 170	- portion 30 gr. 85
<b>Blé en grains Ebly 340</b>		<b>Farine complète 370</b>	Nouilles chin. aux légumes 120	Sauce salade light 143
<b>Bleu de Bresse 350</b>		Fenouil 16	Nouilles chin. au poulet 130	- portion 30gr = 43
Bœuf 200, beefsteak 120		Figue 37 /pièce	<b>Nutella 530</b>	- 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	<b>Saucisse aux choux 330</b>
Boulettes Bœuf-Porc 180		Filet mignon de porc 170	Oignon 34	<b>Saucisse de veau 340</b>
<b>Bounty Snickers 250</b>		Flageolet 75	Olives 6 olives pour 30	Saucisses de Vienne 130 /pce
Bounty Snickers mini 130		Flétan fumé 150	Ombre Chevalier 160	<b>Saucisses de 300 à 600</b>
Bretzel 240		<b>Flutes apéro 480, 100 /3pce</b>	Orange, mandarines 50	<b>Saucisson vaudois 380</b>
<b>Brie de Meaux 350</b>		Foie de veau 140	Pain au lait 120 /pce	Saumon frais 140
Brocoli 25		Foie de volaille 155	<b>Pain complet 230, 90 /tranche</b>	Saumon fumé ou mariné 170
Cabillaud, colin, merlu 90		<b>Foie gras 480</b>	Pamplemousse 30	Soja 13
<b>Cacahuètes salées 613</b>		<b>Fondue moitié-moitié 380</b>	Panais 75	Sorbet 104 /125ml
Cacao 230		<b>Forêt noire 450 /tranche</b>	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	<b>Pâté de viande 320/ pce 136gr</b>	Spätzli sans beurre 360
Camembert 280		<b>Frites 254, frites maison 400</b>	<b>Pâte feuilletée 380</b>	<b>Spaghettis, autres pâtes 350</b>
Canard 240		Fromage blanc 0% = 44	<b>Pâtes 350</b>	Spéculoos sec 100
Canard laqué 190		Fromage blanc 40% = 120	Paupiettes 180	<b>Spiritueux 350</b>
<b>Caramel crème 400 ou 40 /pce</b>		Fromage Epi d'Or 255, 54 /pce	Pêche 43	Steak de bœuf 150
Carbonade flamande 230		<b>Fromage raclette 370</b>	Pêsil 47	Steak haché bœuf 125
Cardon 13		Fruits de mer 94	Petit-four 113 /pce	<b>Stick bretzel apéro 340</b>
Carottes crues 30		Gâteau crème 210 /tranche	Petits pois 70	<b>Sucre 400</b>
Carottes cuites 25		<b>Gâteau choco Moelleux 460</b>	Philadelphia light 150	<b>Taillé aux greubons 480</b>
Carpaccio de bœuf 280		<b>Gâteau Vully 390 /tranche</b>	<b>Pizza entre 600 et 800</b>	Tartare de bœuf 310
Céleri branche/pomme 18		<b>Gaufre nature 300</b>	Poire 96 /pièce	<b>Tarte pruneaux 570/tranche</b>
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
<b>Charcuterie env. 450</b>		Glace Magnum 240	Pomme purée sucrée 77	Tomme light 200
Châtaigne 90, 1 pièce= env 10		Gorgonzola 360	Pomme de terre, pdt douce 85	<b>Tranche panée porc 290</b>
Cheval 110		Gouda light 260 ou 80 /tranche	<b>Pommes chips 425</b>	<b>Tranche panée veau 270</b>
Chevreuil Sanglier Chasse 160		Grapefruit 41	<b>Pommes Frites 425</b>	Tripes 100
<b>Chips 550</b>		Gratin dauphinois 120	<b>Popcorn 400</b>	Truite fumée 140
<b>Choco 560</b>		<b>Gruyère 414</b>	Porc, steak sans huile 170	Vacherin glacé 130
<b>Chocolat noir 520</b>		Hachis de bœuf 220	Pot-au-feu 70	<b>Vacherin Mont d'Or 290</b>
Choux rouge 32		Hamburger 260, <b>Big Mac 500</b>	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	<b>Poulet demi p. avec peau 700</b>	Vin rouge 1dl. 70
Côtelette de porc 180		<b>Huile olive 900 ou 40 /cc 5ml ou 160 /cs(20ml)</b>	Poulet émincé + curry 125	Viande séchée 160
Cordon bleu 163		<b>Huiles végétales 930</b>	Poulpe 86	<b>Whisky 230 /100 ml ou 10 cl</b>
<b>Corn-flakes 390</b>		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	<b>Wienerli pâte feuilletée 960 /p</b>
Citron 30		Jambon de Parma 200	Praliné 50 /pièce	<b>Williamli, Abricotine 500</b>
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
			<b>Raclette 370</b>	Yogourt nature Danone 135