DENSITÉ CALORIQUE

le secret de la perte du poids

densité calorique = calories par demi-kilo

100 kcal – légumes

300 kcal – fruits

400 kcal – tubercules

500 kcal – céréales complètes, tofu

600 kcal - légumineuse, pâtes

700 kcal – avocat

700 kcal – œufs, poulet, poisson

1000 kcal – viande rouge, crème glacée

1200 kcal – pain blanc, fruits secs

1700 kcal – fromage, sucre

2300 kcal – malbouffe ultra-transformée

2800 kcal – noix et graines

3200 kcal – beurres

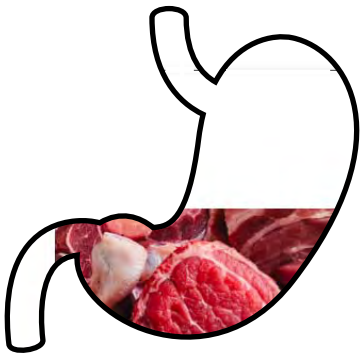
4000 kcal- huile

PLANT-BASED
Health Professionals UK

DENSITÉ CALORIQUE

A quoi ressemblent 500 calories?

HUILE



VIANDE

LÉGUMES

La préparation et la production des aliments modifient leur contenu en calories…

frites
100g = 310 calories

pomme de terre au four
100g = 93 calories

raisins secs
100g = 300 calories

raisins
100g = 70 calories

jus d'orange
1 verre = 112 calories

orange
1 = 61 calories

PLANT-BASED
Health Professionals UK