

TABELA DE CALORIAS

PRODUTOS E REFEIÇÕES PRONTAS (calas/100 gr.)

Principais produtos				Pratos principais	
Designação	Cala-te	Designação	Cala-te	Designação	Cala-te
Pão branco	225	PRODUTOS HORTÍCOLAS		Mingau de trigo sarraceno	100
Pão preto	210	Batata	75	Mingau de Semolina	160
Huile végétale	880	Chou	25	Bouillie	120
Beurre	715	Arco	40	Bouillie de riz	145
Fromage à pâte dure	400	Chou-fleur	25	Frits Champignons	160
Creme	205	Brócolis	30	Draniki	70
Leite	40	Tomates	20	Rôtir	200
Riazhenka	65	Concombre	12	Cocotte	230
Kéfir	35	Carotte	30	Escalopes	260
Sarrasin (seg)	310	Beringela	25	Omelete	220
Riz (seg)	340	Radis	20	Boulettes de viande	280
Flocons d'avoine	365	Azeitonas	160	Frito Poisson	210
Haricot	270	Céleri	30	Fritas	190
Porco	260	Abóbora	25	Borscht	55
Bœuf	170	Épinard	20	Soupe aux champignons	50
Poulet	240	Ciboulette	20	Vinagrete	130
Margarina	745	FRUTA		Olivier	160
Maionese	625	Noyer	650	Pommes de terre + porc	300
Saumon	200	Pommes	50	Boulettes	160
Sucre	385	Bananes	90	Croûtons au fromage	295
Miel	300	Pêches	35	Espadilha Sanduíche	305
		Poires	55	Compota	45
		Pastèque	30	Café com leite	65
		Melão	35	Fanta	25
		Kiwi	60	Thé au citron	40
		Ananas	50	Cacau com leite	100
		Abacate	160	Beignet	320
		Laranjas	35	Crepes	230
		Mandarinas	30	Merengue	250
		Raquida	565	Glace	200
		Grãos de tournesol.	580	Gâteau	285