

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 ALKALINISANT 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
Mélasses :	-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
Coeurs 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
Algues agar crues :	-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	Bacon de dinde :	22,36
Chips goût barbecue :	-18,43	Bacon grillé :	25,00
Ananas confit :	-18,37	Banane :	-6,94
Anis (graines) :	-18,17	Banane Plantain crue :	-9,59
Laurier (feuille) :	-17,16	Banane Plantain cuite :	-9,20
Romarin frais :	-16,45	Bar :	12,32
Litchi séché :	-16,27	Barbue de rivière élevage :	10,70
Thym frais :	-15,57	Barbue de rivière sauvage :	10,63
Aneth frais :	-15,49	Barre granny dure :	4,83
Raisin de Corinthe sec :	-14,29	Barre granny tendre :	2,02
Figue sèche :	-14,06	Basilic (déshydraté) :	-85,36
Chocolat liquide :	-13,57	Basilic frais :	-10,01
Pruneau :	-13,38	Bâtonnets de poisson :	7,97
Carvi (graines) :	-13,33	Beignet de crabe :	12,03
Menthe poivrée fraîche :	-12,65	Beignet de palourde :	5,89
Bette :	-12,38	Beignet nature :	8,64
Igname :	-12,18	Beignet nature enrobé de chocolat :	4,31
Datte séchée :	-11,91	Bette :	-12,38
Cacao en poudre (riche en matières grasses) :	11,86	Betterave :	-3,13
Épinard cru :	-11,84	Beurre allégé demi- sel :	0,63
Sauce chili en conserve :	-11,24	Beurre allégé doux :	0,63
Persil frais :	-11,13	Beurre doux :	0,44
Pourpier cuit :	-10,90	Beurre fermier :	0,36
Pourpier cru :	-10,72	Beurre sale :	0,44
Cresson cru :	-10,68	Bière brune :	-0,50
Figue confite :	-10,51	Bière légère :	-0,04
Épinard cuit :	-10,29	Bière ordinaire :	-0,11
Oignon en poudre :	-10,16	Bigorneau :	5,88
Poire confite :	-10,08	Biscuit à l'avoine :	3,82
Basilic frais :	-10,01	Biscuit au sucre :	3,55
Menthe verte fraîche :	-10,01	Biscuit aux figues :	-1,77
Pousses de bambou :	-9,94	Biscuit barquette avec pulpe de fruit :	1,04
Poudre de cacao non sucré :	-9,88	Biscuit fourré au chocolat (BN) :	0,57
Raifort :	9,73	Biscuit petit beurre :	3,74
Chou gras cru :	-9,67	Biscuits petits animaux :	4,18
Coriandre (brins) :	-9,67	Bison :	13,31
Coriandre fraîche :	-9,67	Blanc de dinde rôtie :	4,40
Banane Plantain crue :	-9,59	Blanc de dinde rôtie avec la peau :	14,76
Banane Plantain cuite :	-9,20	Blanc de poulet pané et frit :	9,33
Pommes de terre rissolées :	-9,13	Blanc de poulet rôti avec la peau :	16,01
Cardon :	-9,06	Blanquette de veau :	8,28
Châtaigne :	-8,99	Blé soufflé :	4,39
Frites :	-8,78	Blé soufflé givré :	5,12
Courge :	-8,68	Boeuf (divers) :	13,04
Chou vert frisé cru :	-8,34	Boeuf à pot au feu :	14,52
Cassonade :	-8,31	Boeuf à ragout :	15,10
Avocat :	-8,19	Boeuf bourguignon :	8,31
Patate douce au four avec la peau :	-8,19	Boeuf froid tranché (fin) :	5,93
Feuilles de pissenlit crues :	-7,94	Boeuf haché à point :	11,29

Gingembre (racine) :	-7.89	Boeuf haché cru :	7.72
Gingembre frais :	-7.89	Boeuf oriental, légumes et riz :	2.60
Roquette :	-7.86	Boisson aux agrumes :	-0.96
Tomate, purée (en conserve):	-7.76	Bonbon au caramel :	-0.26
Mâche :	-7.53	Bonbon enrobé de chocolat :	-0.79
Haricots pinto cuits :	-7.38	Bonbons à la menthe enrobés de chocolat :	-1.40
Fenouil cru :	-7.32	Bonbons durs aux édulcorants :	0.00
Sauce tomate :	-7.18	Bouchée à la reine :	2.31
Banane :	-6.94	Bouchées de chocolat au lait :	-1.10
Chou vert frisé congelé :	-6.85	Bouchées Kit Kat :	-1.28
Goyave :	-6.83	Boudin :	4.26
Chou gras cuit :	-6.77	Boudoir :	4.50
Algue agar crue :	-6.74	Bouillon ou consommé de boeuf (déshydraté) :	0.18
Épinard congelé :	-6.65	Bouillon ou consommé de poulet :	0.11
Rhubarbe :	-6.52	Bran Flakes (Kellogg's) :	7.16
Sauce spaghetti :	-6.51	Braunschweiger :	8.38
Figue de barbarie :	-6.31	Bretzels durs (apéritif) :	-0.11
Laitue tige :	-6.31	Brie :	11.02
Cresson cuit :	-6.18	Brioche aux raisins secs :	2.14
Haricots de lima :	-6.16	Brioche nature :	5.51
Chocolat amer à cuire :	-6.12	Brochet :	13.59
Tablette de chocolat (à dessert) :	-6.12	Brochette d'agneau :	14.04
Pomme de terre bouillie (avec la peau) :	-6.09	Brocoli :	-3.57
Raisin noir :	-6.09	Bulgur cuit :	0.60
Sandwich merguez frites :	-6.02	Burrito fromage et boeuf :	0.35
Scarole :	-6.01	Burrito jambon et fromage :	4.75
Topinambour :	-5.77	Cacahuètes salées :	5.75
Graine de soja rôtie :	-5.75	Cacao en poudre (riche en matières grasses) :	-11.86
Panais :	-5.74	Cacao en poudre (Van Houten) :	-30.70
Carotte crue :	-5.71	Café :	-0.96
Cresson de fontaine cru :	-5.69	Café décaféiné :	-1.20
Jus de fruit de la passion :	-5.66	Café expresso :	-4.20
Chou rave cru :	-5.62	Café instantané :	-67.38
Kiwi :	-5.62	Caille :	14.49
Zeste d'orange :	-5.61	Calmar :	10.72
Céleri cuit :	-5.49	Camembert :	13.05
Papaye :	-5.49	Canard rôti avec la peau :	10.23
Sirop d'érable :	-5.45	Cannelle en poudre :	-23.76
Chou rave cuit :	-5.41	Canneberge séchée sucrée :	-0.77
Rutabaga :	-5.38	Cantal :	15.86
Haricots verts :	-5.24	Cappucino :	-0.87
Cassis :	-5.23	Câpres :	-0.69
Jus d'ananas :	-5.20	Caramel :	-3.49
Pomme de terre bouillie (sans la peau) :	-5.19	Caramel à tartiner :	-0.16
Sauce chili :	-5.19	Cardamome en poudre :	-22.57
Épinard (conservé) :	-5.15	Cardon :	-9.06
Sauce salsa :	-5.08	Carli en poudre :	-26.10
Melon :	-5.07	Carotte crue :	-5.71
Céleri cru :	-5.04	Carotte cuite :	-4.10
Oignon vert cru :	-4.99	Carpe :	20.22
Abricot confit :	-4.98	Carvi (graines) :	-13.33
Artichaut cru :	-4.97	Cassis :	-5.23
Néfle du Japon :	-4.92	Cassonade :	-8.31

Figue :	-4,88	Cassoulet :	1,43
Raifort (sauce) :	-4,87	Caviar :	10,05
Purée de pommes de terre maison :	-4,84	Cédrat confit :	-2,77
Algue Kombu (varech) :	-4,82	Céleri (graines) :	-34,72
Grenade :	-4,79	Céleri cru :	-5,04
Patate douce (conserven) :	-4,79	Céleri cuit :	-5,49
Feuilles de pissenlit cuites :	-4,78	Céleri-rave cru :	-2,39
Manioc :	-4,78	Céleri rave cuit :	-1,37
Ciboulette :	-4,76	Céréales Nesquik :	1,71
Artichaut cuit :	-4,69	Céréales Weetabix :	7,11
Chou de Chine cru :	-4,68	Cerfeuil (déshydraté) :	-92,40
Tomate rouge (conserven) :	-4,66	Cerise :	-3,03
Fruit de la passion :	-4,62	Cerise en conserven :	-1,61
Chou cru :	-4,61	Cerise guigne :	-3,82
Échalote crue :	-4,60	Cerise guigne en conserven :	-2,20
Raisin blanc :	-4,54	Cerises au marasquin :	-1,03
Chou rouge cuit :	-4,53	Cerises confites :	-3,35
Jus de tomate :	-4,48	Cervelas :	6,72
Chou fleur cru :	-4,44	Cervelle d'agneau :	18,27
Chocolat chaud (poudre) :	-4,41	Cervelle de bœuf :	12,50
Radis :	-4,40	Cervelle de veau :	12,64
Radis orientaux crus (daikons) :	-4,39	Champignon :	-3,58
Abricot frais :	-4,33	Champignon de Paris (conserven) :	0,12
Choux de Bruxelles :	-4,32	Champignon de Paris cru :	-2,20
Zeste de citron :	-4,31	Champignon enoki cru :	-3,09
Chou rouge cru :	-4,29	Chapon rôti :	17,13
Laitue romaine :	-4,27	Châtaigne :	-8,99
Courgette cuite :	-4,26	Chausson à la viande :	2,11
Chou vert frisé cuit :	-4,23	Chausson aux pommes :	3,15
Groseille :	-4,23	Cheerios :	9,30
Café expresso :	-4,20	Cheval :	14,21
Ratatouille :	-4,17	Chèvre :	11,99
Courgette crue :	-4,14	Chevreuril :	15,41
Jus de carotte :	-4,11	Chewing gum sans sucre :	-0,26
Carotte cuite :	-4,10	Chili con carne (conserven) :	-0,95
Chou cavalier cru :	-4,10	Chili con carne (conserven) :	0,06
Prune Reine-Claude :	-4,05	Chili en poudre :	-31,05
Pruneau au sirop :	-3,97	Chipolata :	8,86
Pois pigeon (cajan) :	-3,86	Chips goût barbecue :	-18,43
Cerise guigne :	-3,82	Chocolat à croquer :	-2,18
Mirabelle :	-3,80	Chocolat amer à cuire :	-6,12
Pois carrés cuits :	-3,80	Chocolat au lait :	-0,46
Patate douce bouillie :	-3,79	Chocolat au lait et riz soufflé :	-0,47
Muscade en poudre :	-3,76	Chocolat chaud (poudre) :	-4,41
Purée de pommes de terre :	-3,75	Chocolat chaud maison :	-0,49
Pomélo :	-3,74	Chocolat liquide :	-13,57
Rhubarbe (compote) :	-3,73	Chorizo :	8,43
Gratin de pommes de terre :	-3,72	Chou à la crème :	3,73
Tomate rouge d'été crue :	-3,71	Chou cavalier cru :	-4,10
Tomate rouge d'hiver crue :	-3,71	Chou cavalier cuit :	-2,63
Jus d'orange :	-3,66	Chou cru :	-4,61
Raisin :	-3,64	Chou cuit :	-1,59

Pommes de terre rissolées :	-3,62	Chou de Chine cru :	-4,68
Kumquat :	-3,61	Chou de Chine cuit :	-3,22
Salsifis :	-3,61	Chou en salade :	-2,83
Champignon :	-3,58	Chou fleur :	-1,34
Brocoli :	-3,57	Chou fleur cru :	-4,44
Endive :	-3,54	Chou gras cru :	-9,67
Poivron jaune :	-3,53	Chou gras cuit :	-6,77
Abricot en conserve :	-3,49	Chou rave cru :	-5,62
Caramel :	-3,49	Chou rave cuit :	-5,41
Algue Nori crue :	-3,45	Chou rouge cru :	-4,29
Citrouille :	-3,43	Chou rouge cuit :	-4,53
Jus de mandarine :	-3,42	Chou vert frisé congelé :	-6,85
Choucroute :	-3,38	Chou vert frisé cru :	-8,34
Cerises confites :	-3,35	Chou vert frisé cuit :	-4,23
Lait écrémé (poudre) :	-3,34	Choucroute (conserve) :	-3,11
Pâte à tartiner chocolat noisettes :	-3,34	Choucroute :	-3,38
Groseille à maquereau :	-3,31	Choucroute garnie :	1,25
Piment fort (conserve) :	-3,31	Chouquette :	6,73
Vanille (extrait) :	-3,31	Choux de Bruxelles :	-4,32
Navet :	-3,25	Ciboulette :	-4,76
Poireaux crus :	-3,25	Ciboulette lyophilisée :	-59,81
Salade de pommes de terre :	-3,24	Cidre brut :	-2,49
Chou de Chine cuit :	-3,22	Cidre doux :	-2,43
Lin (graine moulue) :	-3,18	Citron :	-2,31
Mandarine :	-3,14	Citrouille :	-3,43
Salade frisée :	-3,14	Clou de girofle en poudre :	-31,59
Betterave :	-3,13	Cocktail daiquiri (rhum) :	-0,32
Noisette :	-3,12	Cocktail pina colada (rhum) :	-1,34
Pêche :	-3,12	Coeur d'agneau :	16,88
Choucroute (conserve) :	-3,11	Coeur de boeuf :	18,14
Champignon enoki cru :	-3,09	Coeur de veau :	18,77
Poudre de noix de coco :	-3,09	Coeurs de palmier (conserve) :	-1,82
Soupe minestrone en boîte :	-3,09	Coeurs de palmier crus :	-31,92
Tomate verte crue :	-3,09	Cola :	0,42
Jus de pamplemousse :	-3,07	Cola allégé :	0,27
Navet :	-3,07	Cola décaféiné :	0,42
Nectarine :	-3,05	Colin :	11,43
Cerise :	-3,03	Comté :	23,99
Orange :	-3,03	Concombre cru :	-2,43
Mangue :	-2,98	Confiture allégée :	-1,22
Poivron vert cru :	-2,90	Confiture d'abricot :	-1,23
Fèves de soja cuites :	-2,87	Confiture de fruit :	-1,10
Jus d'orange et de pamplemousse :	-2,87	Conque :	10,03
Artichaut congelé :	-2,84	Coquille à taco cuite :	4,13
Chou en salade :	-2,83	Coquille St Jacques :	8,51
Kaki :	-2,81	Cordon Bleu de poulet :	6,33
Mure fraîche :	-2,80	Coriandre (brins) :	-9,67
Salade de fruits tropicaux (conserve) :	-2,80	Coriandre (graines) :	-23,21
Cédrat confit :	-2,77	Coriandre fraîche :	-9,67
Poivron :	-2,75	Corn Flakes :	2,69
Poivron vert cuit :	-2,75	Corn Pops :	1,39
Sauce barbecue :	-2,75	Corned beef :	14,01

Salade de pommes de terre :	-2,73	Cornet de glace à la vanille :	1,08
Enchilada fromage et boeuf :	-2,68	Cornichons au vinaigre :	0,09
Haricots blancs maison :	-2,68	Cornichons sucrés :	-0,20
Noix de coco crue :	-2,68	Côte d'agneau :	12,55
Ail cru :	-2,65	Côte de boeuf :	11,16
Chou cavalier cuit :	-2,63	Côte de veau :	12,12
Pois mange-tout :	-2,62	Coulommiers :	10,42
Prune :	-2,62	Country Crisp aux fruits (Jordans) :	2,88
Haricots de lima (conserve) :	-2,61	Courge :	-8,68
Fève de café enrobée de chocolat noir :	-2,59	Courgette crue :	-4,14
Tostada au fromage avec haricots :	-2,58	Courgette cuite :	-4,26
Haricots blancs crus :	-2,55	Couscous (mouton) :	2,34
Fraise :	-2,54	Couscous cuit :	1,14
Oignon vert cuit :	-2,54	Couscous sec :	7,60
Cidre brut :	-2,49	Crabe rouge :	7,79
Haricots roses :	-2,49	Crème de légumes en sachet :	0,10
Haricots blancs cuits :	-2,48	Crème fouettée (bombe) :	0,18
Jus de raisin :	-2,47	Crème fouettée fraîche :	0,53
Jus de citron :	-2,44	crème fraîche 30% M. G. :	0,15
Cidre doux :	-2,43	crème fraîche^légère :	-0,15
Concombre cru :	-2,43	Crème glacée à la fraise :	-0,60
Tostada et guacamole :	-2,43	Crème glacée à la vanille :	0,50
Vinaigre :	-2,42	Crème glacée au chocolat :	-1,58
Framboise :	-2,41	Crêpe au beurre :	5,80
Céleri- rave cru :	-2,39	Crêpe nature (prête à manger) :	13,61
Jus de pomme :	-2,38	Crêpe nature maison :	2,98
Salade de chou :	-2,38	Cresson cru :	-10,68
Litchi :	-2,36	Cresson cuit :	-6,18
Ananas :	-2,34	Cresson de fontaine cru :	-5,69
Citron :	-2,31	Crevette :	10,10
Pamplemousse :	-2,31	Crevette panée et frite :	11,91
Préparation pour flan au chocolat :	-2,29	Crevettes panées :	9,77
Sauce béchamel :	-2,22	Crispix :	3,87
Cerise guigne en conserve :	-2,20	Croissant :	4,53
Champignon de Paris cru :	-2,20	Croissant au fromage :	5,23
Laitue pommée :	-2,20	Croissant au jambon :	5,45
Poire :	-2,20	Croquant au sésame :	-0,47
Asperge fraîche :	-2,19	Croque- Monsieur :	6,93
Prune au sirop :	-2,19	Croquette de dinde panée :	10,50
Chocolat à croquer :	-2,18	Croustilles de maïs (snack) :	3,47
Vin rouge :	-2,18	CROUTONS assaisonnés :	4,33
Pain aux raisins :	-2,15	CROUTONS nature :	5,69
Poire asiatique :	-2,15	Cubes de veau (pour ragout) :	17,68
Ananas en morceaux :	-2,13	Cuisse de dinde rôtie avec la peau :	14,13
Oignon cru :	-2,12	Cuisse de faisán :	14,13
Oignon cuit :	-2,10	Cuisse de porc rôtie :	14,73
Pois cajan :	-2,10	Cuisse de poulet bouilli avec la peau :	12,63
Pâtisson :	-2,09	Cuisse de poulet rôti avec la peau :	13,68
Pois mange- tout crus :	-2,05	Cuisses de grenouille :	8,36
Ail en poudre :	-2,01	Cumin (graines) :	-31,98

Pêche au sirop :	-2,01	Curcuma en poudre :	-46,67
Salade de légumes sans sauce :	-2,01	Datte séchée :	-11,91
Pastèque :	-2,00	Dinde rôtie avec la peau :	14,41
Aubergine :	-1,99	Double hamburger :	7,85
Tablette de chocolat :	-1,99	Double hamburger au fromage :	6,29
Glaçage au chocolat :	-1,98	Dragée :	0,83
Pomme (avec la peau) :	-1,92	Eau du robinet :	-0,05
Pavot (graines) :	-1,88	Échalote crue :	-4,60
Coeurs de palmier (conserven) :	-1,82	Échalote lyophilisée :	-22,75
Vin doux :	-1,82	Éclair :	3,43
After Eight :	-1,81	Écrevisse :	10,98
Mais doux cru :	-1,79	Edam :	17,85
Vin rosé :	-1,79	Émeu :	15,63
Biscuit aux figes :	-1,77	Emmental :	21,29
Mais doux (congelé) :	-1,77	Emmental français :	24,66
Asperge en conserve :	-1,75	Enchilada fromage et boeuf :	-2,68
Poire au sirop :	-1,70	Endive :	-3,54
Lait de riz enrichi :	-1,69	Épaule d'agneau grillée :	13,49
Tabasco :	-1,67	Épaule d'agneau rôtie :	13,16
Mure au sirop :	-1,63	Épaule de porc :	8,15
Cerise en conserve :	-1,61	Épaule de porc rôtie :	11,56
Fruits au sirop (conserven) :	-1,61	Epeautre :	10,16
Chou cuit :	-1,59	Éperlan :	11,69
Macédoine de légumes (congelée) :	-1,59	Épinard (conserven) :	-5,15
Crème glacée au chocolat :	-1,58	Épinard congelé :	-6,65
Poireaux cuits :	-1,56	Épinard cru :	-11,84
Flocons d'avoine :	-1,52	Épinard cuit :	-10,29
Pomme (sans la peau) :	-1,52	Épinards à la crème :	-0,10
Lait de coco :	-1,51	Escalope de veau :	18,89
Macédoine de légumes (conserven) :	-1,50	Escargot cru :	3,30
Falafel :	-1,49	Espadon :	16,20
Vin blanc :	-1,49	Estragon (déshydraté) :	-64,51
Ravioli de boeuf (conserven) :	-1,47	Esturgeon :	11,14
Milky Way :	-1,42	Esturgeon fumé :	16,28
Bonbons à la menthe enrobés de chocolat :	-1,40	Falafel :	-1,49
Noix de macadamia :	-1,38	Farine de blé à gâteau :	4,36
Céleri rave cuit :	-1,37	Farine de blé à pain :	6,51
Haricots rouges maison :	-1,36	Farine de blé avec levure :	19,37
Salade de fruit (conserven) :	-1,35	Farine de blé complète :	6,98
Chou fleur :	-1,34	Farine de maïs :	4,34
Cocktail pina colada (rhum) :	-1,34	Farine de pois chiches :	0,07
Soupe de tomates en sachet :	-1,34	Farine de riz blanc :	3,91
Soupe minestrone en sachet :	-1,34	Farine de riz brun :	6,89
Wakamé :	-1,34	Farine de sarrasin :	-0,52
Bouchées Kit Kat :	-1,28	Farine de seigle :	2,86
Golden Grahams :	-1,25	Faux filet cru :	7,49
Confiture d'abricot :	-1,23	Faux filet cuit :	12,74
Sauce aigre douce :	-1,23	Fécule de maïs :	0,44
Confiture allégée :	-1,22	Fenouil (graines) :	-35,37
Flan au chocolat :	-1,21	Fenouil cru :	-7,32
Lait écrémé instantané (poudre) :	-1,21	Fenugrec (graines) :	-1,20

Café décaféiné :	-1,20	Féta :	11,46
Fenugrec (graines) :	-1,20	Feuilles de pissenlit crues :	-7,94
Sauce aux champignons :	-1,20	Feuilles de pissenlit cuites :	-4,78
Olives vertes :	-1,19	Fève :	-0,27
Fruits confits :	-1,18	Fève de café enrobée de chocolat noir :	-2,59
Bouchées de chocolat au lait :	-1,10	Fèves de soja cuites :	-2,87
Confiture de fruit :	-1,10	Fèves de soja germées à la vapeur :	-0,64
Gelée de fruit :	-1,09	Fèves de soja germées sautées :	-1,06
Mais doux (consERVE) :	-1,07	Figue :	-4,88
Fèves de soja germées sautées :	-1,06	Figue confite :	-10,51
Myrtille :	-1,04	Figue de barbarie :	-6,31
Cerises au marasquin :	-1,03	Figue sèche :	-14,06
Marmelade d'orange :	-1,03	Filet de poisson pané :	5,93
Shiitaké cuit :	-1,02	Flan à la banane :	0,11
Vin blanc mousseux :	-1,02	Flan à la noix de coco :	-0,11
Petits pois et carottes (congelés) :	-1,01	Flan à la vanille :	-0,08
Haricots beurre crus :	-0,98	Flan au caramel préparé (sachet) :	-0,56
Pois cassés :	-0,97	Flan au chocolat :	-1,21
Boisson aux agrumes :	-0,96	Flan au citron :	4,68
Café :	-0,96	Flan pâtissier :	3,29
Sirop de maïs :	-0,96	Flan pâtissier préparé (sachet) :	0,02
Chili con carne (consERVE) :	-0,95	Flétan :	7,97
Miel :	-0,93	Flétan noir :	8,66
Pâte de fruit :	-0,93	Flocons d'avoine :	-1,52
Sorbet à l'orange :	-0,91	Flocons de maïs :	2,47
Olives :	-0,89	Flocons de maïs givrés :	2,03
Cappucino :	-0,87	Foie d'agneau :	20,20
Sauce béarnaise :	-0,86	Foie de boeuf :	24,62
Thé :	-0,82	Foie de morue :	7,23
Glaçage au sucre :	-0,80	Foie de porc :	18,02
Moka :	-0,80	Foie de veau :	23,18
Bonbon enrobé de chocolat :	-0,79	Foie gras :	6,57
Nectar de papaye :	-0,78	Foie gras :	7,35
Canneberge séchée sucrée :	-0,77	Fondue savoyarde :	9,30
Vinaigrette commerciale :	-0,77	Fraise :	-2,54
Strudel aux pommes :	-0,72	Framboise :	-2,41
Câpres :	-0,69	Friand à la viande :	2,04
Haricots blancs (consERVE) :	-0,68	Frites :	-8,78
Mais doux :	-0,65	Fromage allégé :	2,17
Nectar de pêche :	-0,65	Fromage bleu :	11,97
Fèves de soja germées à la vapeur :	-0,64	Fromage de chèvre demi-sec :	16,50
Sirop de grenadine :	-0,62	Fromage de chèvre frais :	15,76
Haricots mungo germés cuits :	-0,61	Fromage de chèvre sec :	27,88
Crème glacée à la fraise :	-0,60	Fromage de tête :	6,89
Haricots pinto (consERVE) :	-0,58	Fromage des Pyrénées :	17,24
Flan au caramel préparé (sachet) :	-0,56	Fromage fondu :	24,99
Macaron :	-0,56	Fromage genre Bombel Babybel :	16,62
Lait de chèvre :	-0,54	Froot Loops :	3,18
Farine de sarrasin :	-0,52	Fructose :	0,00
Tablette de chocolat Crunch :	-0,52	Fruit de la passion :	-4,62
Sel de table :	-0,51	Fruit'n Fibre :	2,18
Soupe aux champignons en sachet :	-0,51	Fruits au sirop (consERVE) :	-1,61
Bière brune :	-0,50	Fruits confits :	-1,18

Chocolat chaud maison :	-0,49	Galette de riz :	7,70
Chocolat au lait et riz soufflé :	-0,47	Galettes de maïs :	3,27
Croquant au sésame :	-0,47	Gâteau au fromage blanc :	2,44
Chocolat au lait :	-0,46	Gâteau de riz :	1,35
Muffin aux raisins :	-0,44	Gaufre nature :	3,75
Yaourt allégé sur lit de fruits :	-0,44	Gaufrette fourrée :	2,32
Sundae chocolat :	-0,42	Gelée de fruit :	-1,09
Vinaigrette maison :	-0,42	Gésier de poulet mijoté :	17,83
Haricots rouges (conserve) :	-0,39	Gigot d'agneau :	13,61
Lait entier (poudre) :	-0,39	Gin :	0,00
Nem :	-0,39	Gingembre (racine) :	-7,89
Sorbet allégé en sucre :	-0,38	Gingembre confit :	-44,96
Soupe aux asperges en sachet :	-0,38	Gingembre en poudre :	-24,55
Haricots mungo germés crus :	-0,36	Gingembre frais :	-7,89
Tostada au fromage et boeuf :	-0,34	Glaçage à la vanille :	0,06
Yaourt nature brassé :	-0,34	Glaçage au chocolat :	-1,98
Cocktail daiquiri (rhum) :	-0,32	Glaçage au sucre :	-0,80
Alcool de riz (saké) :	-0,28	Glace de type Esquimau :	2,36
Fève :	-0,27	Golden Grahams :	-1,25
Bonbon au caramel :	-0,26	Gomme à mâcher :	-0,04
Chewing gum sans sucre :	-0,26	Gouda :	20,26
Nectar de poire :	-0,25	Goyave :	-6,83
Tisane :	-0,24	Graine de courge rôtie :	28,15
Cornichons sucrés :	0,20	Graine de sésame grillée :	-0,17
Quinoa :	-0,19	Graine de soja rôtie :	-5,75
Perrier :	0,18	Graine de tournesol grillée :	36,87
Graine de sésame grillée :	0,17	Graine de tournesol séchée :	12,07
M & M's (marron) :	-0,17	Graisse de boeuf :	0,00
Vinaigrette (huile et vinaigre) :	-0,17	Graisse de canard :	0,00
Caramel à tartiner :	-0,16	Graisse de mouton :	0,00
Tapioca sec :	-0,16	Graisse de porc (saindoux) :	0,00
crème fraîche^légère :	-0,16	Gratin de pommes de terre :	-3,72
Soupe de poireaux en sachet :	-0,14	Grenade :	-4,79
Limonade :	-0,13	Groseille :	-4,23
Bière ordinaire :	-0,11	Groseille à maquereau :	-3,31
Bretzels durs (apéritif) :	-0,11	Gruyère :	21,21
Flan à la noix de coco :	-0,11	Guilmauves :	0,98
Préparation pour flan au citron :	-0,11	Hachis Parmentier :	0,69
Sucre d'orge :	0,11	Halvah nature :	18,56
Épinards à la crème :	-0,10	Hamburger :	5,89
Mars :	-0,10	Hamburger au fromage :	5,63
Petits pois frais cuits :	-0,10	Hamburger au poisson :	4,46
Soda à l'orange :	-0,10	Hamburger au poisson et fromage :	5,92
Tostada au fromage avec haricots et boeuf :	-0,10	Hareng cru :	9,09
Flan à la vanille :	-0,08	Hareng fumé :	12,39
Limonade au citron :	-0,07	Hareng grillé :	11,67
Margarine molle :	-0,07	Hareng mariné :	7,59
Yaourt nature allégé :	-0,07	Haricots beurre crus :	-0,98
Margarine dure :	-0,06	Haricots beurre cuits :	1,70
Sucre glace :	-0,06	Haricots blancs (conserve) :	-0,68
Eau du robinet :	-0,05	Haricots blancs crus :	-2,55

Margarine à l'huile d'olive :	-0,05	Haricots blancs cuits :	-2,48
Pastis, prêt à boire (1dose d'alcool pour 5 d'eau) :	-0,05	Haricots blancs maison :	-2,68
Skittles :	-0,05	Haricots blancs petits (conserven) :	0,77
Bière légère :	-0,04	Haricots de lima (conserven) :	-2,61
Gomme à mâcher :	-0,04	Haricots de lima :	-6,16
Pastis :	-0,04	Haricots mungo germés crus :	-0,36
Huile d'olive :	-0,03	Haricots mungo germés cuits :	-0,61
Tourteau :	-0,02	Haricots pinto (conserven) :	-0,58
Yaourt normal sur lit de fruits :	-0,02	Haricots pinto cuits :	-7,38
Lait entier (au chocolat) :	-0,01	Haricots roses :	-2,49
Lait fermier :	-0,01	Haricots rouges (conserven) :	-0,39
Moutarde jaune :	-0,01	Haricots rouges maison :	-1,36
Tapioca :	-0,01	Haricots verts :	-5,24
Bonbons durs aux édulcorants :	0,00	Homard d'Amérique :	7,79
Fructose :	0,00	Hot dog :	5,14
Gin :	0,00	Hoummos maison :	1,43
Graisse de boeuf :	0,00	Huile d'arachide :	0,00
Graisse de canard :	0,00	Huile d'avocat :	0,00
Graisse de mouton :	0,00	Huile de carthame riche en acide linoléique :	0,00
Graisse de porc (saïndoux) :	0,00	Huile de carthame riche en acide oléique :	0,00
Huile d'arachide :	0,00	Huile de colza :	0,00
Huile d'avocat :	0,00	Huile de germe de blé :	0,00
Huile de carthame riche en acide linoléique :	0,00	Huile de lin :	0,00
Huile de carthame riche en acide oléique :	0,00	Huile de maïs :	0,00
Huile de colza :	0,00	Huile de noisette :	0,00
Huile de germe de blé :	0,00	Huile de noix :	0,00
Huile de lin :	0,00	Huile de noix de coco :	0,00
Huile de maïs :	0,00	Huile de palme :	0,00
Huile de noisette :	0,00	Huile de palmiste :	0,00
Huile de noix :	0,00	Huile de pépins de raisin :	0,00
Huile de noix de coco :	0,00	Huile de sésame :	0,00
Huile de palme :	0,00	Huile de soja :	0,00
Huile de palmiste :	0,00	Huile de tournesol :	0,00
Huile de pépins de raisin :	0,00	Huile d'olive :	-0,03
Huile de sésame :	0,00	Huitre crue :	3,37
Huile de soja :	0,00	Huitre cuite :	4,88
Huile de tournesol :	0,00	Huitres panées et frite :	2,74
Liqueur de menthe :	0,00	Igname :	-12,18
Petits pois et carottes (conserven) :	0,00	Jambon :	12,22
Saccharose :	0,00	Jambon de dinde :	9,87
Sirop d'agave :	0,00	Jambon haché :	6,71
Soupe à l'oignon en sachet :	0,00	Jambon tranché :	6,88
Sucre de table :	0,00	Jus d'ananas :	-5,20
Végétaline :	0,00	Jus de carotte :	-4,11
Flan pâtissier préparé (sachet) :	0,02	Jus de citron :	-2,44
Sauce hollandaise :	0,04	Jus de fruit de la passion :	-5,66
Zeste de pamplemousse confit :	0,04	Jus de mandarine :	-3,42
Zeste d'orange confit :	0,04	Jus de pamplemousse :	-3,07
Chili con carne (conserven) :	0,06	Jus de pomme :	-2,38
Glaçage à la vanille :	0,06	Jus de raisin :	-2,47
Lait fermenté bifidus nature :	0,06	Jus de tomate :	-4,48

Farine de pois chiches :	0,07	Jus d'orange :	-3,66
Yaourt nature au lait entier :	0,07	Jus d'orange et de pamplemousse :	-2,87
Yaourt glacé :	0,08	Kaki :	-2,81
Cornichons au vinaigre :	0,09	Kit Kat :	0,75
Crème de légumes en sachet :	0,10	Kiwi :	-5,62
Bouillon ou consommé de poulet (déshydraté) :	0,11	Kumquat :	-3,61
Flan à la banane :	0,11	Lait concentré sucré :	1,08
Tarte au chocolat :	0,11	Lait de brebis :	2,92
Whisky :	0,11	Lait de chèvre :	-0,54
Champignon de Paris (consERVE) :	0,12	Lait de coco :	-1,51
Sandwich grec aux crudités :	0,12	Lait de riz enrichi :	-1,69
Sorbet au citron :	0,12	Lait de soja :	0,48
Yaourt aux fruits allégé :	0,12	Lait demi-écrémé :	0,14
Tarte aux pommes :	0,13	Lait écrémé (poudre) :	-3,34
Lait demi-écrémé :	0,14	Lait écrémé :	0,20
Rhum :	0,14	Lait écrémé instantané (poudre) :	-1,21
crème fraîche 30% M. G. :	0,15	Lait entier (au chocolat) :	-0,01
Soupe de légumes et bœuf en sachet :	0,16	Lait entier (poudre) :	-0,39
Vodka :	0,16	Lait entier :	0,21
Yaourt nature :	0,17	Lait fermenté bifidus nature :	0,06
Bouillon ou consommé de bœuf (déshydraté) :	0,18	Lait fermier :	-0,01
Crème fouettée (bombe) :	0,18	Laitue pommée :	-2,20
Salade de pâtes aux fruits de mer :	0,19	Laitue romaine :	-4,27
Lait écrémé :	0,20	Laitue tige :	-6,31
Zeste de citron confit :	0,20	Langouste :	14,90
Lait entier :	0,21	Langue de bœuf :	10,50
Nougat :	0,21	Langue de bœuf en conserve :	11,59
Rouleau de Printemps :	0,22	Langue de veau :	14,82
Sundae fraises :	0,24	Lapin mijoté :	16,17
Sauce tartare :	0,25	Lapin rôti :	15,13
Cola allégé :	0,27	Lard cru :	5,47
Twix :	0,32	Lardon fumé, cru :	8,59
Sauce blanche :	0,33	Lardon fumé, cuit :	12,07
Burrito fromage et bœuf :	0,35	Lardon nature, cuit :	4,75
Beurre fermier :	0,36	Lasagnes :	2,87
Cola :	0,42	Laurier (feuille) :	-17,16
Cola décaféiné :	0,42	Lentilles :	2,15
Beurre doux :	0,44	Lièvre :	18,71
Beurre salé :	0,44	Limonade :	-0,13
Fécule de maïs :	0,44	Limonade au citron :	-0,07
Orge cuit :	0,44	Lin (graine moulue) :	-3,18
Yaourt aux fruits brassé :	0,44	Lingue :	8,45
Lait de soja :	0,48	Liqueur de menthe :	0,00
Soupe poulet et nouilles en sachet :	0,48	Litchi :	-2,36
Crème glacée à la vanille :	0,50	Litchi séché :	-16,27
Tomate farcie :	0,52	Longe de bœuf :	13,42
Crème fouettée fraîche :	0,53	Longe de porc braisée :	11,42
Mousse d'Irlande crue (algue) :	0,55	Loup :	11,29
Taco et chili con carne :	0,56	Lupins cuits :	5,15
Biscuit fourré au chocolat (BN) :	0,57	M & M's (marron) :	-0,17
Bulgur cuit :	0,60	M & M's (jaune) :	2,69
Mayonnaise commerciale :	0,60	Macaron :	-0,56
Beurre allégé demi- sel :	0,63	Macaroni au blé complet :	4,01
Beurre allégé doux :	0,63	Macédoine de légumes (congelée) :	-1,59

Yaourt à boire :	0.66	Macédoine de légumes (conserves) :	-1,50
Sandwich au jambon de poulet :	0.68	Mâche :	-7,53
Hachis Parmentier :	0.69	Madeleine :	9,10
Mille feuilles :	0.69	Maïs doux (congelé) :	-1,77
Maïs soufflé givré :	0.72	Maïs doux (conserves) :	-1,07
Kit Kat :	0.75	Maïs doux :	-0,65
Petits pois (conserves) :	0.75	Maïs doux cru :	-1,79
Haricots blancs petits (conserves) :	0.77	Maïs jaune sec :	2,97
Soupe de pois cassés :	0.81	Maïs soufflé givré :	0,72
Dragée :	0.83	Mandarine :	-3,14
Yaourt saveur vanille ou café :	0.83	Mangue :	-2,98
Riz blanc glutineux cuit :	0.92	Manioc :	-4,78
Nouilles de riz cuites :	0.97	Maquereau :	10,83
Guimauves :	0.98	Maquereau espagnol :	6,27
Mayonnaise commerciale allégée :	0.98	Maquereau salé :	5,13
Biscuit barquette avec pulpe de fruit :	1.04	Margarine à l'huile d'olive :	-0,05
Riz brun grain moyen cuit :	1.05	Margarine dure :	-0,06
Cornet de glace à la vanille :	1.08	Margarine molle :	-0,07
Lait concentré sucré :	1.08	Marjolaine (déshydratée) :	-49,30
Sundae caramel :	1.13	Marmelade d'orange :	-1,03
Couscous cuit :	1.14	Mars :	-0,10
Tarte aux légumes :	1.15	Mars aux amandes :	1,75
Quenelle au naturel :	1.16	Mayonnaise commerciale :	0,60
Salade de légumes et crevettes :	1.20	Mayonnaise commerciale allégée :	0,98
Choucroute garnie :	1.25	Mélange apéritif oriental à base de riz :	7,52
Gâteau de riz :	1.35	Mélasse :	-38,55
Corn Pops :	1.39	Melon :	-5,07
Cassoulet :	1.43	Menthe poivrée fraîche :	-12,65
Hoummos maison :	1.43	Menthe verte déshydratée :	-55,42
Petits pois (congelés) :	1.45	Menthe verte fraîche :	-10,01
Snickers :	1.47	Merguez :	5,82
Riz blanc grain moyen cuit :	1.55	Merlan (lieu noir) :	9,87
Pain au raisin :	1.60	Mérou :	6,25
Riz blanc grain court cuit :	1.61	Miel :	-0,93
Tarte au citron meringuée :	1.63	Milky Way :	-1,42
Haricots beurre cuits :	1.70	Mille feuilles :	0,69
Céréales Nesquik :	1.71	Millet cuit :	2,93
Tofu :	1.74	Mirabelle :	-3,80
Mars aux amandes :	1.75	Miso (soja fermenté) :	5,21
Pâte d'amandes :	1.75	Moka :	-0,80
Poivrons farcis (boeuf) :	1.76	Morbier :	18,04
Taco :	1.76	Mortadelle :	5,22
Salade de légumes et poulet :	1.89	Morue Atlantique :	9,89
Pistache :	1.97	Morue charbonnière cuite :	4,31
Sauce Mornay :	1.98	Morue charbonnière fumée :	4,40
Riz sauvage :	2.00	Morue fumée :	8,12
Barre granny tendre :	2.02	Morue salée :	29,78
Potée auvergnate :	2.02	Moule crue :	5,18
Flocons de maïs givrés :	2.03	Moule cuite :	15,19
Friand à la viande :	2.04	Mousse d'Irlande crue (algue) :	0,55
Noix de Pécan :	2.08	Moutarde brune :	3,51
Chausson à la viande :	2.11	Moutarde jaune (graines) :	14,49
Brioche aux raisins secs :	2.14	Moutarde jaune :	-0,01
Lentilles :	2.15	Mozzarella :	14,74
Spaghetti en sauce :	2.16	Muesli (weetabix) :	3,84

Fromage allégé :	2,17	Muffin aux raisins :	-0,44
Fruit'n Fibre :	2,18	Muffin nature :	3,13
Riz brun grain long cuit :	2,18	Mulet :	10,31
Saucisson épicé :	2,19	Munster :	15,95
Noix de Pécan rôtie à sec :	2,22	Mure au sirop :	-1,63
Oeuf (blanc seul) :	2,25	Mure fraîche :	-2,80
Sauté de poulet, légumes et riz :	2,25	Muscade en poudre :	-3,76
Amande non blanchie :	2,29	Myrtille :	-1,04
Bouchée à la reine :	2,31	Nachos au fromage :	5,37
Gaufrette fourrée :	2,32	Nachos au fromage et chili con carne :	2,76
Pain de viande aux olives :	2,33	Navet :	-3,25
Pain d'épices :	2,33	Navet :	-3,07
Couscous (mouton) :	2,34	Nectar de papaye :	-0,78
Amande rôtie à sec :	2,36	Nectar de pêche :	-0,65
Glace de type Esquimau :	2,36	Nectar de poire :	-0,25
Pieds de porc :	2,43	Nectarine :	-3,05
Gâteau au fromage blanc :	2,44	Néfle du Japon :	-4,92
Flocons de maïs :	2,47	Nem :	-0,39
Paëlla :	2,52	Neufchatel :	6,34
Pois chiches :	2,55	Noisette :	-3,12
Tortilla nature :	2,59	Noix de Brésil :	8,15
Boeuf oriental, légumes et riz :	2,60	Noix de cajou rôtie à sec :	6,42
Pain de viande (boeuf) :	2,60	Noix de coco crue :	-2,68
Corn Flakes :	2,69	Noix de Grenoble :	5,62
M & M's (jaune) :	2,69	Noix de macadamia :	-1,38
Huitres panées et frite :	2,74	Noix de Pécan :	2,08
Sandwich au poulet :	2,74	Noix de Pécan rôtie à sec :	2,22
Nachos au fromage et chili con carne :	2,76	Nougat :	0,21
Pâtes maison :	2,78	Nouilles chinoises :	5,93
Farine de seigle :	2,85	Nouilles de riz cuites :	0,97
Lasagnes :	2,87	Oeuf (blanc seul) :	2,25
Son d'avoine cuit :	2,87	OEuf (jaune seul) :	19,10
Country Crisp aux fruits (Jordans) :	2,88	Oeuf à la coque :	8,97
Lait de brebis :	2,92	Oeuf au plat :	10,18
Millet cuit :	2,93	Oeuf de caille :	10,81
Maïs jaune sec :	2,97	OEuf frais :	7,47
Crêpe nature maison :	2,98	OEuf poché :	9,38
Pain au lait :	3,11	OEufs brouillés :	7,59
Muffin nature :	3,13	OEufs de poisson :	26,10
Spaghetti :	3,13	Oie rôtie avec la peau :	14,67
Chausson aux pommes :	3,16	Oignon cru :	-2,12
Froot Loops :	3,18	Oignon cuit :	-2,10
Saucisse fumée :	3,20	Oignon en poudre :	-10,16
Galettes de maïs :	3,27	Oignon vert cru :	-4,99
Flan pâtissier :	3,29	Oignon vert cuit :	-2,54
Escargot cru :	3,30	Olives :	-0,89
Pain de seigle :	3,31	Olives vertes :	-1,19
Pain au son :	3,32	Omelette :	7,93
Huitre crue :	3,37	Orange :	-3,03
Éclair :	3,43	Orge cuit :	0,44
Sarrasin :	3,43	Origan en poudre :	-49,77
Son de blé :	3,44	Ormeau cru :	8,51
Croustilles de maïs (snack) :	3,47	Ormeau frit :	9,75
Semoule de maïs :	3,49	Paëlla :	2,52
Moutarde brune :	3,51	Pain (baguette) :	4,16

Biscuit au sucre :	3,55	Pain au chocolat :	3,57
Pain au chocolat :	3,57	Pain au lait :	3,11
Pâtes aux œufs maison :	3,58	Pain au levain :	4,15
Riz blanc glutineux sec :	3,61	Pain au raisin :	1,60
Saucisson de foie et de bacon :	3,61	Pain au son :	3,32
Riz brun grain moyen sec :	3,67	Pain aux céréales :	4,57
Chou à la crème :	3,73	Pain aux raisins :	-2,15
Pita :	3,73	Pain classique :	4,30
Biscuit petit beurre :	3,74	Pain de seigle :	3,31
Gauffre nature :	3,75	Pain de seigle foncé (Pumpernickel) :	4,19
Biscuit à l'avoine :	3,82	Pain de viande (boeuf) :	2,60
Muesli (weetabix) :	3,84	Pain de viande (porc) :	4,41
Crispix :	3,87	Pain de viande au poivre :	6,99
Amuse-gueule à base de maïs :	3,88	Pain de viande aux olives :	2,33
Farine de riz blanc :	3,91	Pain d'épices :	2,33
Petit suisse :	3,91	Pain italien :	4,10
Pâte feuilletée (prête à cuire) :	3,97	Palette de veau :	16,94
Sablé :	3,99	Palourde crue :	5,08
Macaroni au blé complet :	4,01	Palourde cuite :	10,17
Spaghetti au blé complet :	4,01	Pamplemousse :	-2,31
Pain italien :	4,10	Panais :	-5,74
Quatre quart :	4,11	Papaye :	-5,49
Amande blanchie :	4,13	Paprika :	-36,34
Coquille à taco cuite :	4,13	Parmesan :	27,79
Smacks (Kellog's) :	4,13	Pastèque :	-2,00
Pain au levain :	4,15	Pastis :	-0,04
Pain (baguette) :	4,16	Pastis, prêt à boire (1dose d'alcool pour 5 d'eau) :	-0,05
Biscuits petits animaux :	4,18	Pastrami :	9,13
Pain de seigle foncé (Pumpernickel) :	4,19	Patate douce (consERVE) :	-4,79
Tamari (sauce soja) :	4,21	Patate douce au four avec la peau :	-8,19
Boudin :	4,26	Patate douce bouillie :	-3,79
Poivre blanc :	4,29	Pâte à tartiner chocolat noisettes :	-3,34
Pain classique :	4,30	Pâte d'amandes :	1,75
Roulé de poulet :	4,30	Pâté de crevette ou homard :	15,87
Beignet nature enrobé de chocolat :	4,31	Pâté de foie :	10,21
Morue charbonnière cuite :	4,31	Pâte de fruit :	-0,93
Croutons assaisonnés :	4,33	Pâté en croûte :	7,26
Farine de maïs :	4,34	Pâte feuilletée (prête à cuire) :	3,97
Farine de blé à gâteau :	4,36	Pâtes aux œufs maison :	3,58
Blé soufflé :	4,38	Pâtes maison :	2,78
Blanc de dinde rôtie :	4,40	Pâtisson :	-2,09
Morue charbonnière fumée :	4,40	Pavot (graines) :	-1,88
Riz blanc grain moyen sec :	4,40	Pêche :	-3,12
Pain de viande (porc) :	4,41	Pêche au sirop :	-2,01
Hamburger au poisson :	4,46	Perche rose :	11,81
Saucisse knackwurst :	4,46	Perrier :	-0,18
Riz blanc grain court sec :	4,47	Persil (déshydraté) :	-81,49
Boudoir :	4,50	Persil frais :	-11,13
Quatre quart au beurre :	4,52	Persil lyophilisé :	-108,65
Croissant :	4,53	Petit suisse :	3,91
Pain aux céréales :	4,57	Petits pois (congelés) :	1,45
Rôti de viande froid :	4,63	Petits pois (consERVE) :	0,75
Flan au citron :	4,68	Petits pois et carottes (congelés) :	-1,01
Poulet à l'orange, brocoli et riz :	4,70	Petits pois et carottes (consERVE) :	0,00
Burrito jambon et fromage :	4,75	Petits pois frais cuits :	-0,10

Lardon nature, cuit :	4,75	Pétoncles :	10,95
Pot au feu :	4,78	Pieds de porc :	2,43
Barre granny dure :	4,83	Pigeonneaux :	13,32
Sarrasin grillé (kasha) :	4,86	Pignon :	8,71
Huitre cuite :	4,88	Pilon de poulet pané et frit :	8,67
Pizza au poivron :	4,90	Piment de cayenne :	-31,44
Veau gras :	4,96	Piment en poudre :	-26,86
Saucisson de bière :	5,03	Piment fort (conserve) :	-3,31
Palourde crue :	5,08	Piment rouge séché :	-31,08
Blé soufflé givré :	5,12	Pintade :	12,36
Special K plus (Kellog's) :	5,12	Pistache :	1,97
Maquereau salé :	5,13	Pita :	3,73
Hot dog :	5,14	Pizza au fromage (congelée) :	5,58
Lupins cuits :	5,15	Pizza au fromage (congelée, pâte lève au four) :	8,22
Sandwich jambon fromage :	5,17	Pizza au poivron :	4,90
Moule crue :	5,18	Pizza au poivron :	6,41
Miso (soja fermenté) :	5,21	Pizza viande et légumes (congelée) :	5,21
Pizza viande et légumes (congelée) :	5,24	Pizza viande et légumes (congelée, au four) :	7,31
Mortadelle :	5,22	Poire :	-2,20
Rice Krispies :	5,22	Poire asiatique :	-2,15
Croissant au fromage :	5,23	Poire au sirop :	-1,70
Saucisse de bière (boeuf) :	5,28	Poire confite :	-10,08
Nachos au fromage :	5,37	Poireaux crus :	-3,25
Croissant au jambon :	5,45	Poireaux cuits :	-1,56
Lard cru :	5,47	Pois cajan :	-2,10
Brioche nature :	5,51	Pois carrés cuits :	-3,80
Pizza au fromage (congelée) :	5,58	Pois cassés :	-0,97
Noix de Grenoble :	5,62	Pois chiches :	2,56
Hamburger au fromage :	5,63	Pois mange-tout crus :	-2,05
Tripes de boeuf :	5,64	Pois mange-tout :	-2,62
Croutons nature :	5,69	Pois pigeon (cajan) :	-3,86
Riz croustillant :	5,70	Poivre blanc :	4,29
Saucisse de Bologne (boeuf) :	5,73	Poivre noir :	-25,40
Cacahuètes salées :	5,75	Poivron :	-2,75
Crêpe au beurre :	5,80	Poivron jaune :	-3,53
Ricotta au lait demi-écrémé :	5,80	Poivron vert cru :	-2,90
Merguez :	5,82	Poivron vert cuit :	-2,75
Bigorneau :	5,88	Poivrons farcis (boeuf) :	1,76
Beignet de palourde :	5,89	Pomelo :	-3,74
Hamburger :	5,89	Pomme (avec la peau) :	-1,92
Saucisson de bière (porc et boeuf) :	5,89	Pomme (sans la peau) :	-1,52
Semoule de blé dur :	5,90	Pomme de terre bouillie (avec la peau) :	-6,09
Hamburger au poisson et fromage :	5,92	Pomme de terre bouillie (sans la peau) :	-5,19
Boeuf froid tranché (fin) :	5,93	Pommes de terre rissolées :	-9,13
Filet de poisson pané :	5,93	Pommes de terre rissolées :	-3,62
Nouilles chinoises :	5,93	Porc hâché :	12,44
Sandwich au bifteck :	6,08	Port salut :	13,04
Saucisse fumée (porc et boeuf) :	6,10	Pot au feu :	4,78
Ricotta au lait entier :	6,18	Potée auvergnate :	2,02
Sandwich au poulet :	6,23	Poudre de cacao non sucré :	-9,88
Saucisson de Bologne :	6,23	Poudre de noix de coco :	-3,09
Mérou :	6,25	Poulet à l'orange, brocoli et riz :	4,70
Maquereau espagnol :	6,27	Poulet bouilli (sans peau) :	14,41
Double hamburger au fromage :	6,29	Poulet bouilli avec la peau :	13,09

Saucisson de bologne (dinde) :	6,30	Poulet frit (sans peau) :	16,24
Saucisse porc et boeuf :	6,31	Poulet mijoté :	12,84
Cordon Bleu de poulet :	6,33	Poulet pané et frit :	12,02
Saucisse fumée (poulet) :	6,33	Poulet rôti (sans peau) :	15,44
Neufchatel :	6,34	Poulet rôti avec la peau :	14,63
Pizza au poivron :	6,41	Poulpe :	8,77
Queue de porc :	6,41	Pourpier cru :	-10,72
Noix de cajou rôtie à sec :	6,42	Pourpier cuit :	-10,90
Farine de blé à pain :	6,51	Pousses de bambou :	-9,94
Foie gras :	6,57	Préparation pour crêpe au froment :	17,32
Salami de boeuf cuit :	6,63	Préparation pour crêpe au sarrasin :	21,36
Jambon haché :	6,71	Préparation pour flan au chocolat :	-2,29
Cervelas :	6,72	Préparation pour flan au citron :	-0,11
Chouquette :	6,73	Prune :	-2,62
Soufflé au fromage :	6,75	Prune au sirop :	-2,19
Jambon tranché :	6,88	Prune Reine-Claude :	-4,05
Farine de riz brun :	6,89	Pruneau :	-13,38
Fromage de tête :	6,89	Pruneau au sirop :	-3,97
Croque-Monsieur :	6,93	Purée de pommes de terre :	-3,75
Tripes à la mode de Caen :	6,97	Purée de pommes de terre maison :	-4,84
Farine de blé complète :	6,98	Purée de sésame (tahin) :	17,38
Pain de viande au poivre :	6,99	Quatre quart :	4,11
Saucisse de veau :	7,00	Quatre quart au beurre :	4,52
Saucisse bratwurst :	7,01	Quenelle au naturel :	1,16
Céréales Weetabix :	7,11	Queue de porc :	6,41
Bran Flakes (Kellogg's) :	7,16	Quiche Lorraine :	8,10
Foie de morue :	7,23	Quinoa :	-0,19
Anchois à l'huile d'olive :	7,25	Raclette :	18,38
Pâté en croûte :	7,26	Radis :	-4,40
Pizza viande et légumes (congelée, au four) :	7,31	Radis orientaux crus (daikons) :	-4,39
Sanglier :	7,34	Rafort (sauce) :	-4,87
Foie gras :	7,35	Rafort :	-9,73
Oeuf frais :	7,47	Raisin :	-3,64
Faux filet cru :	7,49	Raisin blanc :	-4,54
Mélange apéritif oriental à base de riz :	7,52	Raisin de Corinthe sec :	-14,29
Tortilla prêt à cuire :	7,58	Raisin noir :	-6,09
Hareng mariné :	7,59	Ratatouille :	-4,17
Oeufs brouillés :	7,59	Ravioli de boeuf (conserves) :	-1,47
Saumon Atlantique (sauvage) :	7,59	Reblochon :	11,19
Couscous sec :	7,60	Rhubarbe (compote) :	-3,73
All Bran (Kellogg's) :	7,69	Rhubarbe :	-6,52
Galette de riz :	7,70	Rhum :	0,14
Boeuf haché cru :	7,72	Rice Krispies :	5,22
Salami cuit :	7,72	Ricotta au lait demi-écrémé :	5,80
Crabe rouge :	7,79	Ricotta au lait entier :	6,18
Homard d'Amérique :	7,79	Rillettes :	8,27
Sandwich au fromage et oeufs :	7,80	Ris de veau :	24,50
Turbot :	7,80	Riz blanc glutineux cuit :	0,92
Double hamburger :	7,85	Riz blanc glutineux sec :	3,61
Sandwich au poulet et fromage :	7,88	Riz blanc grain court cuit :	1,61
Omelette :	7,93	Riz blanc grain court sec :	4,47
Bâtonnets de poisson :	7,97	Riz blanc grain moyen cuit :	1,55
Flétan :	7,97	Riz blanc grain moyen sec :	4,40
Quiche Lorraine :	8,10	Riz brun grain long cuit :	2,18
Morue fumée :	8,12	Riz brun grain moyen cuit :	1,05

Emmanuel Cornieux Naturopathie

Épaule de porc :	8,15	Riz brun grain moyen sec :	3,67
Noix de Brésil :	8,15	Riz croustillant :	5,70
Saucisse de boeuf :	8,21	Riz sauvage :	2,00
Pizza au fromage (congelée, pâte lève au four) :	8,22	Rognon d'agneau :	17,83
Rillettes :	8,27	Rognon de boeuf :	21,22
Blanquette de veau :	8,28	Rognon de veau :	22,32
Boeuf bourguignon :	8,31	Rognons de porc crus :	10,25
Salami de boeuf sec :	8,34	Rognons de porc cuits :	17,69
Cuisses de grenouille :	8,36	Romarin (déshydraté) :	-37,43
Braunschweiger :	8,38	Romarin frais :	-16,45
Chorizo :	8,43	Roquefort :	13,76
Lingue :	8,45	Roquette :	-7,86
Saucisse fumée (boeuf) :	8,47	Rôti de porc cuit :	13,35
Coquille St Jacques :	8,51	Rôti de viande froide :	4,63
Ormeau cru :	8,51	Roulé de dinde :	11,22
Lardon fumé, cru :	8,59	Roulé de poulet :	4,30
Amuse-gueule à base de maïs goût fromage :	8,00	Rouleau de Printemps :	0,22
Beignet nature :	8,64	Rutabaga :	-5,36
Flétan noir :	8,66	Sablé :	3,99
Pilon de poulet pané et frit :	8,67	Saccharose :	0,00
Pignon :	8,71	Safran :	-29,59
Poulpe :	8,77	Saint-Nectaire :	13,72
Chipolata :	8,86	Salade de chou :	-2,38
Saucisse de Toulouse :	8,88	Salade de fruit (consERVE) :	-1,35
Saucisse fumée (porc) :	8,93	Salade de fruits tropicaux (consERVE) :	-2,80
Oeuf à la coque :	8,97	Salade de légumes et crevettes :	1,20
Saucisse de Strasbourg :	9,03	Salade de légumes et poulet :	1,89
Hareng cru :	9,09	Salade de légumes sans sauce :	-2,01
Madeleine :	9,10	Salade de pâtes aux fruits de mer :	0,19
Pastrami :	9,13	Salade de pommes de terre :	-3,24
Cheerios :	9,30	Salade de pommes de terre :	-2,73
Fondue savoyarde :	9,30	Salade frisée :	-3,14
Blanc de poulet pané et frit :	9,33	Salami cuit :	7,72
Oeuf poché :	9,38	Salami de boeuf cuit :	6,63
Sanglier :	9,60	Salami de boeuf sec :	8,34
Saucisse de Morteau :	9,66	Salami de dinde cuit :	11,71
Ormeau frit :	9,75	Salami sec :	10,86
Crevettes panées :	9,77	Salsifis :	-3,61
Truite arc-en-ciel :	9,85	Sandwich au bifteck :	6,08
Thon albacore :	9,86	Sandwich au fromage et oeufs :	7,80
Jambon de dinde :	9,87	Sandwich au jambon de poulet :	0,68
Merlan (lieu noir) :	9,87	Sandwich au poulet :	2,74
Morue Atlantique :	9,89	Sandwich au poulet :	6,23
Conque :	10,03	Sandwich au poulet et fromage :	7,88
Caviar :	10,05	Sandwich grec aux crudités :	0,12
Sandwich jambon oeuf fromage :	10,07	Sandwich jambon fromage :	5,17
Tortellinis au fromage :	10,07	Sandwich merguez frites :	-6,02
Araignée de mer :	10,09	Sandwich jambon oeuf fromage :	10,07
Crevette :	10,10	Sanglier :	7,34
Epeautre :	10,16	Sanglier :	9,60
Palourde cuite :	10,17	Sardine à l'huile (consERVE) :	15,88
Oeuf au plat :	10,18	Sardines aux tomates (consERVE) :	12,60
Pâté de foie :	10,21	Sarrasin :	3,43
Canard rôti avec la peau :	10,23	Sarrasin grillé (kasha) :	4,86

Rognons de porc crus :	10,25	Sarriette en poudre :	-51,11
Mulet :	10,31	Sauce aigre douce :	-1,23
Coulommiers :	10,42	Sauce aux champignons :	-1,20
Croquette de dinde panée :	10,50	Sauce barbecue :	-2,75
Langue de boeuf :	10,50	Sauce béarnaise :	-0,86
Truite arc en ciel (élevage) :	10,52	Sauce béchamel :	-2,22
Aiglefin :	10,57	Sauce blanche :	0,33
Barbue de rivière sauvage :	10,63	Sauce chili :	-5,19
Saucisson de foie :	10,64	Sauce chili en conserve :	-11,24
Barbue de rivière élevage :	10,70	Sauce hollandaise :	0,04
Calmar :	10,72	Sauce Mornay :	1,98
Oeuf de caille :	10,81	Sauce salsa :	-5,08
Maquereau :	10,83	Sauce spaghetti :	-6,51
Salami sec :	10,86	Sauce tartare :	0,25
Special K :	10,90	Sauce tomate :	-7,18
Pétoncles :	10,95	Saucisse bratwurst :	7,01
Écrevisse :	10,98	Saucisse de bière (boeuf) :	5,28
Brie :	11,02	Saucisse de boeuf :	8,21
Saumon Atlantique (élevage) :	11,11	Saucisse de Bologne (boeuf) :	5,73
Esturgeon :	11,14	Saucisse de dinde :	12,09
Côte de boeuf :	11,16	Saucisse de Morteau :	9,66
Reblochon :	11,19	Saucisse de Strasbourg :	9,03
Roulé de dinde :	11,22	Saucisse de Toulouse :	8,88
Boeuf haché à point :	11,29	Saucisse de veau :	7,00
Loup :	11,29	Saucisse fumée (boeuf) :	8,47
Longe de porc braisée :	11,42	Saucisse fumée (porc et boeuf) :	6,10
Colin :	11,43	Saucisse fumée (porc) :	8,93
Fêta :	11,46	Saucisse fumée (poulet) :	6,33
Épaule de porc rôtie :	11,56	Saucisse fumée :	3,20
Autruche :	11,58	Saucisse knackwurst :	4,46
Langue de boeuf en conserve :	11,59	Saucisse porc et boeuf :	6,31
Hareng grillé :	11,67	Saucisson de bière (porc et boeuf) :	5,89
Éperlan :	11,69	Saucisson de bière :	5,03
Salami de dinde cuit :	11,71	Saucisson de bologne (dinde) :	6,30
Perche rose :	11,81	Saucisson de Bologne :	6,23
Truite saumonée :	11,89	Saucisson de foie :	10,64
Crevette panée et frite :	11,91	Saucisson de foie et de bacon :	3,61
Seigle :	11,95	Saucisson épice :	2,19
Fromage bleu :	11,97	Sauge en poudre :	-46,50
Chèvre :	11,99	Saumon Atlantique (élevage) :	11,11
Poulet pané et frit :	12,08	Saumon Atlantique (sauvage) :	7,59
Beignet de crabe :	12,03	Saumon rose (conserve) :	36,25
Veau haché :	12,05	Saumon rose :	13,67
Graine de tournesol séchée :	12,07	Saumon rouge (conserve) :	36,43
Lardon fumé, cuit :	12,07	Saumon rouge :	14,82
Saucisse de dinde :	12,09	Sauté de poulet, légumes et riz :	2,25
Côte de veau :	12,12	Scarole :	-6,01
Jambon :	12,22	Seiche :	20,10
Bacon cru :	12,26	Seigle :	11,95
Bar :	12,32	Sel de table :	-0,51
Pintade :	12,36	Semoule de blé dur :	5,90
Hareng fumé :	12,39	Semoule de maïs :	3,49
Porc hâché :	12,44	Shiitaké cuit :	-1,02
Cervelle de boeuf :	12,50	Shiitaké séché :	-20,22
Côte d'agneau :	12,55	Sirop d'agave :	0,00

Sardines aux tomates (conserves) :	12,60	Sirop de grenadine :	-0,62
Cuisse de poulet bouilli avec la peau :	12,63	Sirop de maïs :	-0,96
Cervelle de veau :	12,64	Sirop d'érable :	-5,45
Thon au naturel (conserves) :	12,71	Skittles :	-0,05
Faux filet cuit :	12,74	Smacks (Kellog's) :	4,13
Poulet mijoté :	12,84	Snickers :	1,47
Boeuf (divers) :	13,04	Soda à l'orange :	-0,10
Port salut :	13,04	Sole (poisson plat) :	13,57
Camembert :	13,05	Son d'avoine cuit :	2,87
Poulet bouilli avec la peau :	13,09	Son de blé :	3,44
Épaule d'agneau rôtie :	13,16	Sorbet à l'orange :	-0,91
Avoine :	13,31	Sorbet allégé en sucre :	-0,38
Bison :	13,31	Sorbet au citron :	0,12
Pigeonneaux :	13,32	Soufflé au fromage :	6,75
Rôti de porc cuit :	13,35	Soupe à l'oignon en sachet :	0,00
Longe de boeuf :	13,42	Soupe aux asperges en sachet :	-0,38
Anguille :	13,49	Soupe aux champignons en sachet :	-0,51
Épaule d'agneau grillée :	13,49	Soupe de légumes et boeuf en sachet :	0,16
Agneau (coupes diverses) :	13,50	Soupe de potreaux en sachet :	-0,14
Truite :	13,50	Soupe de pois cassés :	0,81
Sole (poisson plat) :	13,57	Soupe de tomates en sachet :	-1,34
Brochet :	13,59	Soupe minestrone en boîte :	-3,09
Crêpe nature (prête à manger) :	13,61	Soupe minestrone en sachet :	-1,34
Gigot d'agneau :	13,61	Soupe poulet et nouilles en sachet :	0,48
Saumon rose :	13,67	Spaghetti :	3,13
Cuisse de poulet rôti avec la peau :	13,68	Spaghetti au blé complet :	4,01
Saint-Nectaire :	13,72	Spaghetti en sauce :	2,16
Roquefort :	13,76	Special K :	10,90
Corned beef :	14,01	Special K plus (Kellog's) :	5,12
Brochette d'agneau :	14,04	Strudel aux pommes :	-0,72
Cuisse de dinde rôtie avec la peau :	14,13	Sucre de table :	0,00
Cuisse de faisane :	14,13	Sucre d'orge :	-0,11
Thon rouge frais cru :	14,13	Sucre glace :	-0,06
Tomme :	14,14	Sundae caramel :	1,13
Aile de poulet rôti avec la peau :	14,20	Sundae chocolat :	-0,42
Cheval :	14,21	Sundae fraises :	0,24
Surimi :	14,29	Surimi :	14,29
Dinde rôtie avec la peau :	14,41	Tabasco :	-1,67
Poulet bouilli (sans peau) :	14,41	Tablette de chocolat (à dessert) :	-6,12
Caille :	14,49	Tablette de chocolat :	-1,99
Moutarde jaune (graines) :	14,49	Tablette de chocolat Crunch :	-0,52
Boeuf à pot au feu :	14,52	Taco :	1,76
Poulet rôti avec la peau :	14,63	Taco et chili con carne :	0,56
Oie rôtie avec la peau :	14,67	Tamari (sauce soja) :	4,21
Thymus de boeuf :	14,69	Tapioca :	-0,01
Cuisse de porc rôtie :	14,73	Tapioca sec :	-0,16
Mozzarella :	14,74	Tarte au chocolat :	0,11
Blanc de dinde rôtie avec la peau :	14,76	Tarte au citron meringuée :	1,63
Langue de veau :	14,82	Tarte aux légumes :	1,15
Saumon rouge :	14,82	Tarte aux pommes :	0,13
Langouste :	14,90	Thé :	-0,82
Thon blanc à l'huile (conserves) :	14,95	Thon à l'huile (en conserve) :	20,46
Boeuf à ragout :	15,10	Thon albacore :	9,86
Lapin rôti :	15,13	Thon au naturel (conserves) :	12,71
Moule cuite :	15,19	Thon blanc à l'huile (conserves) :	14,95

Emmanuel Cornieux Naturopathie

Chevreuil :	15,41	Thon rouge frais cru :	14,13
Poulet rôti (sans peau) :	15,44	Thon rouge frais cuit :	18,14
Émeu :	15,63	Thym (déshydraté) :	-35,48
Viande de grison :	15,74	Thym frais :	-15,57
Fromage de chèvre frais :	15,76	Thymus de boeuf :	14,69
Cantal :	15,86	Tisane :	-0,24
Pâté de crevette ou homard :	15,87	Tofu :	1,74
Sardine à l'huile (consERVE) :	15,88	Tomate confite (à l'huile) :	-27,96
Munster :	15,95	Tomate farcie :	0,52
Blanc de poulet rôti avec la peau :	16,01	Tomate rouge (consERVE) :	-4,66
Lapin mijoté :	16,17	Tomate rouge d'été crue :	-3,71
Espadon :	16,20	Tomate rouge d'hiver crue :	-3,71
Poulet frit (sans peau) :	16,24	Tomate verte crue :	-3,09
Esturgeon fumé :	16,28	Tomate, purée (en conserve) :	-7,76
Fromage de chèvre demi-sec :	16,50	Tomme :	14,14
Fromage genre Bombel Babybel :	16,62	Topinambour :	-5,77
Veau maigre :	16,74	Tortellinis au fromage :	10,07
Coeur d'agneau :	16,88	Tortilla nature :	2,59
Palette de veau :	16,94	Tortilla prêt à cuire :	7,58
Chapon rôti :	17,13	Tostada au fromage avec haricots :	-2,58
Fromage des Pyrénées :	17,24	Tostada au fromage avec haricots et boeuf :	-0,10
Préparation pour crêpe au froment :	17,32	Tostada au fromage et boeuf :	-0,34
Purée de sésame (tahin) :	17,38	Tostada et guacamole :	-2,43
Cubes de veau (pour ragout) :	17,68	Tourteau :	-0,02
Rognons de porc cuits :	17,69	Tripes à la mode de Caen :	6,97
Gésier de poulet mijoté :	17,83	Tripes de boeuf :	5,64
Rognon d'agneau :	17,83	Truite :	13,50
Edam :	17,85	Truite arc-en-ciel (élevage) :	10,52
Foie de porc :	18,02	Truite arc-en-ciel :	9,85
Morbier :	18,04	Truite saumonée :	11,89
Coeur de boeuf :	18,14	Turbot :	7,80
Thon rouge frais cuit :	18,14	Twix :	0,32
Cervelle d'agneau :	18,27	Vanille (extrait) :	-3,31
Raclette :	18,38	Veau gras :	4,96
Halvah nature :	18,56	Veau haché :	12,05
Lièvre :	18,71	Veau maigre :	16,74
Coeur de veau :	18,77	Végétaline :	0,00
Escalope de veau :	18,89	Viande de grison :	15,74
Oeuf (jaune seul) :	19,10	Vin blanc :	-1,49
Farine de blé avec levure :	19,37	Vin blanc mousseux :	-1,02
Seiche :	20,10	Vin doux :	-1,82
Foie d'agneau :	20,20	Vin rosé :	-1,79
Carpe :	20,22	Vin rouge :	-2,18
Gouda :	20,26	Vinaigre :	-2,42
Thon à l'huile (en conserve) :	20,46	Vinaigrette (huile et vinaigre) :	-0,17
Gruyère :	21,21	Vinaigrette commerciale :	-0,77
Rognon de boeuf :	21,22	Vinaigrette maison :	-0,42
Emmental :	21,29	Vodka :	0,16
Préparation pour crêpe au sarrasin :	21,36	Wakamé :	-1,34
Rognon de veau :	22,32	Whisky :	0,11
Bacon de dinde :	22,36	Yaourt à boire :	0,66
Foie de veau :	23,18	Yaourt allégé sur lit de fruits :	-0,44
Comté :	23,99	Yaourt aux fruits allégé :	0,12
Ris de veau :	24,50	Yaourt aux fruits brassé :	0,44
Foie de boeuf :	24,62	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 (conserves) :	36,25
Saumon rouge (conserves) :	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

