

Aliments classés selon l'indice PRAL (Potential Renal Acid Load, charge acide rénale potentielle)

plus la valeur **négative est basse (< 0)** plus l'aliment est **alcalinisant**, à consommer au moins à 70%

plus la valeur **positive est élevée (> 0)** plus l'aliment est **acidifiant**, à consommer peu ou pas du tout

DU PLUS **ALCALINISANT** AU PLUS **ACIDIFIANT**

Persil lyophilisé :	-108,65
Cerfeuil (déshydraté) :	-92,40
Basilic (déshydraté) :	-85,36
Persil (déshydraté) :	-81,49
Aneth (déshydraté) :	-74,51
Café instantané :	-67,38
Estragon (déshydraté) :	-64,51
Ciboulette lyophilisée :	-59,81
Menthe verte déshydratée :	-55,42
Sarriette en poudre :	-51,11
Origan en poudre :	-49,77
Marjolaine (déshydratée) :	-49,30
Curcuma en poudre :	-46,67
Sauge en poudre :	-46,50
Gingembre confit :	-44,96
Mélasse :	-38,55
Romarin (déshydraté) :	-37,43
Paprika :	-36,34
Thym (déshydraté) :	-35,48
Fenouil (graines) :	-35,37
Céleri (graines) :	-34,72
Aneth (graines) :	-33,19
Cumin (graines) :	-31,98
Cœurs de palmier crus :	-31,92
Clou de girofle en poudre :	-31,59
Piment de cayenne :	-31,44
Piment rouge séché :	-31,08
Chili en poudre :	-31,05
Cacao en poudre (Van Houten) :	-30,70
Safran :	-29,59
Tomate confite (à l'huile) :	-27,96
Piment en poudre :	-26,86
Cari en poudre :	-26,10
Poivre noir :	-25,40
Gingembre en poudre :	-24,55
Cannelle en poudre :	-23,76
Coriandre (graines) :	-23,21
Échalote lyophilisée :	-22,75
Cardamome en poudre :	-22,57
Abricot séché :	-21,66

LISTE ALPHABÉTIQUE

Abricot confit :	-4,98
Abricot en conserve :	-3,49
Abricot frais :	-4,33
Abricot séché :	-21,66
After Eight :	-1,81
Agneau (coupes diverses) :	13,50
Aiglefin :	10,57
Ail cru :	-2,65
Ail en poudre :	-2,01
Aile de poulet rôti avec la peau :	14,20
Alcool de riz (saké) :	-0,28
Algue agar crue :	-6,74
Algue Kombu (varech) :	-4,82
Algue Nori crue :	-3,45
All Bran (Kellogg's) :	7,69
Amande blanchie :	4,13
Amande non blanchie :	2,29
Amande rôtie à sec :	2,36
Amuse-gueule à base de maïs :	3,88
Amuse-gueule à base de maïs goût fromage :	8,60
Ananas :	-2,34
Ananas confit :	-18,37
Ananas en morceaux :	-2,13
Anchois à l'huile d'olive :	7,25
Aneth (déshydraté) :	-74,51
Aneth (graines) :	-33,19
Aneth frais :	-15,49
Anguille :	13,49
Anis (graines) :	-18,17
Araignée de mer :	10,09
Artichaut congelé :	-2,84
Artichaut cru :	-4,97
Artichaut cuit :	-4,69
Asperge en conserve :	-1,75
Asperge fraîche :	-2,19
Aubergine :	-1,99
Autruche :	11,58
Avocat :	-8,19
Avoine :	13,31
Bacon cru :	12,26

Shiitaké séché :	-20,22
Chips goût barbecue :	-18,43
Ananas confit :	-18,37
Anis (graines) :	-18,17
Laurier (feuille) :	-17,16
Romarin frais :	-16,45
Litchi séché :	-16,27
Thym frais :	-15,57
Aneth frais :	-15,49
Raisin de Corinthe sec :	-14,29
Figue sèche :	-14,06
Chocolat liquide :	-13,57
Pruneau :	-13,38
Carvi (graines) :	-13,33
Menthe poivrée fraîche :	-12,65
Bette :	-12,38
Igname :	-12,18
Datte séchée :	-11,91
Cacao en poudre (riche en matières grasses) :	-11,86
Épinard cru :	-11,84
Sauce chili en conserve :	-11,24
Persil frais :	-11,13
Pourpier cuit :	-10,90
Pourpier cru :	-10,72
Cresson cru :	-10,68
Figue confite :	-10,51
Épinard cuit :	-10,29
Oignon en poudre :	-10,16
Poire confite :	-10,08
Basilic frais :	-10,01
Menthe verte fraîche :	-10,01
Pousses de bambou :	-9,94
Poudre de cacao non sucré :	-9,88
Raifort :	-9,73
Chou gras cru :	-9,67
Coriandre (brins) :	-9,67
Coriandre fraîche :	-9,67
Banane Plantain crue :	-9,59
Banane Plantain cuite :	-9,20
Pommes de terre rissolées :	-9,13
Cardon :	-9,06
Châtaigne :	-8,99
Frites :	-8,78
Courge :	-8,68
Chou vert frisé cru :	-8,34
Cassonade :	-8,31
Avocat :	-8,19
Patate douce au four avec la peau :	-8,19
Feuilles de pissenlit crues :	-7,94

Bacon de dinde :	22,36
Bacon grillé :	25,00
Banane :	-6,94
Banane Plantain crue :	-9,59
Banane Plantain cuite :	-9,20
Bar :	12,32
Barbue de rivière élevage :	10,70
Barbue de rivière sauvage :	10,63
Barre granny dure :	4,83
Barre granny tendre :	2,02
Basilic (déshydraté) :	-85,36
Basilic frais :	-10,01
Bâtonnets de poisson :	7,97
Beignet de crabe :	12,03
Beignet de palourde :	5,89
Beignet nature :	8,64
Beignet nature enrobé de chocolat :	4,31
Bette :	-12,38
Betterave :	-3,13
Beurre allégé demi- sel :	0,63
Beurre allégé doux :	0,63
Beurre doux :	0,44
Beurre fermier :	0,36
Beurre salé :	0,44
Bière brune :	-0,50
Bière légère :	-0,04
Bière ordinaire :	-0,11
Bigorneau :	5,88
Biscuit à l'avoine :	3,82
Biscuit au sucre :	3,55
Biscuit aux figues :	-1,77
Biscuit barquette avec pulpe de fruit :	1,04
Biscuit fourré au chocolat (BN) :	0,57
Biscuit petit beurre :	3,74
Biscuits petits animaux :	4,18
Bison :	13,31
Blanc de dinde rôtie :	4,40
Blanc de dinde rôtie avec la peau :	14,76
Blanc de poulet pané et frit :	9,33
Blanc de poulet rôti avec la peau :	16,01
Blanquette de veau :	8,28
Blé soufflé :	4,39
Blé soufflé givré :	5,12
Boeuf (divers) :	13,04
Boeuf à pot au feu :	14,52
Boeuf à ragout :	15,10
Boeuf bourguignon :	8,31
Boeuf froid tranché (fin) :	5,93
Boeuf haché à point :	11,29

Gingembre (racine) :	-7,89
Gingembre frais :	-7,89
Roquette :	-7,86
Tomate, purée (en conserve):	-7,76
Mâche :	-7,53
Haricots pinto cuits :	-7,38
Fenouil cru :	-7,32
Sauce tomate :	-7,18
Banane :	-6,94
Chou vert frisé congelé :	-6,85
Goyave :	-6,83
Chou gras cuit :	-6,77
Algue agar crue :	-6,74
Épinard congelé :	-6,65
Rhubarbe :	-6,52
Sauce spaghetti :	-6,51
Figue de barbarie :	-6,31
Laitue tige :	-6,31
Cresson cuit :	-6,18
Haricots de lima :	-6,16
Chocolat amer à cuire :	-6,12
Tablette de chocolat (à dessert) :	-6,12
Pomme de terre bouillie (avec la peau) :	-6,09
Raisin noir :	-6,09
Sandwich merguez frites :	-6,02
Scarole :	-6,01
Topinambour :	-5,77
Graine de soja rôtie :	-5,75
Panais :	-5,74
Carotte crue :	-5,71
Cresson de fontaine cru :	-5,69
Jus de fruit de la passion :	-5,66
Chou rave cru :	-5,62
Kiwi :	-5,62
Zeste d'orange :	-5,61
Céleri cuit :	-5,49
Papaye :	-5,49
Sirop d'érable :	-5,45
Chou rave cuit :	-5,41
Rutabaga :	-5,36
Haricots verts :	-5,24
Cassis :	-5,23
Jus d'ananas :	-5,20
Pomme de terre bouillie (sans la peau) :	-5,19
Sauce chili :	-5,19
Épinard (conserve) :	-5,15
Sauce salsa :	-5,08
Melon :	-5,07
Céleri cru :	-5,04
Oignon vert cru :	-4,99
Abricot confit :	-4,98
Artichaut cru :	-4,97
Nèfle du Japon :	-4,92

Boeuf haché cru :	7,72
Boeuf oriental, légumes et riz :	2,60
Boisson aux agrumes :	-0,96
Bonbon au caramel :	-0,26
Bonbon enrobé de chocolat :	-0,79
Bonbons à la menthe enrobés de chocolat :	-1,40
Bonbons durs aux édulcorants :	0,00
Bouchée à la reine :	2,31
Bouchées de chocolat au lait :	-1,10
Bouchées Kit Kat :	-1,28
Boudin :	4,26
Boudoir :	4,50
Bouillon ou consommé de boeuf (déshydraté) :	0,18
Bouillon ou consommé de poulet :	0,11
Bran Flakes (Kellogg's) :	7,16
Braunschweiger :	8,38
Bretzels durs (apéritif) :	-0,11
Brie :	11,02
Brioche aux raisins secs :	2,14
Brioche nature :	5,51
Brochet :	13,59
Brochette d'agneau :	14,04
Brocoli :	-3,57
Bulgur cuit :	0,60
Burrito fromage et boeuf :	0,35
Burrito jambon et fromage :	4,75
Cacahuètes salées :	5,75
Cacao en poudre (riche en matières grasses) :	-11,86
Cacao en poudre (Van Houten) :	-30,70
Café :	-0,96
Café décaféiné :	-1,20
Café expresso :	-4,20
Café instantané :	-67,38
Caille :	14,49
Calmar :	10,72
Camembert :	13,05
Canard rôti avec la peau :	10,23
Cannelle en poudre :	-23,76
Canneberge séchée sucrée :	-0,77
Cantal :	15,86
Cappucino :	-0,87
Câpres :	-0,69
Caramel :	-3,49
Caramel à tartiner :	-0,16
Cardamome en poudre :	-22,57
Cardon :	-9,06
Cari en poudre :	-26,10
Carotte crue :	-5,71
Carotte cuite :	-4,10
Carpe :	20,22
Carvi (graines) :	-13,33
Cassis :	-5,23
Cassonade :	-8,31

Figue :	-4,88
Raifort (sauce) :	-4,87
Purée de pommes de terre maison :	-4,84
Algue Kombu (varech) :	-4,82
Grenade :	-4,79
Patate douce (conserven) :	-4,79
Feuilles de pissenlit cuites :	-4,78
Manioc :	-4,78
Ciboulette :	-4,76
Artichaut cuit :	-4,69
Chou de Chine cru :	-4,68
Tomate rouge (conserven) :	-4,66
Fruit de la passion :	-4,62
Chou cru :	-4,61
Échalote crue :	-4,60
Raisin blanc :	-4,54
Chou rouge cuit :	-4,53
Jus de tomate :	-4,48
Chou fleur cru :	-4,44
Chocolat chaud (poudre) :	-4,41
Radis :	-4,40
Radis orientaux crus (daikons) :	-4,39
Abricot frais :	-4,33
Choux de Bruxelles :	-4,32
Zeste de citron :	-4,31
Chou rouge cru :	-4,29
Laitue romaine :	-4,27
Courgette cuite :	-4,26
Chou vert frisé cuit :	-4,23
Groseille :	-4,23
Café expresso :	-4,20
Ratatouille :	-4,17
Courgette crue :	-4,14
Jus de carotte :	-4,11
Carotte cuite :	-4,10
Chou cavalier cru :	-4,10
Prune Reine-Claude :	-4,05
Pruneau au sirop :	-3,97
Pois pigeon (cajan) :	-3,86
Cerise guigne :	-3,82
Mirabelle :	-3,80
Pois carrés cuits :	-3,80
Patate douce bouillie :	-3,79
Muscade en poudre :	-3,76
Purée de pommes de terre :	-3,75
Pomélo :	-3,74
Rhubarbe (compote) :	-3,73
Gratin de pommes de terre :	-3,72
Tomate rouge d'été crue :	-3,71
Tomate rouge d'hiver crue :	-3,71
Jus d'orange :	-3,66
Raisin :	-3,64

Cassoulet :	1,43
Caviar :	10,05
Cédrat confit :	-2,77
Céleri (graines) :	-34,72
Céleri cru :	-5,04
Céleri cuit :	-5,49
Céleri- rave cru :	-2,39
Céleri rave cuit :	-1,37
Céréales Nesquik :	1,71
Céréales Weetabix :	7,11
Cerfeuil (déshydraté) :	-92,40
Cerise :	-3,03
Cerise en conserven :	-1,61
Cerise guigne :	-3,82
Cerise guigne en conserven :	-2,20
Cerises au marasquin :	-1,03
Cerises confites :	-3,35
Cervelas :	6,72
Cerveille d'agneau :	18,27
Cerveille de boeuf :	12,50
Cerveille de veau :	12,64
Champignon :	-3,58
Champignon de Paris (conserven) :	0,12
Champignon de Paris cru :	-2,20
Champignon enoki cru :	-3,09
Chapon rôti :	17,13
Châtaigne :	-8,99
Chausson à la viande :	2,11
Chausson aux pommes :	3,15
Cheerios :	9,30
Cheval :	14,21
Chèvre :	11,99
Chevreuil :	15,41
Chewing gum sans sucre :	-0,26
Chili con carne (conserven) :	-0,95
Chili con carne (conserven) :	0,06
Chili en poudre :	-31,05
Chipolata :	8,86
Chips goût barbecue :	-18,43
Chocolat à croquer :	-2,18
Chocolat amer à cuire :	-6,12
Chocolat au lait :	-0,46
Chocolat au lait et riz soufflé :	-0,47
Chocolat chaud (poudre) :	-4,41
Chocolat chaud maison :	-0,49
Chocolat liquide :	-13,57
Chorizo :	8,43
Chou à la crème :	3,73
Chou cavalier cru :	-4,10
Chou cavalier cuit :	-2,63
Chou cru :	-4,61
Chou cuit :	-1,59

Pommes de terre rissolées :	-3,62
Kumquat :	-3,61
Salsifis :	-3,61
Champignon :	-3,58
Brocoli :	-3,57
Endive :	-3,54
Poivron jaune :	-3,53
Abricot en conserve :	-3,49
Caramel :	-3,49
Algue Nori crue :	-3,45
Citrouille :	-3,43
Jus de mandarine :	-3,42
Choucroute :	-3,38
Cerises confites :	-3,35
Lait écrémé (poudre) :	-3,34
Pâte à tartiner chocolat noisettes :	-3,34
Groseille à maquereau :	-3,31
Piment fort (conserve) :	-3,31
Vanille (extrait) :	-3,31
Navet :	-3,25
Poireaux crus :	-3,25
Salade de pommes de terre :	-3,24
Chou de Chine cuit :	-3,22
Lin (graine moulue) :	-3,18
Mandarine :	-3,14
Salade frisée :	-3,14
Betterave :	-3,13
Noisette :	-3,12
Pêche :	-3,12
Choucroute (conserve) :	-3,11
Champignon enoki cru :	-3,09
Poudre de noix de coco :	-3,09
Soupe minestrone en boîte :	-3,09
Tomate verte crue :	-3,09
Jus de pamplemousse :	-3,07
Navet :	-3,07
Nectarine :	-3,05
Cerise :	-3,03
Orange :	-3,03
Mangue :	-2,98
Poivron vert cru :	-2,90
Fèves de soja cuites :	-2,87
Jus d'orange et de pamplemousse :	-2,87
Artichaut congelé :	-2,84
Chou en salade :	-2,83
Kaki :	-2,81
Mure fraîche :	-2,80
Salade de fruits tropicaux (conserve) :	-2,80
Cédrat confit :	-2,77
Poivron :	-2,75
Poivron vert cuit :	-2,75
Sauce barbecue :	-2,75

Chou de Chine cru :	-4,68
Chou de Chine cuit :	-3,22
Chou en salade :	-2,83
Chou fleur :	-1,34
Chou fleur cru :	-4,44
Chou gras cru :	-9,67
Chou gras cuit :	-6,77
Chou rave cru :	-5,62
Chou rave cuit :	-5,41
Chou rouge cru :	-4,29
Chou rouge cuit :	-4,53
Chou vert frisé congelé :	-6,85
Chou vert frisé cru :	-8,34
Chou vert frisé cuit :	-4,23
Choucroute (conserve) :	-3,11
Choucroute :	-3,38
Choucroute garnie :	1,25
Chouquette :	6,73
Choux de Bruxelles :	-4,32
Ciboulette :	-4,76
Ciboulette lyophilisée :	-59,81
Cidre brut :	-2,49
Cidre doux :	-2,43
Citron :	-2,31
Citrouille :	-3,43
Clou de girofle en poudre :	-31,59
Cocktail daiquiri (rhum) :	-0,32
Cocktail pina colada (rhum) :	-1,34
Coeur d'agneau :	16,88
Coeur de boeuf :	18,14
Coeur de veau :	18,77
Coeurs de palmier (conserve) :	-1,82
Coeurs de palmier crus :	-31,92
Cola :	0,42
Cola allégé :	0,27
Cola décaféiné :	0,42
Colin :	11,43
Comté :	23,99
Concombre cru :	-2,43
Confiture allégée :	-1,22
Confiture d'abricot :	-1,23
Confiture de fruit :	-1,10
Conque :	10,03
Coquille à taco cuite :	4,13
Coquille St Jacques :	8,51
Cordon Bleu de poulet :	6,33
Coriandre (brins) :	-9,67
Coriandre (graines) :	-23,21
Coriandre fraîche :	-9,67
Corn Flakes :	2,69
Corn Pops :	1,39
Corned beef :	14,01

Salade de pommes de terre :	-2,73
Enchilada fromage et boeuf :	-2,68
Haricots blancs maison :	-2,68
Noix de coco crue :	-2,68
Ail cru :	-2,65
Chou cavalier cuit :	-2,63
Pois mange-tout :	-2,62
Prune :	-2,62
Haricots de lima (conservé) :	-2,61
Fève de café enrobée de chocolat noir :	-2,59
Tostada au fromage avec haricots :	-2,58
Haricots blancs crus :	-2,55
Fraise :	-2,54
Oignon vert cuit :	-2,54
Cidre brut :	-2,49
Haricots roses :	-2,49
Haricots blancs cuits :	-2,48
Jus de raisin :	-2,47
Jus de citron :	-2,44
Cidre doux :	-2,43
Concombre cru :	-2,43
Tostada et guacamole :	-2,43
Vinaigre :	-2,42
Framboise :	-2,41
Céleri- rave cru :	-2,39
Jus de pomme :	-2,38
Salade de chou :	-2,38
Litchi :	-2,36
Ananas :	-2,34
Citron :	-2,31
Pamplemousse :	-2,31
Préparation pour flan au chocolat :	-2,29
Sauce béchamel :	-2,22
Cerise guigne en conserve :	-2,20
Champignon de Paris cru :	-2,20
Laitue pommée :	-2,20
Poire :	-2,20
Asperge fraîche :	-2,19
Prune au sirop :	-2,19
Chocolat à croquer :	-2,18
Vin rouge :	-2,18
Pain aux raisins :	-2,15
Poire asiatique :	-2,15
Ananas en morceaux :	-2,13
Oignon cru :	-2,12
Oignon cuit :	-2,10
Pois cajan :	-2,10
Pâtisson :	-2,09
Pois mange- tout crus :	-2,05
Ail en poudre :	-2,01

Cornet de glace à la vanille :	1,08
Cornichons au vinaigre :	0,09
Cornichons sucrés :	-0,20
Côte d'agneau :	12,55
Côte de boeuf :	11,16
Côte de veau :	12,12
Coulommiers :	10,42
Country Crisp aux fruits (Jordans) :	2,88
Courge :	-8,68
Courgette crue :	-4,14
Courgette cuite :	-4,26
Couscous (mouton) :	2,34
Couscous cuit :	1,14
Couscous sec :	7,60
Crabe rouge :	7,79
Crème de légumes en sachet :	0,10
Crème fouettée (bombe) :	0,18
Crème fouettée fraîche :	0,53
crème fraîche 30% M. G. :	0,15
crème fraîche^légère :	-0,15
Crème glacée à la fraise :	-0,60
Crème glacée à la vanille :	0,50
Crème glacée au chocolat :	-1,58
Crêpe au beurre :	5,80
Crêpe nature (prête à manger) :	13,61
Crêpe nature maison :	2,98
Cresson cru :	-10,68
Cresson cuit :	-6,18
Cresson de fontaine cru :	-5,69
Crevette :	10,10
Crevette panée et frite :	11,91
Crevettes panées :	9,77
Crispix :	3,87
Croissant :	4,53
Croissant au fromage :	5,23
Croissant au jambon :	5,45
Croquant au sésame :	-0,47
Croque- Monsieur :	6,93
Croquette de dinde panée :	10,50
Croustilles de maïs (snack) :	3,47
Croutons assaisonnés :	4,33
Croutons nature :	5,69
Cubes de veau (pour ragout) :	17,68
Cuisse de dinde rôtie avec la peau :	14,13
Cuisse de faisan :	14,13
Cuisse de porc rôtie :	14,73
Cuisse de poulet bouilli avec la peau :	12,63
Cuisse de poulet rôti avec la peau :	13,68
Cuisses de grenouille :	8,36
Cumin (graines) :	-31,98

Pêche au sirop :	-2,01
Salade de légumes sans sauce :	-2,01
Pastèque :	-2,00
Aubergine :	-1,99
Tablette de chocolat :	-1,99
Glaçage au chocolat :	-1,98
Pomme (avec la peau) :	-1,92
Pavot (graines) :	-1,88
Coeurs de palmier (consERVE) :	-1,82
Vin doux :	-1,82
After Eight :	-1,81
Maïs doux cru :	-1,79
Vin rosé :	-1,79
Biscuit aux figes :	-1,77
Maïs doux (congelé) :	-1,77
Asperge en conserve :	-1,75
Poire au sirop :	-1,70
Lait de riz enrichi :	-1,69
Tabasco :	-1,67
Mure au sirop :	-1,63
Cerise en conserve :	-1,61
Fruits au sirop (conserve) :	-1,61
Chou cuit :	-1,59
Macédoine de légumes (congelée) :	-1,59
Crème glacée au chocolat :	-1,58
Poireaux cuits :	-1,56
Flocons d'avoine :	-1,52
Pomme (sans la peau) :	-1,52
Lait de coco :	-1,51
Macédoine de légumes (conserve) :	-1,50
Falafel :	-1,49
Vin blanc :	-1,49
Ravioli de boeuf (conserve) :	-1,47
Milky Way :	-1,42
Bonbons à la menthe enrobés de chocolat :	-1,40
Noix de macadamia :	-1,38
Céleri rave cuit :	-1,37
Haricots rouges maison :	-1,36
Salade de fruit (conserve) :	-1,35
Chou fleur :	-1,34
Cocktail pina colada (rhum) :	-1,34
Soupe de tomates en sachet :	-1,34
Soupe minestrone en sachet :	-1,34
Wakamé :	-1,34
Bouchées Kit Kat :	-1,28
Golden Grahams :	-1,25
Confiture d'abricot :	-1,23
Sauce aigre douce :	-1,23
Confiture allégée :	-1,22
Flan au chocolat :	-1,21
Lait écrémé instantané (poudre) :	-1,21

Curcuma en poudre :	-46,67
Datte séchée :	-11,91
Dinde rôtie avec la peau :	14,41
Double hamburger :	7,85
Double hamburger au fromage :	6,29
Dragée :	0,83
Eau du robinet :	-0,05
Échalote crue :	-4,60
Échalote lyophilisée :	-22,75
Éclair :	3,43
Écrevisse :	10,98
Edam :	17,85
Émeu :	15,63
Emmental :	21,29
Emmental français :	24,66
Enchilada fromage et boeuf :	-2,68
Endive :	-3,54
Épaule d'agneau grillée :	13,49
Épaule d'agneau rôtie :	13,16
Épaule de porc :	8,15
Epaule de porc rôtie :	11,56
Epeautre :	10,16
Éperlan :	11,69
Épinard (conserve) :	-5,15
Épinard congelé :	-6,65
Épinard cru :	-11,84
Épinard cuit :	-10,29
Épinards à la crème :	-0,10
Escalope de veau :	18,89
Escargot cru :	3,30
Espadon :	16,20
Estragon (déshydraté) :	-64,51
Esturgeon :	11,14
Esturgeon fumé :	16,28
Falafel :	-1,49
Farine de blé à gâteau :	4,36
Farine de blé à pain :	6,51
Farine de blé avec levure :	19,37
Farine de blé complète :	6,98
Farine de maïs :	4,34
Farine de pois chiches :	0,07
Farine de riz blanc :	3,91
Farine de riz brun :	6,89
Farine de sarrasin :	-0,52
Farine de seigle :	2,86
Faux filet cru :	7,49
Faux filet cuit :	12,74
Fécule de maïs :	0,44
Fenouil (graines) :	-35,37
Fenouil cru :	-7,32
Fenugrec (graines) :	-1,20

Café décaféiné :	-1,20
Fenugrec (graines) :	-1,20
Sauce aux champignons :	-1,20
Olives vertes :	-1,19
Fruits confits :	-1,18
Bouchées de chocolat au lait :	-1,10
Confiture de fruit :	-1,10
Gelée de fruit :	-1,09
Maïs doux (consERVE) :	-1,07
Fèves de soja germées sautées :	-1,06
Myrtille :	-1,04
Cerises au marasquin :	-1,03
Marmelade d'orange :	-1,03
Shiitaké cuit :	-1,02
Vin blanc mousseux :	-1,02
Petits pois et carottes (congelés) :	-1,01
Haricots beurre crus :	-0,98
Pois cassés :	-0,97
Boisson aux agrumes :	-0,96
Café :	-0,96
Sirop de maïs :	-0,96
Chili con carne (consERVE) :	-0,95
Miel :	-0,93
Pâte de fruit :	-0,93
Sorbet à l'orange :	-0,91
Olives :	-0,89
Cappucino :	-0,87
Sauce béarnaise :	-0,86
Thé :	-0,82
Glaçage au sucre :	-0,80
Moka :	-0,80
Bonbon enrobé de chocolat :	-0,79
Nectar de papaye :	-0,78
Canneberge séchée sucrée :	-0,77
Vinaigrette commerciale :	-0,77
Strudel aux pommes :	-0,72
Câpres :	-0,69
Haricots blancs (consERVE) :	-0,68
Maïs doux :	-0,65
Nectar de pêche :	-0,65
Fèves de soja germées à la vapeur :	-0,64
Sirop de grenadine :	-0,62
Haricots mungo germés cuits :	-0,61
Crème glacée à la fraise :	-0,60
Haricots pinto (consERVE) :	-0,58
Flan au caramel préparé (sachet) :	-0,56
Macaron :	-0,56
Lait de chèvre :	-0,54
Farine de sarrasin :	-0,52
Tablette de chocolat Crunch :	-0,52
Sel de table :	-0,51
Soupe aux champignons en sachet :	-0,51
Bière brune :	-0,50

Féta :	11,46
Feuilles de pissenlit crues :	-7,94
Feuilles de pissenlit cuites :	-4,78
Fève :	-0,27
Fève de café enrobée de chocolat noir :	-2,59
Fèves de soja cuites :	-2,87
Fèves de soja germées à la vapeur :	-0,64
Fèves de soja germées sautées :	-1,06
Figue :	-4,88
Figue confite :	-10,51
Figue de barbarie :	-6,31
Figue sèche :	-14,06
Filet de poisson pané :	5,93
Flan à la banane :	0,11
Flan à la noix de coco :	-0,11
Flan à la vanille :	-0,08
Flan au caramel préparé (sachet) :	-0,56
Flan au chocolat :	-1,21
Flan au citron :	4,68
Flan pâtissier :	3,29
Flan pâtissier préparé (sachet) :	0,02
Flétan :	7,97
Flétan noir :	8,66
Flocons d'avoine :	-1,52
Flocons de maïs :	2,47
Flocons de maïs givrés :	2,03
Foie d'agneau :	20,20
Foie de boeuf :	24,62
Foie de morue :	7,23
Foie de porc :	18,02
Foie de veau :	23,18
Foie gras :	6,57
Foie gras :	7,35
Fondue savoyarde :	9,30
Fraise :	-2,54
Framboise :	-2,41
Friand à la viande :	2,04
Frites :	-8,78
Fromage allégé :	2,17
Fromage bleu :	11,97
Fromage de chèvre demi- sec :	16,50
Fromage de chèvre frais :	15,76
Fromage de chèvre sec :	27,88
Fromage de tête :	6,89
Fromage des Pyrénées :	17,24
Fromage fondu :	24,99
Fromage genre Bombel Babybel :	16,62
Froot Loops :	3,18
Fructose :	0,00
Fruit de la passion :	-4,62
Fruit'n Fibre :	2,18
Fruits au sirop (consERVE) :	-1,61
Fruits confits :	-1,18

Chocolat chaud maison :	-0,49
Chocolat au lait et riz soufflé :	-0,47
Croquant au sésame :	-0,47
Chocolat au lait :	-0,46
Muffin aux raisins :	-0,44
Yaourt allégé sur lit de fruits :	-0,44
Sundae chocolat :	-0,42
Vinaigrette maison :	-0,42
Haricots rouges (conservé) :	-0,39
Lait entier (poudre) :	-0,39
Nem :	-0,39
Sorbet allégé en sucre :	-0,38
Soupe aux asperges en sachet :	-0,38
Haricots mungo germés crus :	-0,36
Tostada au fromage et boeuf :	-0,34
Yaourt nature brassé :	-0,34
Cocktail daiquiri (rhum) :	-0,32
Alcool de riz (saké) :	-0,28
Fève :	-0,27
Bonbon au caramel :	-0,26
Chewing gum sans sucre :	-0,26
Nectar de poire :	-0,25
Tisane :	-0,24
Cornichons sucrés :	-0,20
Quinoa :	-0,19
Perrier :	-0,18
Graine de sésame grillée :	-0,17
M & M's (marron) :	-0,17
Vinaigrette (huile et vinaigre) :	-0,17
Caramel à tartiner :	-0,16
Tapioca sec :	-0,16
crème fraîche^légère :	-0,15
Soupe de poireaux en sachet :	-0,14
Limonade :	-0,13
Bière ordinaire :	-0,11
Bretzels durs (apéritif) :	-0,11
Flan à la noix de coco :	-0,11
Préparation pour flan au citron :	-0,11
Sucre d'orge :	-0,11
Épinards à la crème :	-0,10
Mars :	-0,10
Petits pois frais cuits :	-0,10
Soda à l'orange :	-0,10
Tostada au fromage avec haricots et boeuf :	-0,10
Flan à la vanille :	-0,08
Limonade au citron :	-0,07
Margarine molle :	-0,07
Yaourt nature allégé :	-0,07
Margarine dure :	-0,06
Sucre glace :	-0,06
Eau du robinet :	-0,05

Galette de riz :	7,70
Galettes de maïs :	3,27
Gâteau au fromage blanc :	2,44
Gâteau de riz :	1,35
Gaufre nature :	3,75
Gaufrette fourrée :	2,32
Gelée de fruit :	-1,09
Gésier de poulet mijoté :	17,83
Gigot d'agneau :	13,61
Gin :	0,00
Gingembre (racine) :	-7,89
Gingembre confit :	-44,96
Gingembre en poudre :	-24,55
Gingembre frais :	-7,89
Glaçage à la vanille :	0,06
Glaçage au chocolat :	-1,98
Glaçage au sucre :	-0,80
Glace de type Esquimau :	2,36
Golden Grahams :	-1,25
Gomme à mâcher :	-0,04
Gouda :	20,26
Goyave :	-6,83
Graine de courge rôtie :	28,15
Graine de sésame grillée :	-0,17
Graine de soja rôtie :	-5,75
Graine de tournesol grillée :	36,87
Graine de tournesol séchée :	12,07
Graisse de boeuf :	0,00
Graisse de canard :	0,00
Graisse de mouton :	0,00
Graisse de porc (saindoux) :	0,00
Gratin de pommes de terre :	-3,72
Grenade :	-4,79
Groseille :	-4,23
Groseille à maquereau :	-3,31
Gruyère :	21,21
Guimauves :	0,98
Hachis Parmentier :	0,69
Halvah nature :	18,56
Hamburger :	5,89
Hamburger au fromage :	5,63
Hamburger au poisson :	4,46
Hamburger au poisson et fromage :	5,92
Hareng cru :	9,09
Hareng fumé :	12,39
Hareng grillé :	11,67
Hareng mariné :	7,59
Haricots beurre crus :	-0,98
Haricots beurre cuits :	1,70
Haricots blancs (conservé) :	-0,68
Haricots blancs crus :	-2,55

Margarine à l'huile d'olive :	-0,05
Pastis, prêt à boire (1dose d'alcool pour 5 d'eau) :	-0,05
Skittles :	-0,05
Bière légère :	-0,04
Gomme à mâcher :	-0,04
Pastis :	-0,04
Huile d'olive :	-0,03
Tourteau :	-0,02
Yaourt normal sur lit de fruits :	-0,02
Lait entier (au chocolat) :	-0,01
Lait fermier :	-0,01
Moutarde jaune :	-0,01
Tapioca :	-0,01
Bonbons durs aux édulcorants :	0,00
Fructose :	0,00
Gin :	0,00
Graisse de boeuf :	0,00
Graisse de canard :	0,00
Graisse de mouton :	0,00
Graisse de porc (saindoux) :	0,00
Huile d'arachide :	0,00
Huile d'avocat :	0,00
Huile de carthame riche en acide linoléique :	0,00
Huile de carthame riche en acide oléique :	0,00
Huile de colza :	0,00
Huile de germe de blé :	0,00
Huile de lin :	0,00
Huile de maïs :	0,00
Huile de noisette :	0,00
Huile de noix :	0,00
Huile de noix de coco :	0,00
Huile de palme :	0,00
Huile de palmiste :	0,00
Huile de pépins de raisin :	0,00
Huile de sésame :	0,00
Huile de soja :	0,00
Huile de tournesol :	0,00
Liqueur de menthe :	0,00
Petits pois et carottes (conserves) :	0,00
Saccharose :	0,00
Sirop d'agave :	0,00
Soupe à l'oignon en sachet :	0,00
Sucre de table :	0,00
Végétaline :	0,00
Flan pâtissier préparé (sachet) :	0,02
Sauce hollandaise :	0,04
Zeste de pamplemousse confit :	0,04
Zeste d'orange confit :	0,04
Chili con carne (conserves) :	0,06
Glaçage à la vanille :	0,06
Lait fermenté bifidus nature :	0,06

Haricots blancs cuits :	-2,48
Haricots blancs maison :	-2,68
Haricots blancs petits (conserves) :	0,77
Haricots de lima (conserves) :	-2,61
Haricots de lima :	-6,16
Haricots mungo germés crus :	-0,36
Haricots mungo germés cuits :	-0,61
Haricots pinto (conserves) :	-0,58
Haricots pinto cuits :	-7,38
Haricots roses :	-2,49
Haricots rouges (conserves) :	-0,39
Haricots rouges maison :	-1,36
Haricots verts :	-5,24
Homard d'Amérique :	7,79
Hot dog :	5,14
Hoummos maison :	1,43
Huile d'arachide :	0,00
Huile d'avocat :	0,00
Huile de carthame riche en acide linoléique :	0,00
Huile de carthame riche en acide oléique :	0,00
Huile de colza :	0,00
Huile de germe de blé :	0,00
Huile de lin :	0,00
Huile de maïs :	0,00
Huile de noisette :	0,00
Huile de noix :	0,00
Huile de noix de coco :	0,00
Huile de palme :	0,00
Huile de palmiste :	0,00
Huile de pépins de raisin :	0,00
Huile de sésame :	0,00
Huile de soja :	0,00
Huile de tournesol :	0,00
Huile d'olive :	-0,03
Huître crue :	3,37
Huître cuite :	4,88
Huîtres panées et frites :	2,74
Igname :	-12,18
Jambon :	12,22
Jambon de dinde :	9,87
Jambon haché :	6,71
Jambon tranché :	6,88
Jus d'ananas :	-5,20
Jus de carotte :	-4,11
Jus de citron :	-2,44
Jus de fruit de la passion :	-5,66
Jus de mandarine :	-3,42
Jus de pamplemousse :	-3,07
Jus de pomme :	-2,38
Jus de raisin :	-2,47
Jus de tomate :	-4,48

Farine de pois chiches :	0,07
Yaourt nature au lait entier :	0,07
Yaourt glacé :	0,08
Cornichons au vinaigre :	0,09
Crème de légumes en sachet :	0,10
Bouillon ou consommé de poulet (déshydraté) :	0,11
Flan à la banane :	0,11
Tarte au chocolat :	0,11
Whisky :	0,11
Champignon de Paris (consERVE) :	0,12
Sandwich grec aux crudités :	0,12
Sorbet au citron :	0,12
Yaourt aux fruits allégé :	0,12
Tarte aux pommes :	0,13
Lait demi-écrémé :	0,14
Rhum :	0,14
crème fraîche 30% M. G. :	0,15
Soupe de légumes et boeuf en sachet :	0,16
Vodka :	0,16
Yaourt nature :	0,17
Bouillon ou consommé de boeuf (déshydraté) :	0,18
Crème fouettée (bombe) :	0,18
Salade de pâtes aux fruits de mer :	0,19
Lait écrémé :	0,20
Zeste de citron confit :	0,20
Lait entier :	0,21
Nougat :	0,21
Rouleau de Printemps :	0,22
Sundae fraises :	0,24
Sauce tartare :	0,25
Cola allégé :	0,27
Twix :	0,32
Sauce blanche :	0,33
Burrito fromage et boeuf :	0,35
Beurre fermier :	0,36
Cola :	0,42
Cola décaféiné :	0,42
Beurre doux :	0,44
Beurre salé :	0,44
Fécule de maïs :	0,44
Orge cuit :	0,44
Yaourt aux fruits brassé :	0,44
Lait de soja :	0,48
Soupe poulet et nouilles en sachet :	0,48
Crème glacée à la vanille :	0,50
Tomate farcie :	0,52
Crème fouettée fraîche :	0,53
Mousse d'Irlande crue (algue) :	0,55
Taco et chili con carne :	0,56
Biscuit fourré au chocolat (BN) :	0,57
Bulgur cuit :	0,60
Mayonnaise commerciale :	0,60
Beurre allégé demi- sel :	0,63
Beurre allégé doux :	0,63

Jus d'orange :	-3,66
Jus d'orange et de pamplemousse :	-2,87
Kaki :	-2,81
Kit Kat :	0,75
Kiwi :	-5,62
Kumquat :	-3,61
Lait concentré sucré :	1,08
Lait de brebis :	2,92
Lait de chèvre :	-0,54
Lait de coco :	-1,51
Lait de riz enrichi :	-1,69
Lait de soja :	0,48
Lait demi-écrémé :	0,14
Lait écrémé (poudre) :	-3,34
Lait écrémé :	0,20
Lait écrémé instantané (poudre) :	-1,21
Lait entier (au chocolat) :	-0,01
Lait entier (poudre) :	-0,39
Lait entier :	0,21
Lait fermenté bifidus nature :	0,06
Lait fermier :	-0,01
Laitue pommée :	-2,20
Laitue romaine :	-4,27
Laitue tige :	-6,31
Langouste :	14,90
Langue de boeuf :	10,50
Langue de boeuf en conserve :	11,59
Langue de veau :	14,82
Lapin mijoté :	16,17
Lapin rôti :	15,13
Lard cru :	5,47
Lardon fumé, cru :	8,59
Lardon fumé, cuit :	12,07
Lardon nature, cuit :	4,75
Lasagnes :	2,87
Laurier (feuille) :	-17,16
Lentilles :	2,15
Lièvre :	18,71
Limonade :	-0,13
Limonade au citron :	-0,07
Lin (graine moulue) :	-3,18
Lingue :	8,45
Liqueur de menthe :	0,00
Litchi :	-2,36
Litchi séché :	-16,27
Longe de boeuf :	13,42
Longe de porc braisée :	11,42
Loup :	11,29
Lupins cuits :	5,15
M & M's (marron) :	-0,17
M & M's (jaune) :	2,69
Macaron :	-0,56
Macaroni au blé complet :	4,01
Macédoine de légumes (congelée) :	-1,59

Yaourt à boire :	0,66
Sandwich au jambon de poulet :	0,68
Hachis Parmentier :	0,69
Mille feuilles :	0,69
Maïs soufflé givré :	0,72
Kit Kat :	0,75
Petits pois (conserves) :	0,75
Haricots blancs petits (conserves) :	0,77
Soupe de pois cassés :	0,81
Dragée :	0,83
Yaourt saveur vanille ou café :	0,83
Riz blanc glutineux cuit :	0,92
Nouilles de riz cuites :	0,97
Guimauves :	0,98
Mayonnaise commerciale allégée :	0,98
Biscuit barquette avec pulpe de fruit :	1,04
Riz brun grain moyen cuit :	1,05
Cornet de glace à la vanille :	1,08
Lait concentré sucré :	1,08
Sundae caramel :	1,13
Couscous cuit :	1,14
Tarte aux légumes :	1,15
Quenelle au naturel :	1,16
Salade de légumes et crevettes :	1,20
Choucroute garnie :	1,25
Gâteau de riz :	1,35
Corn Pops :	1,39
Cassoulet :	1,43
Hoummos maison :	1,43
Petits pois (congelés) :	1,45
Snickers :	1,47
Riz blanc grain moyen cuit :	1,55
Pain au raisin :	1,60
Riz blanc grain court cuit :	1,61
Tarte au citron meringuée :	1,63
Haricots beurre cuits :	1,70
Céréales Nesquik :	1,71
Tofu :	1,74
Mars aux amandes :	1,75
Pâte d'amandes :	1,75
Poivrons farcis (boeuf) :	1,76
Taco :	1,76
Salade de légumes et poulet :	1,89
Pistache :	1,97
Sauce Mornay :	1,98
Riz sauvage :	2,00
Barre granny tendre :	2,02
Potée auvergnate :	2,02
Flocons de maïs givrés :	2,03
Friand à la viande :	2,04
Noix de Pécan :	2,08
Chausson à la viande :	2,11
Brioche aux raisins secs :	2,14
Lentilles :	2,15
Spaghetti en sauce :	2,16

Macédoine de légumes (conserves) :	-1,50
Mâche :	-7,53
Madeleine :	9,10
Maïs doux (congelé) :	-1,77
Maïs doux (conserves) :	-1,07
Maïs doux :	-0,65
Maïs doux cru :	-1,79
Maïs jaune sec :	2,97
Maïs soufflé givré :	0,72
Mandarine :	-3,14
Mangue :	-2,98
Manioc :	-4,78
Maquereau :	10,83
Maquereau espagnol :	6,27
Maquereau salé :	5,13
Margarine à l'huile d'olive :	-0,05
Margarine dure :	-0,06
Margarine molle :	-0,07
Marjolaine (déshydratée) :	-49,30
Marmelade d'orange :	-1,03
Mars :	-0,10
Mars aux amandes :	1,75
Mayonnaise commerciale :	0,60
Mayonnaise commerciale allégée :	0,98
Mélange apéritif oriental à base de riz :	7,52
Mélasse :	-38,55
Melon :	-5,07
Menthe poivrée fraîche :	-12,65
Menthe verte déshydratée :	-55,42
Menthe verte fraîche :	-10,01
Merguez :	5,82
Merlan (lieu noir) :	9,87
Mérou :	6,25
Miel :	-0,93
Milky Way :	-1,42
Mille feuilles :	0,69
Millet cuit :	2,93
Mirabelle :	-3,80
Miso (soja fermenté) :	5,21
Moka :	-0,80
Morbier :	18,04
Mortadelle :	5,22
Morue Atlantique :	9,89
Morue charbonnière cuite :	4,31
Morue charbonnière fumée :	4,40
Morue fumée :	8,12
Morue salée :	29,78
Moule crue :	5,18
Moule cuite :	15,19
Mousse d'Irlande crue (algue) :	0,55
Moutarde brune :	3,51
Moutarde jaune (graines) :	14,49
Moutarde jaune :	-0,01
Mozzarella :	14,74
Muesli (weetabix) :	3,84

Fromage allégé :	2,17
Fruit'n Fibre :	2,18
Riz brun grain long cuit :	2,18
Saucisson épicé :	2,19
Noix de Pécan rôtie à sec :	2,22
Oeuf (blanc seul) :	2,25
Sauté de poulet, légumes et riz :	2,25
Amande non blanchie :	2,29
Bouchée à la reine :	2,31
Gaufrette fourrée :	2,32
Pain de viande aux olives :	2,33
Pain d'épices :	2,33
Couscous (mouton) :	2,34
Amande rôtie à sec :	2,36
Glace de type Esquimau :	2,36
Pieds de porc :	2,43
Gâteau au fromage blanc :	2,44
Flocons de maïs :	2,47
Paëlla :	2,52
Pois chiches :	2,56
Tortilla nature :	2,59
Boeuf oriental, légumes et riz :	2,60
Pain de viande (boeuf) :	2,60
Corn Flakes :	2,69
M & M's (jaune) :	2,69
Huîtres panées et frite :	2,74
Sandwich au poulet :	2,74
Nachos au fromage et chili con carne :	2,76
Pâtes maison :	2,78
Farine de seigle :	2,86
Lasagnes :	2,87
Son d'avoine cuit :	2,87
Country Crisp aux fruits (Jordans) :	2,88
Lait de brebis :	2,92
Millet cuit :	2,93
Maïs jaune sec :	2,97
Crêpe nature maison :	2,98
Pain au lait :	3,11
Muffin nature :	3,13
Spaghetti :	3,13
Chausson aux pommes :	3,15
Froot Loops :	3,18
Saucisse fumée :	3,20
Galettes de maïs :	3,27
Flan pâtissier :	3,29
Escargot cru :	3,30
Pain de seigle :	3,31
Pain au son :	3,32
Huître crue :	3,37
Éclair :	3,43
Sarrasin :	3,43
Son de blé :	3,44
Croustilles de maïs (snack) :	3,47
Semoule de maïs :	3,49
Moutarde brune :	3,51

Muffin aux raisins :	-0,44
Muffin nature :	3,13
Mulet :	10,31
Munster :	15,95
Mure au sirop :	-1,63
Mure fraîche :	-2,80
Muscade en poudre :	-3,76
Myrtille :	-1,04
Nachos au fromage :	5,37
Nachos au fromage et chili con carne :	2,76
Navet :	-3,25
Navet :	-3,07
Nectar de papaye :	-0,78
Nectar de pêche :	-0,65
Nectar de poire :	-0,25
Nectarine :	-3,05
Nèfle du Japon :	-4,92
Nem :	-0,39
Neufchatel :	6,34
Noisette :	-3,12
Noix de Brésil :	8,15
Noix de cajou rôtie à sec :	6,42
Noix de coco crue :	-2,68
Noix de Grenoble :	5,62
Noix de macadamia :	-1,38
Noix de Pécan :	2,08
Noix de Pécan rôtie à sec :	2,22
Nougat :	0,21
Nouilles chinoises :	5,93
Nouilles de riz cuites :	0,97
Oeuf (blanc seul) :	2,25
OEuf (jaune seul) :	19,10
Oeuf à la coque :	8,97
Oeuf au plat :	10,18
Oeuf de caille :	10,81
OEuf frais :	7,47
OEuf poché :	9,38
OEufs brouillés :	7,59
OEufs de poisson :	26,10
Oie rôtie avec la peau :	14,67
Oignon cru :	-2,12
Oignon cuit :	-2,10
Oignon en poudre :	-10,16
Oignon vert cru :	-4,99
Oignon vert cuit :	-2,54
Olives :	-0,89
Olives vertes :	-1,19
Omelette :	7,93
Orange :	-3,03
Orge cuit :	0,44
Origan en poudre :	-49,77
Ormeau cru :	8,51
Ormeau frit :	9,75
Paëlla :	2,52
Pain (baguette) :	4,16

Biscuit au sucre :	3,55
Pain au chocolat :	3,57
Pâtes aux oeufs maison :	3,58
Riz blanc glutineux sec :	3,61
Saucisson de foie et de bacon :	3,61
Riz brun grain moyen sec :	3,67
Chou à la crème :	3,73
Pita :	3,73
Biscuit petit beurre :	3,74
Gauffre nature :	3,75
Biscuit à l'avoine :	3,82
Muesli (weetabix) :	3,84
Crispix :	3,87
Amuse- gueule à base de maïs :	3,88
Farine de riz blanc :	3,91
Petit suisse :	3,91
Pâte feuilletée (prête à cuire) :	3,97
Sablé :	3,99
Macaroni au blé complet :	4,01
Spaghetti au blé complet :	4,01
Pain italien :	4,10
Quatre quart :	4,11
Amande blanchie :	4,13
Coquille à taco cuite :	4,13
Smacks (Kellog's) :	4,13
Pain au levain :	4,15
Pain (baguette) :	4,16
Biscuits petits animaux :	4,18
Pain de seigle foncé (Pumpernickel) :	4,19
Tamari (sauce soja) :	4,21
Boudin :	4,26
Poivre blanc :	4,29
Pain classique :	4,30
Roulé de poulet :	4,30
Beignet nature enrobé de chocolat :	4,31
Morue charbonnière cuite :	4,31
Croutons assaisonnés :	4,33
Farine de maïs :	4,34
Farine de blé à gâteau :	4,36
Blé soufflé :	4,39
Blanc de dinde rôtie :	4,40
Morue charbonnière fumée :	4,40
Riz blanc grain moyen sec :	4,40
Pain de viande (porc) :	4,41
Hamburger au poisson :	4,46
Saucisse knackwurst :	4,46
Riz blanc grain court sec :	4,47
Boudoir :	4,50
Quatre quart au beurre :	4,52
Croissant :	4,53
Pain aux céréales :	4,57
Rôti de viande froid :	4,63
Flan au citron :	4,68
Poulet à l'orange, brocoli et riz :	4,70
Burrito jambon et fromage :	4,75

Pain au chocolat :	3,57
Pain au lait :	3,11
Pain au levain :	4,15
Pain au raisin :	1,60
Pain au son :	3,32
Pain aux céréales :	4,57
Pain aux raisins :	-2,15
Pain classique :	4,30
Pain de seigle :	3,31
Pain de seigle foncé (Pumpernickel) :	4,19
Pain de viande (boeuf) :	2,60
Pain de viande (porc) :	4,41
Pain de viande au poivre :	6,99
Pain de viande aux olives :	2,33
Pain d'épices :	2,33
Pain italien :	4,10
Palette de veau :	16,94
Palourde crue :	5,08
Palourde cuite :	10,17
Pamplemousse :	-2,31
Panais :	-5,74
Papaye :	-5,49
Paprika :	-36,34
Parmesan :	27,79
Pastèque :	-2,00
Pastis :	-0,04
Pastis, prêt à boire (1dose d'alcool pour 5 d'eau) :	-0,05
Pastrami :	9,13
Patate douce (consERVE) :	-4,79
Patate douce au four avec la peau :	-8,19
Patate douce bouillie :	-3,79
Pâte à tartiner chocolat noisettes :	-3,34
Pâte d'amandes :	1,75
Pâté de crevette ou homard :	15,87
Pâté de foie :	10,21
Pâte de fruit :	-0,93
Pâté en croûte :	7,26
Pâte feuilletée (prête à cuire) :	3,97
Pâtes aux oeufs maison :	3,58
Pâtes maison :	2,78
Pâtisson :	-2,09
Pavot (graines) :	-1,88
Pêche :	-3,12
Pêche au sirop :	-2,01
Perche rose :	11,81
Perrier :	-0,18
Persil (déshydraté) :	-81,49
Persil frais :	-11,13
Persil lyophilisé :	-108,65
Petit suisse :	3,91
Petits pois (congelés) :	1,45
Petits pois (consERVE) :	0,75
Petits pois et carottes (congelés) :	-1,01
Petits pois et carottes (consERVE) :	0,00
Petits pois frais cuits :	-0,10

Lardon nature, cuit :	4,75
Pot au feu :	4,78
Barre granny dure :	4,83
Sarrasin grillé (kasha) :	4,86
Huître cuite :	4,88
Pizza au poivron :	4,90
Veau gras :	4,96
Saucisson de bière :	5,03
Palourde crue :	5,08
Blé soufflé givré :	5,12
Special K plus (Kellog's) :	5,12
Maquereau salé :	5,13
Hot dog :	5,14
Lupins cuits :	5,15
Sandwich jambon fromage :	5,17
Moule crue :	5,18
Miso (soja fermenté) :	5,21
Pizza viande et légumes (congelée) :	5,21
Mortadelle :	5,22
Rice Krispies :	5,22
Croissant au fromage :	5,23
Saucisse de bière (boeuf) :	5,28
Nachos au fromage :	5,37
Croissant au jambon :	5,45
Lard cru :	5,47
Brioche nature :	5,51
Pizza au fromage (congelée) :	5,58
Noix de Grenoble :	5,62
Hamburger au fromage :	5,63
Tripes de boeuf :	5,64
Croutons nature :	5,69
Riz croustillant :	5,70
Saucisse de Bologne (boeuf) :	5,73
Cacahuètes salées :	5,75
Crêpe au beurre :	5,80
Ricotta au lait demi-écrémé :	5,80
Merguez :	5,82
Bigorneau :	5,88
Beignet de palourde :	5,89
Hamburger :	5,89
Saucisson de bière (porc et boeuf) :	5,89
Semoule de blé dur :	5,90
Hamburger au poisson et fromage :	5,92
Boeuf froid tranché (fin) :	5,93
Filet de poisson pané :	5,93
Nouilles chinoises :	5,93
Sandwich au bifteck :	6,08
Saucisse fumée (porc et boeuf) :	6,10
Ricotta au lait entier :	6,18
Sandwich au poulet :	6,23
Saucisson de Bologne :	6,23
Mérou :	6,25
Maquereau espagnol :	6,27
Double hamburger au fromage :	6,29

Pétoncles :	10,95
Pieds de porc :	2,43
Pigeonneaux :	13,32
Pignon :	8,71
Pilon de poulet pané et frit :	8,67
Piment de cayenne :	-31,44
Piment en poudre :	-26,86
Piment fort (conservé) :	-3,31
Piment rouge séché :	-31,08
Pintade :	12,36
Pistache :	1,97
Pita :	3,73
Pizza au fromage (congelée) :	5,58
Pizza au fromage (congelée, pâte lève au four) :	8,22
Pizza au poivron :	4,90
Pizza au poivron :	6,41
Pizza viande et légumes (congelée) :	5,21
Pizza viande et légumes (congelée, au four) :	7,31
Poire :	-2,20
Poire asiatique :	-2,15
Poire au sirop :	-1,70
Poire confite :	-10,08
Poireaux crus :	-3,25
Poireaux cuits :	-1,56
Pois cajan :	-2,10
Pois carrés cuits :	-3,80
Pois cassés :	-0,97
Pois chiches :	2,56
Pois mange- tout crus :	-2,05
Pois mange-tout :	-2,62
Pois pigeon (cajan) :	-3,86
Poivre blanc :	4,29
Poivre noir :	-25,40
Poivron :	-2,75
Poivron jaune :	-3,53
Poivron vert cru :	-2,90
Poivron vert cuit :	-2,75
Poivrons farcis (boeuf) :	1,76
Pomélo :	-3,74
Pomme (avec la peau) :	-1,92
Pomme (sans la peau) :	-1,52
Pomme de terre bouillie (avec la peau) :	-6,09
Pomme de terre bouillie (sans la peau) :	-5,19
Pommes de terre rissolées :	-9,13
Pommes de terre rissolées :	-3,62
Porc hâché :	12,44
Port salut :	13,04
Pot au feu :	4,78
Potée auvergnate :	2,02
Poudre de cacao non sucré :	-9,88
Poudre de noix de coco :	-3,09
Poulet à l'orange, brocoli et riz :	4,70
Poulet bouilli (sans peau) :	14,41
Poulet bouilli avec la peau :	13,09

Saucisson de bologne (dinde) :	6,30
Saucisse porc et boeuf :	6,31
Cordon Bleu de poulet :	6,33
Saucisse fumée (poulet) :	6,33
Neufchatel :	6,34
Pizza au poivron :	6,41
Queue de porc :	6,41
Noix de cajou rôtie à sec :	6,42
Farine de blé à pain :	6,51
Foie gras :	6,57
Salami de boeuf cuit :	6,63
Jambon haché :	6,71
Cervelas :	6,72
Chouquette :	6,73
Soufflé au fromage :	6,75
Jambon tranché :	6,88
Farine de riz brun :	6,89
Fromage de tête :	6,89
Croque- Monsieur :	6,93
Tripes à la mode de Caen :	6,97
Farine de blé complète :	6,98
Pain de viande au poivre :	6,99
Saucisse de veau :	7,00
Saucisse bratwurst :	7,01
Céréales Weetabix :	7,11
Bran Flakes (Kellogg's) :	7,16
Foie de morue :	7,23
Anchois à l'huile d'olive :	7,25
Pâté en croûte :	7,26
Pizza viande et légumes (congelée, au four) :	7,31
Sanglier :	7,34
Foie gras :	7,35
OEuf frais :	7,47
Faux filet cru :	7,49
Mélange apéritif oriental à base de riz :	7,52
Tortilla prêt à cuire :	7,58
Hareng mariné :	7,59
OEufs brouillés :	7,59
Saumon Atlantique (sauvage) :	7,59
Couscous sec :	7,60
All Bran (Kellogg's) :	7,69
Galette de riz :	7,70
Boeuf haché cru :	7,72
Salami cuit :	7,72
Crabe rouge :	7,79
Homard d'Amérique :	7,79
Sandwich au fromage et oeufs :	7,80
Turbot :	7,80
Double hamburger :	7,85
Sandwich au poulet et fromage :	7,88
Omelette :	7,93
Bâtonnets de poisson :	7,97
Flétan :	7,97
Quiche Lorraine :	8,10
Morue fumée :	8,12

Poulet frit (sans peau) :	16,24
Poulet mijoté :	12,84
Poulet pané et frit :	12,02
Poulet rôti (sans peau) :	15,44
Poulet rôti avec la peau :	14,63
Poulpe :	8,77
Pourpier cru :	-10,72
Pourpier cuit :	-10,90
Pousses de bambou :	-9,94
Préparation pour crêpe au froment :	17,32
Préparation pour crêpe au sarrasin :	21,36
Préparation pour flan au chocolat :	-2,29
Préparation pour flan au citron :	-0,11
Prune :	-2,62
Prune au sirop :	-2,19
Prune Reine-Claude :	-4,05
Pruneau :	-13,38
Pruneau au sirop :	-3,97
Purée de pommes de terre :	-3,75
Purée de pommes de terre maison :	-4,84
Purée de sésame (tahin) :	17,38
Quatre quart :	4,11
Quatre quart au beurre :	4,52
Quenelle au naturel :	1,16
Queue de porc :	6,41
Quiche Lorraine :	8,10
Quinoa :	-0,19
Raclette :	18,38
Radis :	-4,40
Radis orientaux crus (daikons) :	-4,39
Raifort (sauce) :	-4,87
Raifort :	-9,73
Raisin :	-3,64
Raisin blanc :	-4,54
Raisin de Corinthe sec :	-14,29
Raisin noir :	-6,09
Ratatouille :	-4,17
Ravioli de boeuf (conservé) :	-1,47
Reblochon :	11,19
Rhubarbe (compote) :	-3,73
Rhubarbe :	-6,52
Rhum :	0,14
Rice Krispies :	5,22
Ricotta au lait demi-écrémé :	5,80
Ricotta au lait entier :	6,18
Rillettes :	8,27
Ris de veau :	24,50
Riz blanc glutineux cuit :	0,92
Riz blanc glutineux sec :	3,61
Riz blanc grain court cuit :	1,61
Riz blanc grain court sec :	4,47
Riz blanc grain moyen cuit :	1,55
Riz blanc grain moyen sec :	4,40
Riz brun grain long cuit :	2,18
Riz brun grain moyen cuit :	1,05

Épaule de porc :	8,15
Noix de Brésil :	8,15
Saucisse de boeuf :	8,21
Pizza au fromage (congelée, pâte lève au four) :	8,22
Rillettes :	8,27
Blanquette de veau :	8,28
Boeuf bourguignon :	8,31
Salami de boeuf sec :	8,34
Cuisses de grenouille :	8,36
Braunschweiger :	8,38
Chorizo :	8,43
Lingue :	8,45
Saucisse fumée (boeuf) :	8,47
Coquille St Jacques :	8,51
Ormeau cru :	8,51
Lardon fumé, cru :	8,59
Amuse-gueule à base de maïs goût fromage :	8,60
Beignet nature :	8,64
Flétan noir :	8,66
Pilon de poulet pané et frit :	8,67
Pignon :	8,71
Poulpe :	8,77
Chipolata :	8,86
Saucisse de Toulouse :	8,88
Saucisse fumée (porc) :	8,93
Oeuf à la coque :	8,97
Saucisse de Strasbourg :	9,03
Hareng cru :	9,09
Madeleine :	9,10
Pastrami :	9,13
Cheerios :	9,30
Fondue savoyarde :	9,30
Blanc de poulet pané et frit :	9,33
Oeuf poché :	9,38
Sanglier :	9,60
Saucisse de Morteau :	9,66
Ormeau frit :	9,75
Crevettes panées :	9,77
Truite arc-en-ciel :	9,85
Thon albacore :	9,86
Jambon de dinde :	9,87
Merlan (lieu noir) :	9,87
Morue Atlantique :	9,89
Conque :	10,03
Caviar :	10,05
Sandwich jambon oeuf fromage :	10,07
Tortellinis au fromage :	10,07
Araignée de mer :	10,09
Crevette :	10,10
Epeautre :	10,16
Palourde cuite :	10,17
Oeuf au plat :	10,18
Pâté de foie :	10,21
Canard rôti avec la peau :	10,23

Riz brun grain moyen sec :	3,67
Riz croustillant :	5,70
Riz sauvage :	2,00
Rognon d'agneau :	17,83
Rognon de boeuf :	21,22
Rognon de veau :	22,32
Rognons de porc crus :	10,25
Rognons de porc cuits :	17,69
Romarin (déshydraté) :	-37,43
Romarin frais :	-16,45
Roquefort :	13,76
Roquette :	-7,86
Rôti de porc cuit :	13,35
Rôti de viande froide :	4,63
Roulé de dinde :	11,22
Roulé de poulet :	4,30
Rouleau de Printemps :	0,22
Rutabaga :	-5,36
Sablé :	3,99
Saccharose :	0,00
Safran :	-29,59
Saint-Nectaire :	13,72
Salade de chou :	-2,38
Salade de fruit (conserven) :	-1,35
Salade de fruits tropicaux (conserven) :	-2,80
Salade de légumes et crevettes :	1,20
Salade de légumes et poulet :	1,89
Salade de légumes sans sauce :	-2,01
Salade de pâtes aux fruits de mer :	0,19
Salade de pommes de terre :	-3,24
Salade de pommes de terre :	-2,73
Salade frisée :	-3,14
Salami cuit :	7,72
Salami de boeuf cuit :	6,63
Salami de boeuf sec :	8,34
Salami de dinde cuit :	11,71
Salami sec :	10,86
Salsifis :	-3,61
Sandwich au bifteck :	6,08
Sandwich au fromage et oeufs :	7,80
Sandwich au jambon de poulet :	0,68
Sandwich au poulet :	2,74
Sandwich au poulet :	6,23
Sandwich au poulet et fromage :	7,88
Sandwich grec aux crudités :	0,12
Sandwich jambon fromage :	5,17
Sandwich merguez frites :	-6,02
Sandwich jambon oeuf fromage :	10,07
Sanglier :	7,34
Sanglier :	9,60
Sardine à l'huile (conserven) :	15,88
Sardines aux tomates (conserven) :	12,60
Sarrasin :	3,43
Sarrasin grillé (kasha) :	4,86

Rognons de porc crus :	10,25
Mulet :	10,31
Coulommiers :	10,42
Croquette de dinde panée :	10,50
Langue de boeuf :	10,50
Truite arc en ciel (élevage) :	10,52
Aiglefin :	10,57
Barbue de rivière sauvage :	10,63
Saucisson de foie :	10,64
Barbue de rivière élevage :	10,70
Calmar :	10,72
Oeuf de caille :	10,81
Maquereau :	10,83
Salami sec :	10,86
Special K :	10,90
Pétoncles :	10,95
Écrevisse :	10,98
Brie :	11,02
Saumon Atlantique (élevage) :	11,11
Esturgeon :	11,14
Côte de boeuf :	11,16
Reblochon :	11,19
Roulé de dinde :	11,22
Boeuf haché à point :	11,29
Loup :	11,29
Longe de porc braisée :	11,42
Colin :	11,43
Féta :	11,46
Epaule de porc rôtie :	11,56
Autruche :	11,58
Langue de boeuf en conserve :	11,59
Hareng grillé :	11,67
Éperlan :	11,69
Salami de dinde cuit :	11,71
Perche rose :	11,81
Truite saumonée :	11,89
Crevette panée et frite :	11,91
Seigle :	11,95
Fromage bleu :	11,97
Chèvre :	11,99
Poulet pané et frit :	12,02
Beignet de crabe :	12,03
Veau haché :	12,05
Graine de tournesol séchée :	12,07
Lardon fumé, cuit :	12,07
Saucisse de dinde :	12,09
Côte de veau :	12,12
Jambon :	12,22
Bacon cru :	12,26
Bar :	12,32
Pintade :	12,36
Hareng fumé :	12,39
Porc hâché :	12,44
Cervelle de boeuf :	12,50
Côte d'agneau :	12,55

Sarriette en poudre :	-51,11
Sauce aigre douce :	-1,23
Sauce aux champignons :	-1,20
Sauce barbecue :	-2,75
Sauce béarnaise :	-0,86
Sauce béchamel :	-2,22
Sauce blanche :	0,33
Sauce chili :	-5,19
Sauce chili en conserve :	-11,24
Sauce hollandaise :	0,04
Sauce Mornay :	1,98
Sauce salsa :	-5,08
Sauce spaghetti :	-6,51
Sauce tartare :	0,25
Sauce tomate :	-7,18
Saucisse bratwurst :	7,01
Saucisse de bière (boeuf) :	5,28
Saucisse de boeuf :	8,21
Saucisse de Bologne (boeuf) :	5,73
Saucisse de dinde :	12,09
Saucisse de Morteau :	9,66
Saucisse de Strasbourg :	9,03
Saucisse de Toulouse :	8,88
Saucisse de veau :	7,00
Saucisse fumée (boeuf) :	8,47
Saucisse fumée (porc et boeuf) :	6,10
Saucisse fumée (porc) :	8,93
Saucisse fumée (poulet) :	6,33
Saucisse fumée :	3,20
Saucisse knackwurst :	4,46
Saucisse porc et boeuf :	6,31
Saucisson de bière (porc et boeuf) :	5,89
Saucisson de bière :	5,03
Saucisson de bologne (dinde) :	6,30
Saucisson de Bologne :	6,23
Saucisson de foie :	10,64
Saucisson de foie et de bacon :	3,61
Saucisson épicé :	2,19
Sauge en poudre :	-46,50
Saumon Atlantique (élevage) :	11,11
Saumon Atlantique (sauvage) :	7,59
Saumon rose (conserve) :	36,25
Saumon rose :	13,67
Saumon rouge (conserve) :	36,43
Saumon rouge :	14,82
Sauté de poulet, légumes et riz :	2,25
Scarole :	-6,01
Seiche :	20,10
Seigle :	11,95
Sel de table :	-0,51
Semoule de blé dur :	5,90
Semoule de maïs :	3,49
Shiitaké cuit :	-1,02
Shiitaké séché :	-20,22
Sirop d'agave :	0,00

Sardines aux tomates (conserve) :	12,60
Cuisse de poulet bouilli avec la peau :	12,63
Cervelle de veau :	12,64
Thon au naturel (conserve) :	12,71
Faux filet cuit :	12,74
Poulet mijoté :	12,84
Boeuf (divers) :	13,04
Port salut :	13,04
Camembert :	13,05
Poulet bouilli avec la peau :	13,09
Épaule d'agneau rôtie :	13,16
Avoine :	13,31
Bison :	13,31
Pigeonneaux :	13,32
Rôti de porc cuit :	13,35
Longe de boeuf :	13,42
Anguille :	13,49
Épaule d'agneau grillée :	13,49
Agneau (coupes diverses) :	13,50
Truite :	13,50
Sole (poisson plat) :	13,57
Brochet :	13,59
Crêpe nature (prête à manger) :	13,61
Gigot d'agneau :	13,61
Saumon rose :	13,67
Cuisse de poulet rôti avec la peau :	13,68
Saint-Nectaire :	13,72
Roquefort :	13,76
Corned beef :	14,01
Brochette d'agneau :	14,04
Cuisse de dinde rôtie avec la peau :	14,13
Cuisse de faisan :	14,13
Thon rouge frais cru :	14,13
Tomme :	14,14
Aile de poulet rôti avec la peau :	14,20
Cheval :	14,21
Surimi :	14,29
Dinde rôtie avec la peau :	14,41
Poulet bouilli (sans peau) :	14,41
Caille :	14,49
Moutarde jaune (graines) :	14,49
Boeuf à pot au feu :	14,52
Poulet rôti avec la peau :	14,63
Oie rôtie avec la peau :	14,67
Thymus de boeuf :	14,69
Cuisse de porc rôtie :	14,73
Mozzarella :	14,74
Blanc de dinde rôtie avec la peau :	14,76
Langue de veau :	14,82
Saumon rouge :	14,82
Langouste :	14,90
Thon blanc à l'huile (conserve) :	14,95
Boeuf à ragout :	15,10
Lapin rôti :	15,13
Moule cuite :	15,19

Sirop de grenadine :	-0,62
Sirop de maïs :	-0,96
Sirop d'érable :	-5,45
Skittles :	-0,05
Smacks (Kellog's) :	4,13
Snickers :	1,47
Soda à l'orange :	-0,10
Sole (poisson plat) :	13,57
Son d'avoine cuit :	2,87
Son de blé :	3,44
Sorbet à l'orange :	-0,91
Sorbet allégé en sucre :	-0,38
Sorbet au citron :	0,12
Soufflé au fromage :	6,75
Soupe à l'oignon en sachet :	0,00
Soupe aux asperges en sachet :	-0,38
Soupe aux champignons en sachet :	-0,51
Soupe de légumes et boeuf en sachet :	0,16
Soupe de poireaux en sachet :	-0,14
Soupe de pois cassés :	0,81
Soupe de tomates en sachet :	-1,34
Soupe minestrone en boîte :	-3,09
Soupe minestrone en sachet :	-1,34
Soupe poulet et nouilles en sachet :	0,48
Spaghetti :	3,13
Spaghetti au blé complet :	4,01
Spaghetti en sauce :	2,16
Special K :	10,90
Special K plus (Kellog's) :	5,12
Strudel aux pommes :	-0,72
Sucre de table :	0,00
Sucre d'orge :	-0,11
Sucre glace :	-0,06
Sundae caramel :	1,13
Sundae chocolat :	-0,42
Sundae fraises :	0,24
Surimi :	14,29
Tabasco :	-1,67
Tablette de chocolat (à dessert) :	-6,12
Tablette de chocolat :	-1,99
Tablette de chocolat Crunch :	-0,52
Taco :	1,76
Taco et chili con carne :	0,56
Tamari (sauce soja) :	4,21
Tapioca :	-0,01
Tapioca sec :	-0,16
Tarte au chocolat :	0,11
Tarte au citron meringuée :	1,63
Tarte aux légumes :	1,15
Tarte aux pommes :	0,13
Thé :	-0,82
Thon à l'huile (en conserve) :	20,46
Thon albacore :	9,86
Thon au naturel (conserve) :	12,71
Thon blanc à l'huile (conserve) :	14,95

Chevreuril :	15,41
Poulet rôti (sans peau) :	15,44
Émeu :	15,63
Viande de grison :	15,74
Fromage de chèvre frais :	15,76
Cantal :	15,86
Pâté de crevette ou homard :	15,87
Sardine à l'huile (consERVE) :	15,88
Munster :	15,95
Blanc de poulet rôti avec la peau :	16,01
Lapin mijoté :	16,17
Espadon :	16,20
Poulet frit (sans peau) :	16,24
Esturgeon fumé :	16,28
Fromage de chèvre demi- sec :	16,50
Fromage genre Bombel Babybel :	16,62
Veau maigre :	16,74
Coeur d'agneau :	16,88
Palette de veau :	16,94
Chapon rôti :	17,13
Fromage des Pyrénées :	17,24
Préparation pour crêpe au froment :	17,32
Purée de sésame (tahin) :	17,38
Cubes de veau (pour ragout) :	17,68
Rognons de porc cuits :	17,69
Gésier de poulet mijoté :	17,83
Rognon d'agneau :	17,83
Edam :	17,85
Foie de porc :	18,02
Morbier :	18,04
Coeur de boeuf :	18,14
Thon rouge frais cuit :	18,14
Cervelle d'agneau :	18,27
Raclette :	18,38
Halvah nature :	18,56
Lièvre :	18,71
Coeur de veau :	18,77
Escalope de veau :	18,89
Oeuf (jaune seul) :	19,10
Farine de blé avec levure :	19,37
Seiche :	20,10
Foie d'agneau :	20,20
Carpe :	20,22
Gouda :	20,26
Thon à l'huile (en conserve) :	20,46
Gruyère :	21,21
Rognon de boeuf :	21,22
Emmental :	21,29
Préparation pour crêpe au sarrasin :	21,36
Rognon de veau :	22,32
Bacon de dinde :	22,36
Foie de veau :	23,18
Comté :	23,99
Ris de veau :	24,50
Foie de boeuf :	24,62

Thon rouge frais cru :	14,13
Thon rouge frais cuit :	18,14
Thym (déshydraté) :	-35,48
Thym frais :	-15,57
Thymus de boeuf :	14,69
Tisane :	-0,24
Tofu :	1,74
Tomate confite (à l'huile) :	-27,96
Tomate farcie :	0,52
Tomate rouge (consERVE) :	-4,66
Tomate rouge d'été crue :	-3,71
Tomate rouge d'hiver crue :	-3,71
Tomate verte crue :	-3,09
Tomate, purée (en conserve):	-7,76
Tomme :	14,14
Topinambour :	-5,77
Tortellinis au fromage :	10,07
Tortilla nature :	2,59
Tortilla prêt à cuire :	7,58
Tostada au fromage avec haricots :	-2,58
Tostada au fromage avec haricots et boeuf :	-0,10
Tostada au fromage et boeuf :	-0,34
Tostada et guacamole :	-2,43
Tourteau :	-0,02
Tripes à la mode de Caen :	6,97
Tripes de boeuf :	5,64
Truite :	13,50
Truite arc en ciel (élevage) :	10,52
Truite arc-en- ciel :	9,85
Truite saumonée :	11,89
Turbot :	7,80
Twix :	0,32
Vanille (extrait) :	-3,31
Veau gras :	4,96
Veau haché :	12,05
Veau maigre :	16,74
Végétaline :	0,00
Viande de grison :	15,74
Vin blanc :	-1,49
Vin blanc mousseux :	-1,02
Vin doux :	-1,82
Vin rosé :	-1,79
Vin rouge :	-2,18
Vinaigre :	-2,42
Vinaigrette (huile et vinaigre) :	-0,17
Vinaigrette commerciale :	-0,77
Vinaigrette maison :	-0,42
Vodka :	0,16
Wakamé :	-1,34
Whisky :	0,11
Yaourt à boire :	0,66
Yaourt allégé sur lit de fruits :	-0,44
Yaourt aux fruits allégé :	0,12
Yaourt aux fruits brassé :	0,44
Yaourt glacé :	0,08

Emmental français :	24,66
Fromage fondu :	24,99
Bacon grillé :	25,00
OEufs de poisson :	26,10
Parmesan :	27,79
Fromage de chèvre sec :	27,88
Graine de courge rôtie :	28,15
Morue salée :	29,78
Saumon rose (consève) :	36,25
Saumon rouge (consève) :	36,43
Graine de tournesol grillée :	36,87

Yaourt nature :	0,17
Yaourt nature allégé :	-0,07
Yaourt nature au lait entier :	0,07
Yaourt nature brassé :	-0,34
Yaourt normal sur lit de fruits :	-0,02
Yaourt saveur vanille ou café :	0,83
Zeste de citron :	-4,31
Zeste de citron confit :	0,20
Zeste de pamplemousse confit :	0,04
Zeste d'orange :	-5,61
Zeste d'orange confit :	0,04