

# Manger à l'extérieur en toute légèreté.

Ce guide est un projet commun d'Assugrin et de eBalance, le programme en ligne de la Neue Zürcher Zeitung (NZZ AG) pour perdre du poids. En version imprimée, il n'existe qu'en langue allemande.

La version française est une simple traduction du guide eBalance et se base donc sur des recettes populaires en Suisse alémanique; en Suisse romande, certaines sont méconnues ou préparées différemment.



kcal

Assugrin

Avec votre café, demandez Assugrin. Pour un plaisir tout en douceur, mais sans calorie.

**ASSUGRIN**

# Au restaurant avec eBalance.ch

Manger hors de chez soi

Vous prenez souvent vos repas à l'extérieur et souhaitez donc maîtriser vos calories, que ce soit pour perdre du poids ou pour conserver celui que vous jugez idéal? Dans ce cas, ce guide vous sera utile: vous y trouverez rapidement et simplement le nombre de calories de votre verre de vin rouge, de l'entrecôte pommes frites ou du sandwich au jambon. Vous aurez ainsi un aperçu pratique des principales données, afin de juguler les calories et d'apprécier sans souci ce que vous consommez.

# BMI – Body Mass Index

Le Body Mass Index (en français indice de masse corporelle) sert à l'évaluation d'une corpulence normale et donc aussi à la surcharge pondérale des adultes.

Formule de calcul du BMI:	$\frac{\text{Poids corporel (kg)}}{(\text{taille en mètre})^2}$
maigre	<18,5
corpulence normale	18,5 – 24,9
surpoids	25,0 – 29,9
obésité degré I (modérée)	30,0 – 34,9
obésité degré II (sévère)	35,0 – 39,9
obésité degré III (massive)	≤ 40,0

# Les besoins quotidiens en énergie

Sexe, poids, âge	En cas d'activité corporelle légère	En cas d'activité corporelle moyenne
Femme (60 kg, 35 ans)	2100 – 2300 kcal	2300 – 2600 kcal
Homme (75 kg, 35 ans)	2700 – 2900 kcal	2900 – 3300 kcal

**Pour qui souhaite perdre du poids** (maximum 1 kg par semaine)\*

Femme (80 kg, 35 – 50 ans)	1500 – 1700 kcal	1700 – 1850 kcal
Homme (90 kg, 35 – 50 ans)	1650 – 1950 kcal	1950 – 2100 kcal

\* Calculs selon eBalance.ch

# Consommation calorique dans le cadre d'une activité physique

Sexe, poids, âge	Marche rapide 30 min (5,5 km/h)*	Gymnastique 30 min*	Vélo 30 min*
Femme (60 kg, 35 ans)	105 kcal	210 kcal	180 kcal
Homme (75 kg, 35 ans)	130 kcal	265 kcal	220 kcal

\* Calculs selon eBalance.ch

Les besoins et donc la consommation en énergie augmentent plus la personne concernée est lourde et jeune. En raison de leur part musculaire plus importante, les hommes, à poids et activité égaux, dépensent plus d'énergie que les femmes.

## Calcul des calories

1 kilocalorie (kcal)	= 4,2 KJ (dans le langage parlé, kilocalorie est simplement remplacé par calorie)
1 g de protéines	= 4 kcal (riches en protéines: la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses)
1 g de glucides	= 4 kcal (riches en glucides: toutes les céréales, le sucre, le riz, les pommes de terre, le maïs)
1 g de lipides	= 9 kcal (riches en lipides: l'huile, le beurre, les produits laitiers gras, le fromage, les sauces, les noix, les olives)
1 g d'alcool	= 7 kcal

### Exemple:

100 g de yaourt aux fruits (sucré) contient 3,5 g de protéines (= 14 kcal), 15 g de glucides (= 60 kcal) et 2,8 g de lipides (25,2 kcal), pour un total de 99 kcal/100 g ou de 179 kcal par pot de 180 g.

## Faim – Satiété

### Ce qui stimule l'appétit:

- les boissons alcooliques (l'alcool stimule l'irrigation sanguine de l'estomac)
- tous les «en-cas» tels que petits pains, grissini, cacahouètes, tapas, etc. (et une fois que l'on commence, l'organisme ne cesse d'en redemander jusqu'à satiété)
- le bouillon (stimule l'irrigation sanguine de l'estomac)
- les repas intermédiaires contenant du sucre (provoquent une sensation de faim «artificielle» par le biais d'une glycémie défavorable, soit montée rapide suivie d'une baisse)

### Ce qui rassasie:

- manger de la salade en premier (les fibres alimentaire donnent du volume et remplissent l'estomac)
- les aliments faibles en lipides et riches en protéines, tels que filet de poulet, poisson, fruits de mer et viande maigre en général (les protéines génèrent des signaux de satiété dans l'organisme)
- consommer une tisane après le dessert d'un repas (neutralise les nerfs gustatifs)
- boire suffisamment d'eau ou de thé non sucré (stimulation purement mécanique de la sensation de satiété)

## Sucre – Douceurs

Sur la durée, les douceurs ne devraient **pas excéder 5 à 10%** des besoins quotidiens en énergie. Pour 2000 kcal par jour, cela équivaut donc à 100 à 200 kcal qui peuvent être couverts par des mets sucrés.

### Exemples:

- 1 rangée de chocolat noir ou brun de 20 g (env. 115 kcal)
- 1 «tête au choco» de 30 g (135 kcal)
- 3 cantuccini (biscuits aux amandes) de 12 g chacun (159 kcal)
- 3 tasses de café/expresso avec chacune un petit godet de crème et un sucre en morceau (env. 152 kcal)

Les **douceurs seront consommées de préférence comme dessert** après le repas. Entre deux repas, elles provoquent une importante sécrétion d'insuline due à l'élévation du taux de glycémie, suivie d'une baisse rapide. Il en résulte un effet de fringale, sans que l'organisme ne se soit réellement alimenté. Il en va de même pour de nombreux produits à base de farine blanche ou pour le fast food.

# Alcool

## Calcul du taux d'alcoolémie

La valeur limite «d'ivresse simple au volant» est de 0,5 pour mille en Suisse depuis 2005.

## Formule de calcul

### Hommes

Alcool en grammes

Poids en kg  $\times 0,7 =$  pour mille

### Femmes

Alcool in grammes

Poids en kg  $\times 0,6 =$  pour mille

## Exemple:

un vin rouge de vol. 12% contient 9,6 g d'alcool au dl

homme, poids 75 kg:  $9,6 / (75 \times 0,7) = 0,18$  pour mille

femme, poids 60 kg:  $9,6 / (60 \times 0,6) = 0,27$  pour mille

## Formule de conversion: vol. en % = grammes en teneur en alcool

Vol. en %  $\times 0,8 =$  teneur en alcool en grammes par 100 ml de la boisson concernée

## Exemple:

une bière Lager vol. 4,9 % contient donc 3,9 g d'alcool par 100 ml = 12 g d'alcool par «chope».

## Les faits sur le thème de l'alcool:

- 1 pour mille signifie qu'un gramme d'alcool est contenu dans 1 kg (= 1000 grammes) de sang; on appelle aussi cela concentration d'alcool dans le sang.
- En raison d'une masse corporelle et d'un volume sanguin plus importants, mais également de la présence d'enzymes éliminant davantage d'alcool (ADH), les hommes connaissent une poussée moins rapide et moins élevée de la concentration d'alcool dans le sang.
- Par heure, environ 0,15 pour mille est éliminé. Il s'agit cependant d'une valeur moyenne, l'élimination différant selon les individus.
- Boire pendant un repas ralentit l'élévation de la teneur en alcool dans le sang. Mais la valeur en pour mille n'est que légèrement inférieure (env. 0,03 pour mille).
- Boire de l'eau aide: outre le fait de consommer encore plus d'alcool, cela évite la «gueule de bois» lorsque l'on a déjà de l'alcool dans le corps. Il faudrait aussi boire beaucoup d'eau avant de se coucher après avoir consommé de l'alcool.  
L'alcool éliminant plus de liquide de l'organisme que ce qui a été bu, de l'eau est soutirée de la circulation sanguine. Il peut en résulter, selon les volumes, des maux de tête et une altération du sommeil.

# Mesures et quantités

1 cuillère à café (c. à c.)	5 g /	5 ml
1 cuillère à soupe (c. à s.)	15 g /	15 ml
1 verre d'eau		2 dl
1 sucre (sachet, morceau)	5 g	(20 kcal)
1 port. de crème à café	12 g	(19 kcal)
1 c. à s. de fromage râpé	10 g	(40 kcal)
1 c. à s. d'huile végétale	15 g	(135 kcal)
1 portion de beurre	10 g	(75 kcal)

## Panier de pain

1 ballon (farine mi-blanche)	100 g	(230 kcal)
1 petit pain complet	60 g	(160 kcal)
1 petit pain (pain blanc)	45 g	(115 kcal)
1 tranche de pain complet	50 g	(114 kcal)
1 tranche de baguette	15 g	(38 kcal)
1 tranche de pain toast	30 g	(85 kcal)
1 tranche de pain croustillant	10 g	(33 kcal)
1 flûte de pâte feuilletée	9 g	(46 kcal)
1 grissini	3 g	(15 kcal)

## Au bar

Cacahouètes salées (1 poignée)	20 g	(115 kcal)
Popcorn (1 poignée)	8 g	(27 kcal)
Pommes chips (1 poignée)	10 g	(54 kcal)
Amandes salées (1 poignée)	20 g	(117 kcal)
Bretzel, délices	15 g	(62 kcal)
1 olive (noire ou verte)	3 g	(9 kcal)
1 tomate séchée, à l'huile	7 g	(18 kcal)

## Avec le café

1 napolitain	5 g	(29 kcal)
1 truffe/praliné	18 g	(105 kcal)
1 cantuccini	12 g	(53 kcal)
1 biscuit à l'amaretto, sec	9 g	(37 kcal)

## Fruits à écorce

1 pomme/poire moyenne	120 g	(60 kcal)
1 banane moyenne	90 g	(82 kcal)
1 orange moyenne	125 g	(50 kcal)
1 kiwi	90 g	(44 kcal)

# Boissons

## Café, thé, boissons au lait

	Calories par 100 g	Portion <sup>1</sup>	Calories par portion
Eau, café et thé noir ou avec édulcorant	0	2 dl	0
Sucre, blanc ou brun	400	5 g	20
Café crème, non sucré	9	2 dl	19
Café au lait non sucré	35	2 dl	70
Latte macchiato non sucré	56	3 dl	168
Cappuccino non sucré	32	2 dl	64
Café mélange non sucré	50	2 dl	100
Lait chaud ou froid (lait complet)	68	2 dl	136
Ovomaltine chaude ou froide (lait complet)	95	2 dl	190
Chocolat chaud ou froid (lait complet)	96	2 dl	192
Caffè freddo sucré (frappé café/lait)	82	3 dl	246
Frappé aux fruits sucré	95	3 dl	285
Milk-shake, différents arômes	105	3 dl	315
Lassi, différents arômes	85	2,5 dl	213
Energy Milk Drink, différents arômes	70	3,3 dl	231
Frappé au lait de soja, différents arômes	50	3 dl	150
Thé glacé sucré	34	3 dl	102
Thé glacé light avec édulcorant	10	3 dl	30

# Boissons

## Boissons aux fruits et jus de légumes

	Calories par 100 g	Portion <sup>1</sup>	Calories par portion
Jus de pomme naturel ou trouble	45	3,3 dl	149
Apfelschorle (jus de pomme et eau minérale gazeuse)	27	3,3 dl	89
Jus d'orange	46	2 dl	92
Jus de raisin (blanc ou rouge)	62	2 dl	124
Jus de fruit (valeur moyenne)	48	2 dl	96
Smoothie de pulpe de fruits et de baies, mélange	65	2,5 dl	162
Jus de tomate	15	2 dl	30
Jus de légume (valeur moyenne)	31	2 dl	62
Eau botanique ou organique	12	5 dl	60

## Limonades et eaux minérales

Boissons à base de cola et limonades sucrées	42	3,3 dl	139
Boissons à base de cola et limonades avec édulcorant	1	3,3 dl	3
Boisson énergétique	45	2,5 dl	113
Rivella bleu	7	3,3 dl	23
Rivella vert	17	3,3 dl	56
Carpe Diem, tisane fermentée	22	5 dl	110
San Bitter, Chinotto, etc.	60	1 dl	60
Boissons isotoniques pour sportifs	30	5 dl	150
Bière panachée (sans alcool)	30	3 dl	90
Bière sans alcool	23	3 dl	69
Flauder (bière sans alcool à base d'un produit floral)	8	5 dl	40
Gazzosa, différents arômes	43	5 dl	215
Sirop (préparé) (valeur moyenne)	10	3 dl	30

<sup>1</sup> Pour les portions, il s'agit de valeurs moyennes.

## Boissons

### Boissons alcooliques

	Calories par 100 g	Portion <sup>2</sup>	Calories par portion	Gr. d'alcool/100 ml
Bière blonde, Lager, pression, vol. 4,2 % (flûte)	35	3 dl	105	3,4
Bière blonde, Lager, vol. 4,8 % (spéciale)	38	3 dl	114	3,8
Bière brune, Lager, vol. 5,3 %	40	3 dl	120	4,2
Bière brune, spéciale, vol. 5,7 %	44	3 dl	132	4,6
Champagne ou Prosecco, brut, vin blanc sec, vol. 9 %	70	1 dl	70	7,2
Vin blanc moyen, vol. 11,5 %	72	1 dl	72	9,2
Vin rouge moyen, vol. 12,5 %	69	1 dl	69	10,0
Vin rouge lourd, vol. 15 %	78	1 dl	78	12,0
Saké (vin de riz), vol. 15 %	74	1 dl	74	12,0
Pastis, Pernod, Ricard, vol. 45 %	275	4 cl	110	36,0
Martini, Cynar, Sherry, Vermouth, vol. 16 %	140	4 cl	56	12,8
Campari, Porto, Suze, vol. 21 %	190	4 cl	76	16,8
Ramazotti, vol. 30 %	275	4 cl	110	24,0
Alcopops (Smirnoff, Breezer etc.) (valeur moyenne)	50	30 cl	150	3,6
Liqueur de fruit (valeur moyenne)	235	4 cl	95	24
Liqueur à base de crème (valeur moyenne)	285	4 cl	114	20,8
Spiritueux vol. 40 % (Bacardi, tequila, vodka etc.)	210	4 cl	84	32
Eau-de-vie, vol. moyen 40 %	240	2 cl	48	32
Cidre brut, Sauser, vol. 5 %	50	3 dl	150	4,0
Vin blanc avec eau minérale (vol. env. 6 %)	37	2 dl	74	48
Bière panachée (bière vol. 4,8 % avec lim. citron)	38	3 dl	114	2,8
Bellini	62	15 cl	94	4,8
Tequila Sunrise	69	30 cl	207	4,3
Cosmopolitan	78	15 cl	117	3,2
Caipirinha	102	30 cl	308	4,3

## Entrées et mets froids

### Potages <sup>1</sup>

	Calories par 100 g	Portion <sup>2</sup>	Calories par portion
Consommé, bouillon de viande, nature ou avec légumes	4	2 dl	8
Soupe de légumes en purée, non liée	12	2 dl	24
Soupe de légumes ou potage crème et champignon, liée	48	2 dl	96
Potage mousseux (herbes ou légumes)	65	2 dl	130
Soupe à la purée de pommes de terre	70	2 dl	140
Bouillabaisse (soupe de poissons)	85	3 dl	255
Soupe à l'orge grisonne avec viande	55	2,5 dl	138
Soupe à la goulache	60	2,5 dl	150
Minestrone	35	2,5 dl	88

### Différents mets froids <sup>3</sup>

Cocktail de crevettes	140	200 g	280
Melon avec jambon cru	83	180 g	150
Petit plateau de copeaux de viande et de fromage, garni	155	200 g	310
Tartare de bœuf (compter séparément toasts et beurre)	146	195 g	285
Assiette de viande séchée garnie	73	110 g	80
Assiette de saumon fumé avec mousse au raifort	226	150 g	340
Assiette de fromages assortis, garnie	213	150 g	320
Terrine de poisson ou de légumes	97	160 g	155
Terrine de viande	113	160 g	180

<sup>1</sup> Calculés avec la dose de matière grasse généralement utilisée dans un restaurant.

<sup>2</sup> Pour les portions, il s'agit de valeurs moyennes.

<sup>3</sup> Pour une portion prévue comme plat principal, ajouter 40% aux calories.

## Entrées et mets froids

### Salades<sup>1</sup>

	Calories par 100 g	Portion <sup>2</sup>	Calories par portion
Salade verte, toutes sortes, sans sauce <sup>3</sup>	12	80 g	10
Salade mêlée sans sauce <sup>3</sup>	20	140 g	28
Salade de légumes mêlés, sans sauce <sup>3</sup>	28	150 g	42
Salade tomates/mozzarella	136	230 g	313
Légumes grillés marinés	58	120 g	70
Grande assiette de salade mêlée avec poulet ou oeuf <sup>3</sup>	90	500 g	450
Salade niçoise	126	300 g	380
Salade grecque avec feta et olives	108	350 g	377
Salade de pomme de terre*	113	340 g	385
Salade cervelat/fromage garnie	168	450 g	760
Huile végétale (toutes sortes)	900	2 EL	270
Aceto balsamico (rouge ou blanc)	80	2 EL	24
Sauce à salade italienne au balsamico	335	50 g	168
Sauce à salade française	280	50 g	140
Pépins, graines et noix mélangés	490	25 g	124
Oeuf (1 pièce)	146	55 g	80
Copeaux de parmesan ou lardons	350	2 EL	80
Crouçons de pain	440	2 EL	88

\* (jambon et saucisse figurent dans les mets principaux)

## Mets principaux

### Légumes et accompagnements<sup>1</sup>

	Calories par 100 g	Portion <sup>2</sup>	Calories par portion
Légumes sans sauce	45	200 g	90
Légumes avec sauce	50	240 g	120
Légumes farcis ou gratinés	85	270 g	230
Pommes de terre cuites à l'eau	88	180 g	160
Pommes de terre en robe des champs	80	1 pièce	80
Purée de pommes de terre, polenta, risotto	150	200 g	300
Rösti, gratin de pommes de terre	200	150 g	300
Pommes frites	260	150 g	390
Pâtes (spaghetti, penne, nouilles, etc.)	130	130 g	170
Couscous ou riz blanc	95	130 g	123
Gnocchi, spätzli, Schupfnudeln (sortes de nouilles à base de pommes de terre)	175	150 g	262
Lentilles ou pois chiches avec légumes cuits	90	180 g	162
<b>Sauces<sup>1</sup></b>			
Sauce à la crème, hollandaise, béarnaise	430	50 g	215
Sauce claire	104	50 g	52
Sauce au vin blanc, aux champignons, au poivre ou au fines herbes	170	50 g	85
Sauces froides, p. ex. BBQ, cocktail ou tartare, sauce à la crème acidulée	585	30 g	176
Mayonnaise	742	30 g	223
Beurre aux herbes ou à l'ail	580	20 g	116
Ketchup ou sauce aigre-douce	110	30 g	33

<sup>1</sup> Calculés avec la dose de matière grasse généralement utilisée dans un restaurant.

<sup>2</sup> Pour les portions, il s'agit de valeurs moyennes.

<sup>3</sup> Toujours calculer la sauce à part.

## Mets principaux

	Calories par 100 g	Portion <sup>2</sup>	Calories par portion
<b>Viande, volaille, poisson et fruits de mer<sup>1</sup></b>			
Volaille sans peau, filet, tranche, paillard	110	150 g	165
Entrecôte, rôti maigre, bouilli maigre, gibier, foie	140	150 g	210
Ragoût, gigot maigre, côtelette fumée, boudin	150	150 g	225
Volaille avec peau, langue, jarret, tranche panée	180	150 g	270
Viande hachée, cou de porc, côtelette, jambonneau	190	150 g	285
Vienne, saucisse à rôtir, cervelat, lard mi-gras, fromage d'Italie	250	120 g	300
Jambon à l'os, rôti haché, saucisse au foie, magret de canard avec peau	285	180 g	513
Saucisses et viandes grasses: atriou, saucisson, schübliig	210	180 g	378
Cordon bleu, côtelette panée et poêlée	210	180 g	378
Poisson maigre grillé ou vapeur <sup>3</sup>	85	130 g	110
Poisson gras (saumon, hareng, maquereau, sardine)	200	130 g	260
Poisson cuit dans une pâte à la bière ou recouvert d'une panade	160	150 g	240
Homard, coquille Saint-Jacques, langouste, crabe <sup>3</sup>	85	130 g	110
Ecrevisse, seiche, crevette géante, moule <sup>3</sup>	90	130 g	117
<b>Swissmade<sup>1</sup></b>			
Fondue (200 g de fondue et 150 g de pain par portion)	243	350 g	850
Fromage à raclette (tranches) <sup>4</sup>	350	30 g	105
Macaroni des Alpes avec purée de pomme	200	350 g	700

## Mets principaux

	Calories par 100 g	Portion <sup>2</sup>	Calories par portion
<b>Pizza et pasta<sup>1</sup></b>			
Pâtes au naturel (tagliatelle, spaghetti, linguine)	130	200 g	260
Sauce tomate ou aux légumes pour plats de pâtes	55	100 g	55
Bolognese (sauce tomate à la viande)	90	100 g	90
Sauce carbonara	290	110 g	320
Sauce au fromage, au Gorgonzola	216	80 g	172
Aglio olio	800	30 g	240
Pesto	580	30 g	175
Spaghetti vongole	102	350 g	360
Risotto gamberoni (risotto aux crevettes géantes et citron)	101	370 g	375
Ravioli, tortelloni ou agnolotti farcis à la viande <sup>3</sup>	200	220 g	440
Ravioli, tortelloni ou agnolotti farcis à la ricotta et aux épinards <sup>3</sup>	185	220 g	407
Ravioli, tortelloni ou agnolotti farci aux champignons ou aux légumes <sup>3</sup>	180	220 g	396
Lasagne ou cannelloni au four farcis à la viande	150	220 g	330
Lasagne ou cannelloni végétariens	140	200 g	280
Pizza Margherita (tomates, mozzarella)	250	250 g	625
Pizza au jambon (tomates, mozzarella, jambon)	205	250 g	513
Pizza quatre saisons (diff. légumes, champignons, olives, jambon)	215	270 g	580
Pizza végétarienne (diff. légumes, olives)	190	270 g	513
Pizza au quatre fromages	285	250 g	713
Pizza diable (avec oignons, poivrons, lard ou salami)	270	260 g	702

<sup>1</sup> Calculés avec la dose de matière grasse généralement utilisée dans un restaurant.

<sup>2</sup> Pour les portions, il s'agit de valeurs moyennes.

<sup>3</sup> Toujours calculer la sauce à part.

<sup>4</sup> L'assiette de fromages assortis figure sous rubrique entrées.

## International / Fast Food

	Calories par 100 g	Portion <sup>2</sup>	Calories par portion
<b>Entrées, potages, sauces et tapas<sup>1</sup></b>			
Potage miso au tofu et légumes	65	150 g	98
Potage aux nouilles chinoises avec volaille et légumes	85	150 g	128
Gazpacho	65	150 g	98
Potage au lait de coco avec poulet ou crevettes et champignons shiitake	78	150 g	117
Brochette satay marinées	181	160 g	290
Salade de vermicelles chinois avec légumes frais et cacahouètes	145	240 g	348
Dim Sum végétariens (petites boulettes de pâte farcies aux légumes et cuits à la vapeur)	165	200 g	330
Samosa (petits beignets de pâte frits, farcis aux légumes, sauce au yaourt)	190	200 g	380
Légumes tempura (enrobés de pâte et frits)	180	180 g	324
Édamame (fèves de soya fraîche)	143	60 g	86
Antipasto misto (légumes marinés, olives, fromage)	262	210 g	550
Tortilla chips	510	50 g	255
Tapas mélangés (boulettes de viande, seiche, olives, etc.)	280	210 g	588
Bruschetta à la tomate et aux olives	275	150 g	413
Carpaccio à la viande de bœuf ou d'agneau	125	150 g	188
Assiette de chorizo et de fromage avec olives	342	160 g	547
Hot Chili Salsa (sauce aigre-douce)	135	30 g	41
Guacamole (sauce à l'avocat)	170	50 g	85
Sour Cream (sauce à la crème acidulée)	320	50 g	160
Sauce d'huile	155	20 g	31

<sup>1</sup> Calculés avec la dose de matière grasse généralement utilisée dans un restaurant.

<sup>2</sup> Pour les portions, il s'agit de valeurs moyennes.

## International / Fast Food

	Calories par 100 g	Portion <sup>2</sup>	Calories par portion
<b>Mets principaux<sup>1</sup></b>			
Tortilla aux légumes et oignons	170	180 g	306
Burrito de carne (tortilla, viande de bœuf, haricots rouges, légumes)	183	230 g	421
Fajitas de pollo (tortilla, légumes, volaille)	167	230 g	384
Sushi avec pâte miso, gingembre et sauce soja	140	240 g	336
Sushi végétariens avec pâte miso, gingembre et sauce soja	130	230 g	229
Sashimi avec pâte miso, gingembre et sauce soja	153	250 g	382
Poulet tandoori (avec riz, légumes et pâte tandoori)	145	280 g	406
Curry vert, jaune ou rouge (thai) et lait de coco	156	270 g	421
Daal (plat de lentilles corail avec riz et sauce au yaourt)	106	280 g	297
Fried Rice (riz frit aux légumes)	124	200 g	248
<b>Fast Food<sup>1</sup></b>			
Saucisse à rôtir avec bürli (ballon)	275	240 g	660
Hot Dog	246	190 g	467
Poulet du grill (½)	178	180 g	320
Pommes frites	260	150 g	390
Hamburger, Beefburger	250	110 g	275
Cheeseburger (viande de bœuf et fromage)	257	200 g	514
Chickenburger (hamburger de volaille)	230	190 g	437
Hamburger végétarien	220	190 g	418
Chicken Nuggets (1 pièce)	250	18 g	45
Wrap (au poulet, avocat, sauce à la crème acidulée et salade)	260	200 g	520
Döner Kebab	220	350 g	770
Hot Panini avec tomate et mozzarella	141	320 g	450
Focaccia ou pain à la pâte à pizza	267	120 g	320

## Desserts / Cafétéria

### Desserts <sup>1</sup>

	Calories par 100 g	Portion <sup>2</sup>	Calories par portion
Crème fouettée	334	40 g	134
Sauce chocolat	260	30 g	78
Sauce au fruit	195	30 g	59
Biscuit, cigares non fourrés	415	15 g	62
Salade de fruits frais légèrement sucrée	65	170 g	111
Sorbets aux fruits, toutes sortes (1 boule)	136	55 g	75
Glace au yaourt (1 boule)	143	60 g	86
Crème glacée (toutes sortes) (1 boule)	260	60 g	156
Strudel aux pommes (sans sauce vanille, sans glace)	286	140 g	400
Mousse au chocolat (blanc ou noir)	302	140 g	423
Flan caramel avec crème	154	120 g	185
Crème brûlée	211	115 g	243
Pannacotta avec coulis de baies	247	180 g	445
Tiramisu	301	170 g	511
Vermicelles avec meringue (sans glace vanille)	280	100 g	280
Assiette de fromages assortis avec raisin et cerneaux de noix (portion dessert)	297	165 g	490

Vous trouverez d'autres douceurs en page 7 sous rubrique mesures et quantités.

## Desserts / Cafeteria

### Cafétéria <sup>1</sup>

	Calories par 100 g	Portion <sup>2</sup>	Calories par portion
Sandwich au fromage avec pain bis	285	180 g	513
Sandwich au jambon cuit ou cru avec pain bis	251	160 g	401
Focaccia avec légumes marinés et feta	242	260 g	630
Sandwich au pain complet avec fromage frais ou Brie	276	150 g	414
Tarte à la tomate	230	200 g	460
Gâteau au fromage, aux oignons et fromage	360	170 g	612
Gâteau aux fruits	275	220 g	605
Tourte de la Forêt-Noire	247	120 g	296
Gâteau ou cake sans glaçage ou muffins	450	80 g	360
Gâteau au levain	289	140 g	405
Brownies	286	70 g	200
Pâtisseries aux fruits ou aux baies	179	160 g	287
Birchermüesli sans crème, légèrement sucré	125	350 g	438
Petit pain aux raisins secs (farine de maïs ou blanche)	342	65 g	222
Croissant au chocolat	286	107 g	307
Croissant à la farine complète	381	50 g	190
Croissant au beurre	508	60 g	303

Tous les autres pains figurent en page 7 sous rubrique mesures et quantités.

<sup>1</sup> Calculés avec la dose de matière grasse généralement utilisée dans un restaurant.

<sup>2</sup> Pour les portions, il s'agit de valeurs moyennes.