

# Les principales sources de calories

Recommandations nutritionnelles ANSES  
Homme: 2600 kcal/j – Femmes 2100 kcal/j

## Les Lipides – Le gras\*

kcal	lipides	Cholesterol	
128	2 g	91,3 mg	Steak de bœuf
240	12,4 g		Bœuf braisé
205	9,8 g	78 mg	Viande de porc
114	3,2 g		Jambon blanc découenné dégraissé
418	34,5 g	99,4 mg	Saucisson sec
134	8,6 g	355 mg	Œuf dur
307	26,7 g	939 mg	Jaune d'œuf
141	2 g	85,9 g	Filet de poulet
246	8,4 g	29 mg	Hamburger fast food
233	8,4 g	21 mg	Pizza
545	34,3 g	<0,7 mg	Chips
741	81,5 g	214 mg	Beurre doux
269	26 g	90,6 mg	Crème fraîche



## Le sucre\*

kcal	glucides	Sucre	
1696,6	99,8 g	99,8 g	Sucre blanc, miel et assimilés
193	26,1 g	21,9 g	Glace ou crème glacée
129	29,6 g	25 g	Sorbet aux fruits
380	49,1 g	12,8 g	Viennoiserie
264	58,3 g	2,3g	Baguette
244	44,3 g	2,2 g	Pain complet
60	11,6 g	9,9 g	Fruit
57	4,8 g	4,7 g	Yaourt nature
96	14,2 g	13,6 g	Yaourt aux fruits sucré
200	51,1 g	29,9 g	Abricots secs
233	27,3 g	3 g	Pizza
74	6,01 g	5,2 g	Carottes râpées préemballées



## L'alcool\*\*



**1 verre standard = 70 calories**

**3 verres de vin = 1 hamburger**

\* Données moyennes indicatives: à vérifier en fonction du poids réel <https://ciqual.anses.fr>  
\*\* <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-adulte-types-aliments/alcool>