



**Conseil  
Supérieur d'Hygiène**

## **POIDS ET MESURES**

# **Manuel de quantification standardisée des denrées alimentaires**

**Révision Janvier 2005  
CSH N° 6545-2**



# **POIDS ET MESURES**

**Manuel de  
quantification standardisée  
des denrées alimentaires  
en Belgique**

**Révision janvier 2005**

Rédaction  
M. Bellemans  
M. De Maeyer

Editeur responsable et Copyright  
G. De Backer, président du Conseil Supérieur d'Hygiène  
rue de l'Autonomie 4  
B-1070 Bruxelles

2<sup>e</sup> édition  
Edition révisée en janvier 2005  
Traduction  
A.M. Plas

Adresse de correspondance  
Ministère des Affaires sociales, de la Santé publique et  
de l'Environnement  
Conseil Supérieur d'Hygiène

Adresse: rue de l'Autonomie 4  
B-1070 Bruxelles

Fax: 02525.09.77

E-mail: [diane.marjaux@health.fgov.be](mailto:diane.marjaux@health.fgov.be)  
Website: [www.health.fgov.be/CSH\\_HGR](http://www.health.fgov.be/CSH_HGR)

ISBN: 9-07699440-4

D/2005/7795/2

# Tables des matières

---

|  |     |
|--|-----|
| Préface à la révision 2005                           | b   |
| Historique   | c   |
| Remerciements  | d   |
| Explications   | e   |
| Abréviations   | h   |
| Mesures de base                                      | i   |
| Groupes alimentaires                                 |     |
| 1. Biscottes   | 1   |
| 2. Boissons  | 3   |
| 3. Céréales et liants                                | 10  |
| 4. Charcuteries                                      | 19  |
| 5. Confiseries et chocolats                          | 27  |
| 6. Divers  | 46  |
| 7. Fromages  | 48  |
| 8. Fruits  | 59  |
| 9. Graisses, huiles et sauces salées                 | 69  |
| 10. Lait et produits laitiers                        | 73  |
| 11. Légumes  | 95  |
| 12. Noix, graines et friandises salées               | 108 |
| 13. Œufs   | 116 |
| 14. Pains  | 117 |
| 15. Pâtisseries et biscuits                          | 119 |
| 16. Poissons   | 162 |
| 17. Pommes de terre                                  | 170 |
| 18. Produits de boulangerie                          | 172 |
| 19. Produits de soja et de substitution de la viande | 174 |
| 20. Snacks, plats préparés et potages                | 182 |
| 21. Sucres, garnitures et sauces sucrées             | 203 |
| 22. Viandes fraîches                                 | 206 |
| 23. Volailles et gibiers                             | 214 |

# *Préface à la révision 2005*

---

En octobre 2004, le Conseil Supérieur d'Hygiène a reçu pour mission la révision du document « Poids et Mesures ».

La demande pour ce document reste importante mais, étant donné que l'industrie a introduit de nombreuses modifications depuis 2001, il était temps de mettre le document à jour.

La mission a été confiée au vakgroep "Maatschappelijke Gezondheidskunde" de l'Université de Gand.

En raison de la pression imposée au niveau des délais, il a été décidé de ne revoir de manière approfondie que les chapitres ayant subi le plus grand nombre de modifications.

Il s'agit des chapitres "pâtisseries et biscuits", "céréales et liants", "lait et produits laitiers" et "confiseries et chocolats".

Des modifications ont également été apportées aux autres chapitres mais sans vérifier systématiquement si ces produits existent encore et/ou s'ils ont subi des modifications au niveau du nom et du poids.

On peut toutefois, via le code origine, vérifier quels points ont été actualisés.

Un nouveau code origine a notamment été prévu pour tout nouveau point/produit ajouté, modifié et vérifié.

Ces nouveaux codes origine sont: 1.114, 2.150-2.152, 2.206-2.216, 7.600-7.616 et 9.113.

La classification a été quelque peu modifiée dans les chapitres « pâtisseries et biscuits » et « céréales et liants ». Les biscuits ont été classés en deux groupes : les classiques et les spécialités de marques. Parmi les classiques, on trouve la plupart des biscuits connus, tant les marques d'origine que celles des grandes surfaces. Les céréales pour petit déjeuner ont, elles aussi, été subdivisées : par marque pour les produits originaux et par produit original comparable pour les marques de grandes surfaces.

Il faut tenir compte de ce que ce document ne pourra jamais être complet et donc jamais « terminé » non plus. Des produits disparaissent ou subissent des modifications au niveau des dimensions et du poids. De nouveaux produits sont mis sur le marché. L'information produit reprise aujourd'hui dans ce document peut, demain déjà, être dépassée.

C'est la raison pour laquelle on peut se demander si ce document est bien le canal adéquat pour rechercher des informations sur les produits.

Nous pensons que l'on doit, à l'avenir, rechercher de nouveaux canaux pour obtenir de manière simple et rapide des informations détaillées sur les produits.

Ce document ne comprendrait plus alors que l'importante partie « données générales » et resterait plus longtemps actuel. Il est important de savoir à ce sujet que les informations produit sont nécessaires pour établir les poids et mesures dans la partie générale.

Dans le cadre de l'actualisation de ce document, nous avons cependant choisi d'encre publier les informations produit rassemblées.

Vos suggestions, ajouts et remarques sont les bienvenus.

Mia Bellemans et Mieke De Maeyer - Diététiciennes

Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde, Universiteit Gent

# Historique

---

En mai 1998, la section IV du Conseil Supérieur d'Hygiène (président Prof. A. Noirfalise) a constitué un groupe de travail ad hoc dont la mission était de préparer une enquête nationale sur les habitudes alimentaires de la population belge. Au cours de cette préparation, il est apparu nécessaire de créer un groupe de travail distinct avec pour mission spécifique la rédaction d'un manuel standard représentatif pour la Belgique concernant les "poids et mesures des denrées alimentaires". Le but principal d'un tel manuel standard est de fournir aux enquêteurs dans le domaine de l'alimentation un instrument permettant de convertir de manière uniforme les données qualitatives relatives à la quantité d'aliment ingérée en données quantitatives.

Le groupe de travail était composé de représentants de l'administration de la Santé publique, des institutions scientifiques et universitaires et de collaborateurs des écoles dispensant une formation en diététique.

Ce groupe de travail a décidé d'utiliser comme point de référence pour le document belge le rapport "Maten, Gewichten en Codenummers 1997", édition conjointe du Vakgroep Humane Voeding, Wageningen et du TNO Voeding, Zeist - Nederland.

Une partie des données figurant dans le présent document est donc reprise du document néerlandais.

Elle a ensuite été adaptée et complétée par des données provenant notamment de:

- deux documents de travail rédigés par des écoles dispensant une formation en diététique à Bruxelles (Institut Paul Lambin et Institut Arthur Haulot)
- mesures propres pour le pain, la pâtisserie, le fromage, la viande et la charcuterie
- l'industrie alimentaire

Le document belge 'Poids et Mesures' est avant tout destiné aux spécialistes de l'alimentation, actifs dans le domaine de la recherche épidémiologique. Il constitue toutefois aussi un instrument utile pour les étudiants, les diététicien(ne)s et tout qui doit procéder au traitement de données alimentaires et/ou veut utiliser une liste standardisée et uniforme.

# Remerciements

---

Nous adressons nos remerciements aux membres du groupe de travail (document 2001):  
Président : Prof. Dr. G. De Backer, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde – RUG, Gent

Membres :

Mme J. Absolonne, Institut Paul Lambin, Bruxelles  
Mme M. Bellemans, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde - RUG, Gent  
Mme P. Bodart, Service de bromatologie & toxicologie - ULG, Liège  
Mme M. Dassy, Clin. universitaires St. Luc, Bruxelles  
Mme K. De Buyser, Katholieke Hogeschool Brugge - Oostende, Brugge  
Dr. S. De Henauw, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde - RUG, Gent  
Mme K. Delanghe, A.Z.-V.U.B., Brussel  
Mme M. De Maeyer, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde - RUG, Gent  
Mme D. Galloy, HEPHO, Irchonwelz  
Mme L. Goldmann, Haute Ecole Lucia de Brouckère, Institut Arthur Haulot, Bruxelles  
Mme M. Jossart, Institut Paul Lambin, Bruxelles  
Mme M. Kints, Hogeschool Gent - Vesalius, Gent  
Mme D. Lohest, Haute Ecole de la province de Liège - André Vésale, Liège  
Mme I. Paul, Service de Santé Publique et d'Epidémiologie - ULG, Liège  
Mme A. Peeters, I.C.A.N., Liège  
Mme M. Renson, Haute Ecole de la province de Liège - André Vésale, Liège  
Mme M. Roosen, U.Z. Gasthuisberg, Leuven  
Mme C. Seeuws, NUBEL, Brussel/Bruxelles  
Mme A. Steils, Haute Ecole de la province de Liège - André Vésale, Liège  
Mme M. Ulens, Conseil Supérieur d'Hygiène, Brussel/Bruxelles  
Mme M.P. Vanderelst, Ecole de Santé Publique - U.L.B., Bruxelles  
Mme E. Vanhauwaert, VIG, Brussel

Nous remercions également:

- Mme M.R. Donders-Engelen, Mme L. van der Heijden et Dr. K. Hulshof, rédaction rapport " Maten, Gewichten en Codenummers 1997", édition conjointe du Vakgroep Humane Voeding, Wageningen et du TNO Voeding, Zeist - Nederland
- ceux qui ont effectué des pesées et des mesures, à savoir : des boulangers, des professeurs et élèves des écoles, des volontaires parmi la famille et les amis, des collègues
- les fabricants qui ont fourni des informations sur demande
- Mme A.M. Plas pour la traduction

Au Dr. K. Hulshof (TNO Voeding, Zeist), à Mme H. Brants (TNO Voeding, Zeist) et à M. N. Guggenbühl (Diffu-Sciences, Genval et Inst. P. Lambin, Bruxelles) nous sommes particulièrement reconnaissants d'avoir aimablement accepté, en tant qu'experts indépendants, de procéder à une lecture critique du document 2001 et de le commenter.

# Explications

---

Ce document comprend 23 chapitres correspondant aux différents groupes de denrées alimentaires.

Les chapitres sont classés par ordre alphabétique.

Chaque chapitre est composé d'une partie "données générales". Quelques chapitres sont composés de 2 parties, à savoir une partie "données générales" et une partie "info produits".

Dans chaque chapitre, les denrées alimentaires sont classées par ordre alphabétique et de préférence sous leur dénomination correcte. Les denrées alimentaires possèdent toutefois souvent différentes dénominations. Les synonymes ou appellations alternatives (dénominations régionales) sont donc repris également. Ils sont mentionnés à la fois directement après le point et dans le classement alphabétique. Lorsqu'une confusion de nom est possible (principalement dans le chapitre 'Pâtisseries et Biscuits'), une description plus précise de la denrée est fournie.

Les informations consignées concernant les denrées alimentaires se composent notamment comme suit :

## **poids par cuiller à soupe ou à café: sans autre précision ou moyen**

Pour les denrées alimentaires liquides (lait, huile,...), il s'agit bien entendu d'une cuiller rase.

Pour les autres denrées alimentaires, il s'agit d'une cuiller remplie normalement, non rase en utilisant un couteau par exemple, mais pas bombée non plus.

## **poids par cuiller à soupe ou à café: bombée**

Pour les denrées alimentaires sèches, granuleuses (farine, sucre, ...), il est mentionné, outre le poids d'une cuiller moyenne (remplie normalement et légèrement secouée), également le poids d'une cuiller bombée.

En raison de leur structure granuleuse, la possibilité de remplir une cuiller bombée avec de telles denrées alimentaires est relativement limitée. A la pesée, les poids obtenus ne sont donc pas très éloignés les uns des autres, ce qui permet de fixer un chiffre moyen.

## **poids par forme de présentation**

Poids par tranche, sachet, portion individuelle,...

Comme présenté dans le commerce et facile à utiliser comme mesure.

## **poids par portion**

Il s'agit des tailles de portions telles qu'elles se présentent en réalité et/ou sont utilisées dans les collectivités. Ceci ne correspond pas toujours à ce qui est mentionné dans les recommandations comme étant la portion souhaitable dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

### **poids brut par pièce**

Il s'agit du poids de la denrée alimentaire telle qu'elle se présente dans le commerce.

### **poids net par pièce**

Il s'agit du poids de la denrée alimentaire telle qu'elle est généralement consommée.

Etant donné qu'il est arrondi, le poids net n'est pas toujours égal au poids brut x un % de la partie comestible.

### **partie comestible**

Celle-ci s'exprime en % par rapport au poids brut du produit cru.

Il s'agit de la partie de la denrée alimentaire qui est finalement consommée, en d'autres termes le produit brut (non nettoyé) moins les déchets.

On entend par déchets aussi bien les déchets non consommables (os, arêtes et pépins) que les déchets éventuellement consommables (bords gras de la viande et de la charcuterie, pelure de certains fruits, croûte de certains types de fromage).

La partie comestible n'est mentionnée que si cela s'avère d'application; cela signifie que, lorsque rien n'est noté, la partie comestible équivaut à 100 %.

Les données manquantes sont indiquées au moyen d'un astérisque (\*).

### **facteur de réduction**

Celui-ci est exprimé en % par rapport au poids net des légumes crus.

Il s'agit du pourcentage à déduire des légumes crus nettoyés pour obtenir le poids du produit préparé.

Le facteur de réduction n'est mentionné que s'il est connu.

### **perte de poids lors de la préparation**

Celle-ci est exprimée en % par rapport au poids cru.

Il s'agit du pourcentage à déduire du poids cru pour obtenir le poids du produit préparé.

Pour la viande, une correction doit d'abord être apportée en fonction de la quantité d'os, avant de tenir compte des pourcentages de perte de poids.

Cette perte de poids est en cas de :

|                 |  |
|-----------------|--|
| friture         | la différence entre perte en liquide et absorption de graisse  |
| pochage         | la somme de la perte en liquide et éventuellement en graisse   |
| cuisson à l'eau |  |
| cuisson         | en fonction de la teneur en matière grasse de la denrée alimentaire  |
|                 | la différence entre la perte en liquide et l'absorption de graisse (en cas de cuisson avec matière grasse) |
|                 | ou la somme de la perte en eau et éventuellement de l'élimination de graisse                               |

Le pourcentage de la perte de poids n'est mentionné que s'il est connu.

## absorption de graisse lors de la préparation

Exprimée en % par rapport au poids cru.

Il s'agit du pourcentage de graisse absorbé par la denrée alimentaire lors de la préparation.

Le pourcentage d'absorption de graisse n'est mentionné que s'il est connu.

### Exemple de conversion

1 chou fleur:

|                  |  |                             |
|------------------|--|-----------------------------|
| cru poids brut:  | 1000 g                                       |                             |
| nettoyé:         | $1000 \text{ g} \times 0,64 = 640 \text{ g}$ | → partie comestible = 64%   |
| nettoyé et cuit: | $1000 \text{ g} \times 0,64 = 640 \text{ g}$ | → partie comestible = 64%   |
|                  | $640 \text{ g} \times 0,94 = 602 \text{ g}$  | → facteur de réduction = 6% |
|                  | (100 - 6%)                                   |                             |

Dans chaque chapitre est prévue une colonne "**précisions**" où sont mentionnées des informations complémentaires.

Celle-ci permet d'expliquer les chiffres fixés ou les termes utilisés ou encore d'indiquer comment peuvent être subdivisées les denrées ne figurant pas comme telles dans un tableau de denrées alimentaires.

Pour chaque chiffre fixé une ou plusieurs sources d'information ont été consultées.

Pour chaque chiffre, la source est mentionnée sous forme de code (4 chiffres) dans la colonne "**origine**".

Une liste explicative de ces codes sera envoyée sur demande par la rédaction.

Une explication abrégée (le premier chiffre) de ces codes figure ci-dessous.

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 1.... Tableaux          | 5.... Revues               |
| 2.... Fabricant         | 6.... Autres livres        |
| 3.... Calcul            | 7.... Admis par convention |
| 4.... Livres de cuisine | 9.... Pesées               |

# *Abréviations*

---

|         |                 |             |                 |
|---------|-----------------|-------------|-----------------|
| bisc    | biscuit(s)      | évt         | éventuel(le)    |
| bout    | bouteille(s)    | fact        | facteur         |
| c. à c. | cuiller à café  | Fl          | Flandre         |
| c. à s. | cuiller à soupe | indiv       | individuel(le)  |
| chap    | chapitre        | MG          | matière grasse  |
| choc    | chocolat(s)     | max         | maximum         |
| collect | collectivité    | min         | minimum         |
| comes   | comestible      | moy         | moyen(ne)       |
| comp    | comparaison     | p. de terre | pommes de terre |
| conc    | concentré       | prod        | produit(s)      |
| déch    | déchets         | pt          | petit(e)(s)     |
| emb     | emballage       | tr          | tranche         |
| env     | environ         | Wa          | Wallonie        |

## Mesures de base

---

Les mesures de base ci-dessous sont mesurées en eau et indiquées en grammes.

### **Cuillers**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Cuiller à café  | 4,5 |
| Cuiller à soupe | 12  |
| Louche          | 150 |

### **Tasses, gobelets**

|  |     |
|--|-----|
| Tasse, remplie normalement               | 125 |
| Tasse, remplie au maximum                | 150 |
| Grande tasse/gobelet, rempli normalement | 225 |
| Grande tasse/gobelet, rempli au maximum  | 250 |
| Bol, rempli normalement                  | 250 |
| Bol, rempli au maximum                   | 300 |
| Petite coupe, remplie normalement        | 150 |

### **Verres**

|  |        |
|--|--------|
| Petit verre à eau/limonade, rempli normalement | 150    |
| Grand verre à eau/limonade, rempli normalement | 250    |
| Verre à vin: blanc/rouge, rempli normalement   | 125    |
| Verre à mousseux, rempli normalement           | 100    |
| Verre à bière, rempli normalement              | 250    |
|  | et 330 |

Lors de l'établissement du poids des denrées alimentaires liquides (boissons alcoolisées, lait, lait chocolaté et lait de soja, milkshake et yaourt) les "ml" ont été assimilés aux "g" (source 7.104).

Pour la crème glacée et la mousse, le facteur de conversion est mentionné dans la colonne "précisions".



# **POIDS ET MESURES**

**Groupes alimentaires**

# Biscottes

---

| Aliment  | g/<br>pièce | Origine |
|--|-------------|---------|
| Bâtonnet type grissini                             |             |         |
| longueur: 25 cm                                    | 5           | 7.615   |
| Biscotte, carrée ou ronde                          |             | 7.105   |
| "blanche"  | 8           |         |
| complète   | 10          |         |
| Galette de riz: voir chap. pâtisseries et biscuits |             |         |
| Knäckebröd : voir info produits                    |             |         |
| Pain grillé, industriel                            |             |         |
| petit  | 10          |         |
| grand  | 20          |         |
| (petit) Pain grillé suédois                        | 11          | 7.613   |
| Petit toast  | 3           | 7.143   |

---

| Aliment, marque   |      | Dénomination, description  | g/<br>pièce | g/<br>emballage | nombre<br>de pièces | Origine |
|-------------------|------|--|-------------|-----------------|---------------------|---------|
| Cracker           |      |  |             |                 |                     |         |
| Cracotte          | Lu   | froment , blé complet ou non salé<br>(emballage rouge, bleu ou vert) | 5,5         | 250             | 44                  | 2.151   |
| Crackers mini     | Lu   | olive & origan   | 6           | 250             | 8 x 5               | 2.151   |
| Crisp'n light     | Wasa | 7 céréales   | 5,5         | 110             | 20                  | 2.150   |
| Knäckebröd        |      |  |             |                 |                     |         |
| Parovita          | Lu   | froment, sésame (emballage bleu ou orange)                           | 8,5         | 330             | 10 x 4              | 2.150   |
| Wasa              |      | léger (emballage bleu)   | 8,5         | 250             | 30                  | 2.150   |
|                   |      | wheat doré, sésame (emb.brun, brun rouge)                            | 13,5        | 200             | 15                  | 2.150   |
|                   |      | complet (emballage brun noir)  | 12,5        | 250             | 20                  | 2.150   |
|                   |      | appetit (emballage brun clair)                                       | 14,5        | 210             | 14 à 15             | 2.150   |
| Pain azyne        |      |  |             |                 |                     |         |
| Paul Heumann      |      |  | 16,5        | 200             | 12                  | 2.102   |
| Sanita R. Weymann |      |  | 20          | 200             | 10                  | 2.150   |
| Pain grillé       |      |  |             |                 |                     |         |
| Carrefour/GB      |      |  | 21          | 250             | 12                  | 2.150   |
| Lu Heudebert      |      | froment, blé complet ou sans sel                                     | 21          | 250             | 12                  | 2.102   |
|                   |      | Grillé Villageois, ca. 7 sur 13 cm                                   | 12          | 300             | 25                  | 2.151   |
|                   |      | Le Campagnard 6 céréales, ca. 6,5 sur 11 cm                          | 12          | 240             | 2 x 10              | 2.151   |
| Lu Vitalinea      |      | Breakfast  |             | 120             |                     | 2.150   |

# Boissons

| Aliment  | g/<br>c. à s. | g/<br>tasse | g/<br>verre | g/<br>petite<br>bout. | g/<br>brique | g/<br>boîte,<br>canette | Précisions                                  | Origine |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------------|---|---------|
| Advocaat   |               |             | 50          |                       |              |                         |   | 1.101   |
| Alcools secs<br>Aquavit, Calvados, Campari, Cognac,<br>Gin, Grappa, Jägermeister, Genièvre<br>(aux fruits) , Ouzo, Pastis, Pernod,<br>Rhum, Slivovitz, Tequila, Whisky,<br>Vodka |               |             | 35<br>et 50 |                       |              |                         | 35: mesure au café<br>50: mesure à domicile | 1.101   |
| Apéritif<br>Porto, Sherry, Vermouth (Cinzano,<br>Martini, ...)   |               |             | 75          |                       |              |                         |   | 7.102   |
| Bière  |               |             |             |                       |              |                         |   |         |
| de table   |               |             |             | 750                   |              |                         |   |         |
| type pils  |               |             | 250         | 250<br>330<br>et 500  |              | 330<br>et 500           |   | 2.150   |
| Kriek, Gueuze, ....  |               |             |             | 250, 375<br>et 500    |              | 250<br>et 330           |   | 2.150   |
| "bière forte" (catégorie S)  |               |             | 330         | 330                   |              |                         | comme Duvel, trappiste,...                  | 2.150   |
| Boissons énergétiques/sport<br>Aquarius, Extran, Gatorade, Isostar,<br>Red Bull,....   |               |             |             | 250<br>330<br>et 500  |              | 250<br>et 330           | voir aussi info produits                    | 2.150   |

|  |                     |                                 |               |                 |  |                         |
|--|---------------------|---------------------------------|---------------|-----------------|--|-------------------------|
| Boissons rafraîchissantes<br>cola, ice(d) tea, limonade, tonic | 150<br>et 250       | 200<br>(250)<br>et 500          | 200           | (250)<br>et 330 | un trait = 20 g<br>200 ml = bouteille en verre<br>500 ml = bouteille en plast.<br>( ) : voir info produits                     | 2.150                   |
| Café   | 85<br>125<br>et 225 |                                 |               |                 | 85g = tasse à moka<br><br>225 g = grande<br>tasse/gobelet  | 1.102<br>7.002<br>7.002 |
| appareil automatique   | 160                 |                                 |               |                 |  | 7.121                   |
| Champagne  | 100                 |                                 |               |                 |  | 7.002                   |
| Cidre  | 100                 |                                 |               |                 |  | 1.101                   |
| Cocktail   |                     |                                 |               |                 |  |                         |
| Cocktail, au jus de fruits                                     | 220                 |                                 |               |                 | 25 % boisson alcoolisée<br>(Campari, Pisang, ...)<br>75 % jus de fruits  | 7.103                   |
| Type Bacardi breezer, Eristoff ice,...                         |                     | 275                             |               | (250)           | ± 5 vol % alcool<br>( ) : voir info produits   | 2.150                   |
| Eau  | 150<br>et 250       | 200<br>(250)<br>(330)<br>et 500 |               | 330             | canette : uniquement eau<br>gazeuse<br>200 ml = bouteille en verre<br>500 ml = bouteille en plast.<br>( ) : voir info produits | 1.102                   |
| aromatisée   |                     | 330                             | 200<br>et 250 |                 | 330 ml = bouteille en plast.<br>voir aussi info produits   | 2.150                   |
| Gin tonic  | 220                 |                                 |               |                 | 15 % gin<br>85 % tonic   | 7.217                   |

## Boissons

| Aliment  | g/<br>c. à s. | g/<br>tasse   | g/<br>verre   | g/<br>petite<br>bout. | g/<br>brique    | g/<br>boîte,<br>canette | Précisions                             | Origine        |
|--|---------------|---------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|--|----------------|
| Jus  |               |               |               |                       |                 |                         |  |                |
| de fruits (de pomme, d'orange,.....)   |               |               | 150<br>et 250 | 200<br>et (330)       | 200<br>et (250) | 330                     | ( ) : voir info produits               | 2.150          |
| de tomates   |               |               | 100           |                       |                 |                         |  | 1.101          |
| Kirr   |               |               | 100           |                       |                 |                         | 10 % crème de cassis<br>90 % vin blanc | 7.218          |
| Lait, lait chocolaté, lait concentré,.....: voir chap. lait et produits laitiers   |               |               |               |                       |                 |                         |  |                |
| Liqueurs   |               |               | 35            |                       |                 |                         |  | 1.101          |
| Amaretto, Anisette, Baileys, Blue<br>Curacao, Chartreuse, Cointreau,<br>Grand Marnier, Mandarine Napoleon,<br>Parfait d'amour, Passoa, Pisang<br>Ambon, Safari, Triple sec |               |               |               |                       |                 |                         |  |                |
| Porto: voir apéritif   |               |               |               |                       |                 |                         |  |                |
| Sherry: voir apéritif  |               |               |               |                       |                 |                         |  |                |
| Sirop  | 15            |               |               |                       |                 |                         | 12,5 % sirop<br>87,5 % eau             | 1.101<br>2.102 |
| Thé  |               | 125<br>et 225 |               |                       |                 |                         | 225 g = grande tasse                   | 7.002          |

|              |     |               |                |
|--------------|-----|---------------|----------------|
| Vin          |     |               |                |
| blanc, rouge | 125 | 250<br>et 375 | 7.002<br>1.102 |
| mousseux     | 100 |               | 7.002          |

| Aliment, marque             | g/<br>petite<br>bout. | g/<br>brique | g/<br>boîte,<br>canette | Précisions  | Origine |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|-------------------------|---|---------|
| Apéritif                    |                       |              |                         |   |         |
| "bitter"                    |                       |              |                         | apéritif non-alcoolisé et pétillant                                       |         |
| Bitter Rosso Crodo          | 100                   |              |                         | rouge   | 2.102   |
| Crodini                     | 100                   |              |                         | blanc   | 2.102   |
| Sanbitter Sanpellegrino     | 100                   |              |                         | rouge   | 2.102   |
| Boissons énergétiques/sport |                       |              |                         |   |         |
| AA Drink High Energy        | 330<br>et 500         |              |                         |   | 2.102   |
| Aquarius                    | 500                   |              | 330                     |   | 2.150   |
| Extran Nutricia             | 330                   |              |                         | boisson désaltérante hypotonique en poudre:<br>boîte de 579 g pour 12,5 l | 2.151   |
| Freeway (Lidl)              |                       |              | 250                     |   | 2.150   |
| Gatorade                    | 355<br>et 500         |              |                         |   | 2.151   |
| Golden power (Aldi)         |                       |              | 250                     |   | 2.150   |
| Iso light (Aldi, River)     | 500                   |              |                         |   | 2.150   |
| Isostar                     | 500                   |              | 250                     | poudre: 425 g pour 5 l Isostar boisson désaltérante                       | 2.150   |
| Nalu                        | 250                   |              |                         |   | 2.150   |
| Powerdrink (Aldi, River)    | 500                   |              |                         |   | 2.150   |
| Powerking EMD               |                       |              | 250                     |   | 2.150   |
| Red Bull                    |                       |              | 250                     |   | 2.150   |

|                           |  |            |     |                        |       |
|---------------------------|--|------------|-----|------------------------|-------|
| Boissons rafraîchissantes |  |            |     |                        |       |
|                           | chez McDonald's                                |            |     |                        | 2.206 |
|                           | gobelet  | petit 250  |     |                        |       |
|                           | gobelet  | medium 400 |     |                        |       |
|                           | gobelet  | super 500  |     |                        |       |
|                           | chez Quick                                     |            |     |                        | 2.207 |
|                           | gobelet  | medium 370 |     |                        |       |
|                           | gobelet  | super 500  |     |                        |       |
| cola                      | Coca   |            | 250 | cherry, vanille        | 2.150 |
|                           | Delhaize kids                                  | 330        |     | bouteille en plastique | 2.150 |
| limonade                  | Appletiser                                     |            | 250 |                        | 2.150 |
|                           | Fanta light                                    |            | 250 |                        | 2.150 |
|                           | Oasis  | 250        |     | bouteille en plastique | 2.150 |
| tonic                     | River  | 250        |     | bouteille en plastique | 2.150 |
|                           | Schweppes                                      | 250        |     | bouteille en verre     | 2.150 |
| Cidre                     | Ruwet  | 200        |     | cidre aromatisé        | 2.102 |
| Cocktail                  |  |            |     |                        |       |
|                           | Bacardi Cola                                   |            | 250 | 7 vol % alcool         | 2.150 |
| Eau                       |  |            |     |                        |       |
|                           | Apollinaris                                    | 330        |     | bouteille en verre     | 2.150 |
|                           | Evian, Freu he Sport, Spa, Saint Amand, Vittel | 330        |     | bouteille en plastique | 2.150 |
|                           | Schweppes Soda                                 | 250        |     | bouteille en verre     | 2.150 |

| Aliment, marque               | g/<br>petite<br>bout. | g/<br>brique | g/<br>boîte,<br>canette | Précisions   | Origine |
|-------------------------------|-----------------------|--------------|-------------------------|--|---------|
| Eau aromatisée                |                       |              |                         |  |         |
| Danone Activ'                 | 330                   |              |                         | bouteille en plastique                                   | 2.150   |
| Eau aromatisée                |                       | 200          |                         |  | 2.150   |
| P'tit Vittel                  |                       | 250          |                         |  | 2.150   |
| Jus de fruits                 |                       |              |                         |  |         |
| Lidl, Solevita                |                       | 250          |                         |  | 2.150   |
| Lidl, Vitafit                 |                       | 250          |                         |  | 2.150   |
| Minute maid                   | 330                   |              |                         | bouteille en plastique                                   | 2.150   |
| Jus de légumes/jus de tomates |                       |              |                         |  |         |
| Granini                       | 500                   |              |                         | jus de légumes mixtes, jus de tomates ou jus de carottes | 2.150   |
| Looza                         | 200                   |              |                         | jus de tomates   | 2.150   |
| Trudo                         | 200                   |              |                         |  | 2.150   |
| V8 Campbell                   | 500                   |              | 330                     | jus de légumes   | 2.150   |

## Céréales et Liants

| Aliment                                     | g/<br>c.à s.<br>moy. | g/<br>c.à s.<br>bomb. | g/<br>c.à c.<br>moy. | g/<br>c.à c.<br>bomb. | g/<br>tasse | g/<br>feuille,<br>plaque | g/<br>portion | Précisions   | Origine        |
|---|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-------------|--------------------------|---------------|--|----------------|
| Bulgur, non préparé                         | 9                    |                       |                      |                       | 70          |                          |               | c.-à-d. du blé cassé                                   | 1.101          |
| Céréales petit déjeuner: voir info produits |                      |                       |                      |                       |             |                          |               |  |                |
| Chapelure                                   | 7                    |                       |                      |                       | 40          |                          |               |  | 1.101<br>7.146 |
| Corn Flakes (aussi: complet)                | 4                    |                       |                      |                       | 20          |                          | 30            |  | 1.101          |
| Couscous, non préparé                       | 12                   | 19                    |                      |                       |             |                          |               | c.-à-d. semoule de blé<br>poids cuit = 2,5 x poids cru | 1.102<br>7.145 |
| Crème de riz                                | 12                   | 30                    | 4,5                  | 11                    |             |                          |               |  | 1.102          |
| Cruesli : voir muesli croustillant          |                      |                       |                      |                       |             |                          |               |  |                |
| Farine de blé complète                      | 10                   | 27                    | 3,5                  | 12                    |             |                          |               |  | 1.102          |
| Farine de froment                           | 12                   | 24                    | 4,5                  | 9                     | 60          |                          |               |  | 9.105<br>1.101 |
| Fécule de pomme de terre                    | 12                   | 24                    | 4,5                  | 9                     |             |                          |               |  | 7.145          |
| Flocons d'avoine                            | 9                    | 16                    | 3                    | 6                     | 45          |                          |               |  | 1.102<br>9.105 |

## Céréales et Liants

| Aliment               | g/<br>c.à s.<br>moy. | g/<br>c.à s.<br>bomb. | g/<br>c.à c.<br>moy. | g/<br>c.à c.<br>bomb. | g/<br>tasse | g/<br>feuille,<br>plaque | g/<br>portion           | Précisions                   | Origine   |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------|
| Gélatine              |                      |                       |                      |                       |             | 2                        |                         |                              | 1.101     |
| Germes de blé         | 6                    |                       |                      |                       |             |                          |                         |                              | 1.101     |
| Lasagne, non préparée |                      |                       |                      |                       |             | 20                       | 75                      | poids cuit = 2,5 x poids cru | 1.101-2-4 |
| Macaroni              |                      |                       |                      |                       |             |                          |                         |                              |           |
| non préparé           |                      | 25                    |                      |                       | 75          |                          | 70                      | poids cuit = 3 x poids cru   | 1.101-2-4 |
| préparé (cuit)        | 20                   |                       |                      |                       |             |                          |                         |                              | 1.101     |
| Maïzena               | 12                   | 24                    |                      |                       |             |                          |                         |                              | 7.145     |
| Millet, non préparé   |                      |                       |                      |                       | 120         |                          |                         | poids cuit = 3 x poids cru   | 1.101     |
| Muesli                | 10                   |                       |                      |                       | 50          |                          | 40                      |                              | 1.101     |
| croustillant          | 10                   |                       |                      |                       |             |                          | 40                      |                              | 1.101     |
| Pudding               | 12                   | 24                    | 4,5                  | 9                     |             |                          |                         | 1 sachet = 50 g (+ 750 ml)   | 7.145     |
| Riz blanc cru         |                      |                       |                      |                       |             |                          |                         | poids cuit = 2,5 x poids cru | 1.101     |
| non préparé           | 21                   | 28                    | 8                    | 10                    | 115         |                          | 62,5                    | = 1 sachet individuel        | 7.215     |
| préparé (cuit)        | 23                   | 32                    |                      |                       |             |                          | 125 : 2<br>150<br>à 200 | = 1 sachet pour 2 couverts   | 7.215     |

|                  |    |    |     |    |  |     |  |         |
|------------------|----|----|-----|----|--|-----|--|---------|
| Riz complet      |    |    |     |    |  | 115 | poids cuit = 2,2 à 2,5 x poids cru                   | 1.101-2 |
| non préparé      | 21 | 28 | 8   | 10 |  |     |  | 7.215   |
| préparé (cuit)   | 23 | 32 |     |    |  |     |  | 7.215   |
| Semoule (de riz) | 12 | 24 | 4,5 | 9  |  |     |  | 7.145   |
| Son de blé       | 5  |    |     |    |  |     |  | 1.101   |
| Spaghetti        |    |    |     |    |  |     | poids cuit = 2,5 x poids cru                         | 1.101   |
| non préparé      |    |    |     |    |  | 60  | comme accompagnement, en remplacement de p. de terre | 1.102-4 |
|                  |    |    |     |    |  | 120 | comme plat principal p.ex. spaghetti bolognese       | 7.147   |
| préparé (cuit)   |    |    |     |    |  | 300 | comme plat principal                                 | 1.101-2 |
| Tapioca          | 12 | 20 | 4,5 | 6  |  |     |  | 7.145   |
| Vermicelle       | 10 |    |     |    |  |     |  | 1.101   |

| Aliment, dénomination, marque     | Description  | g/<br>c.à s.<br>moy. | g/<br>c.à s.<br>bomb. | g/<br>emballage<br>individuel | g/<br>portion* | Origine          |
|-----------------------------------|--|----------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| Céréales petit déjeuner Kellogg's |  |                      |                       |                               |                |                  |
| All-Bran Choco                    | carrés de son de blé fourrés au chocolat noir  |                      |                       |                               | 40             | 2.215            |
| All-Bran Flakes                   | pétales de blé complet enrichis de son   |                      |                       |                               | 30             | 2.215            |
| All-Bran Plus                     | céréales au son de blé très riche en fibres  | 8                    | 15                    |                               | 40             | 1.102-2<br>2.215 |
| Choco Pops                        | grains de riz soufflés au chocolat   |                      |                       | 30                            | 30             | 2.215            |
| Chocos                            | pétales de blé au chocolat   |                      |                       | 30                            | 30             | 2.215            |
| Corn Flakes                       | pétales de maïs dorés au four  | 3,5                  |                       | 17                            | 30             | 1.101-2<br>2.215 |
| Country Store                     | muesli   |                      |                       |                               | 40             | 2.150            |
| Extra Flakes                      | pétales de maïs, pépites de chocolat noir, copeaux de chocolat blanc et amandes effilées |                      |                       |                               | 30             | 2.215            |
| Frosties                          | pétales de maïs glacés au sucre  | 4,5                  | 9                     | 25                            | 30             | 1-102<br>2.215   |
| Frosties Grrr                     | céréales au goût caramel fourrées au chocolat  |                      |                       |                               | 30             | 2.215            |
| Fruit 'n Fibre                    | pétales de blé complet avec des fruits   |                      |                       |                               | 40             | 2.215            |
| Honey Pops                        | maïs soufflé au miel   |                      |                       | 25                            | 30             | 2.215            |
| Loops                             | anneaux de céréales complètes au miel  |                      |                       | 25                            | 30             | 2.215            |
| Mickey's Magix                    | céréales au chocolat avec des biscuits goût chocolat                                     |                      |                       |                               | 30             | 2.215            |
| Rice Krispies                     | grains de riz soufflés et grillés<br>1 tasse = 15 g                                      | 5                    |                       | 20                            | 30             | 1.101<br>2.215   |

|                                  |   |    |    |       |
|----------------------------------|---|----|----|-------|
| Smacks                           | grains de blé soufflés au miel  | 25 | 30 | 2.215 |
| Smacks Tresor                    | lingots de céréales fourrés au chocolat   | 30 | 30 | 2.215 |
| Special K                        | pétales de riz et de blé complet , « nature », chocolat, pêche-abricot ou fruits rouges |    | 30 | 2.215 |
| Winnie the Pooh Hunny Bzzz       | céréales au miel avec des biscuits aux formes variées                                   |    | 30 | 2.215 |
| <hr/>                            |   |    |    |       |
| Céréales petit déjeuner Nestlé   |   |    |    |       |
| Cheerios                         | anneaux à l'avoine complète et au miel  |    | 30 | 2.150 |
| Chocapic                         | pétales de blé au chocolat  |    | 30 | 2.150 |
| Clusters                         | pétales de blé complèt, amandes effilées, pépites et miel                               |    | 30 | 2.150 |
| Crunch céréales                  | céréales croustillantes au chocolat au lait   |    | 30 | 2.150 |
| Fitness                          | pétales de blé complèt, riches en vitamines et minéraux, « nature », chocolat ou fruits |    | 30 | 2.150 |
| Golden Grahams                   | gaufrettes de blé complèt au miel   |    | 30 | 2.150 |
| Lion                             | céréales au goût de chocolat et de caramel  |    | 30 | 2.150 |
| Nesquik                          | boules de céréales au chocolat  |    | 30 | 2.150 |
| <hr/>                            |   |    |    |       |
| Céréales petit déjeuner Weetabix |   |    |    |       |
| Frutibix                         | céréales au blé complet avec des fruits secs<br>1 mini-Weetabix = ± 2 g                 |    | 40 | 2.152 |
| Weetabix                         | 1 pièce = 18 g  |    |    | 2.150 |
| Weetos                           | petits ronds de blé complèt goût chocolat   |    |    | 2.150 |
| <hr/>                            |   |    |    |       |

\* portion: indiqué sur un grand conditionnement  
+ 125 ml de lait

| Aliment, dénomination, marque                       | Description   | g/<br>c.à s.<br>moy.               | g/<br>c.à s.<br>bomb. | g/<br>emballage<br>individuel | g/<br>portion* | Origine |
|---|---------------|------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------|---------|
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces |               |                                    |                       |                               |                |         |
| comp. Choco Pops                                    |               | grains de riz soufflés au chocolat |                       |                               |                |         |
| Aldi  | Choco Rice    |                                    |                       | 30                            |                | 2.152   |
| Carrefour   | Choco Riz     |                                    |                       | 30                            |                | 2.152   |
| Colruyt   | Choco Cribbs  |                                    |                       | 30                            |                | 2.152   |
| Delhaize  | Choco Puffies |                                    |                       | 30                            |                | 2.152   |
| GB, Giby  | Choco Rizzy   |                                    |                       | 30                            |                | 2.150   |
| Lidl  | Choco Ball    |                                    |                       | 30                            |                | 2.152   |
| comp. Chocos  |               | pétales de blé au chocolat         |                       |                               |                |         |
| Aldi  | Choco Chips   |                                    |                       | 30                            |                | 2.152   |
| Carrefour   | Chocokid      |                                    |                       | 30                            |                | 2.152   |
| Colruyt   | Choco Clams   |                                    |                       | 30                            |                | 2.152   |
| Delhaize  | Choco Cups    |                                    |                       | 30                            |                | 2.152   |
| GB, Giby  | Choco Kid     |                                    |                       | 30                            |                | 2.150   |
| Lidl  | Flakers choco |                                    |                       | 30                            |                | 2.152   |
| comp. Corn Flakes                                   |               | pétales de maïs dorés au four      |                       |                               |                |         |
| Aldi  | Corn flakes   |                                    |                       | 20                            |                | 2.152   |
| Colruyt   | Corn flakes   |                                    |                       | 20                            |                | 2.152   |

|                  |                       |                                 |    |       |
|------------------|-----------------------|---------------------------------|----|-------|
| comp. Frosties   |                       | pétales de maïs glacés au sucre |    |       |
| Aldi             | Frosted Flakes        |                                 | 25 | 2.152 |
| Carrefour        | Blizzy's              |                                 | 25 | 2.152 |
| Colruyt          | Frost Cribbs          |                                 | 25 | 2.152 |
| Delhaize         | Sugar Flakes          |                                 | 25 | 2.152 |
| GB, Giby         | Blizzy's              |                                 | 25 | 2.150 |
| Lidl             | Flakers sugar         |                                 | 30 | 2.152 |
| <hr/>            |                       |                                 |    |       |
| comp. Honey Pops |                       | maïs soufflé au miel            |    |       |
| Aldi             | Honey Maize           |                                 | 20 | 2.152 |
| Carrefour        | Croq Miel             |                                 | 20 | 2.152 |
| Colruyt          | Honey Bubbles         |                                 | 20 | 2.152 |
| Delhaize         | Honey Balls           |                                 | 20 | 2.152 |
| GB, Giby         | Honey Funs            |                                 | 20 | 2.150 |
| <hr/>            |                       |                                 |    |       |
| comp. Nesquik    |                       | boules de céréales au chocolat  |    |       |
| Aldi             | Choco Maize<br>& Rice |                                 | 20 | 2.152 |
| Colruyt          | Choco Bubbles         |                                 | 20 | 2.152 |
| Delhaize         | Chocoballs            |                                 | 25 | 2.152 |
| <hr/>            |                       |                                 |    |       |

\* portion: indiqué sur un grand conditionnement  
+ 125 ml de lait

| Aliment, dénomination, marque                                 | Description                    | g/<br>c.à s.<br>moy.                       | g/<br>c.à s.<br>bomb. | g/<br>emballage<br>individuel | g/<br>portion* | Origine |
|---|--------------------------------|--|-----------------------|-------------------------------|----------------|---------|
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces           |                                |  |                       |                               |                |         |
| comp. Smacks  | grains de blé soufflés au miel |  |                       |                               |                |         |
| Aldi  | Honey wheat                    |  |                       | 20                            |                | 2.152   |
| Carrefour   | Golden Blé                     |  |                       | 20                            |                | 2.152   |
| Colruyt   | Honey Cribbs                   |  |                       | 20                            |                | 2.152   |
| Delhaize  | Honey Puffies                  |  |                       | 20                            |                | 2.152   |
| GB, Giby  | Puppies                        |  |                       | 20                            |                | 2.150   |
| Lidl  | Golden Puffs                   |  |                       | 20                            |                | 2.152   |
| comp. Smacks Tresor   | céréales fourrées              |  |                       |                               |                |         |
| Aldi  | Cacao Wheat<br>& Rice          |  |                       | 35                            |                | 2.152   |
| Carrefour   | Chocochamps                    |  |                       | 40                            |                | 2.152   |
| Colruyt   | Choco Cookies                  |  |                       | 35                            |                | 2.152   |
| Delhaize  | Fillies                        |  |                       | 35                            |                | 2.152   |
| GB, Giby  | Choco Champ's                  |  |                       | 40                            |                | 2.150   |
| Lidl  | Goody Cao                      |  |                       | 35                            |                | 2.152   |
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces, le reste |                                |  |                       |                               |                |         |
| Delhaize  | Choco Bears                    | mélange de céréales croustillantes         |                       |                               | 30             | 2.152   |
| GB  | Jungle's                       | lion, crocodile et éléphant aux 6 céréales |                       |                               | 30             | 2.152   |

|                                    |           |   |    |       |
|------------------------------------|-----------|---|----|-------|
| Lasagne                            | Barilla   | sans pré-cuisson<br>1 feuille = 28 à 29 g |    | 2.102 |
| <hr/>                              |           |   |    |       |
| Muesli croustillant                |           |   |    |       |
| Extra<br>Chocolate, Classic, Fruit | Kellogg's | pépites croustillantes d'avoine et de blé | 40 | 2.215 |
| Crueli                             | Quaker    | muesli croustillant                       | 50 | 2.150 |
| <hr/>                              |           |   |    |       |
| Nouilles chinoises                 | Soubry    | 250 g/3 plaques (20 sur 10 cm)            |    | 2.102 |
| <hr/>                              |           |   |    |       |

\* portion: indiqué sur un grand conditionnement  
+ 125 ml de lait

## Charcuteries

| Aliment                                   | g/<br>tranche | g/<br>tranche<br>sans<br>déchets | g/<br>pièce | largeur x<br>longueur<br>en cm ou<br>Ø en cm | %<br>partie<br>comes. | Précisions,<br>autres dénominations                           | Origine        |
|---|---------------|----------------------------------|-------------|--|-----------------------|---|----------------|
| Bacon, fumé ou salé                       | 11            | *                                |             | 6 x 11                                       | *                     | tranche ovale   | 9.110          |
| Blanc de poulet avec ou sans fines herbes | 20            |                                  |             | 10 x 12<br>ou Ø 11                           |                       | filet de poulet   | 9.110          |
| Boudin blanc                              |               |                                  | 100         | Ø 3<br>Ø 5                                   |                       | 14 cm long<br>7 à 8 cm long<br>env. 7 g par cm (Ø 2,5 à 3 cm) | 9.111          |
| Boudin noir                               |               |                                  | 100         | Ø 3  |                       | 14 cm long  | 9.111          |
| Filet américain, préparé                  |               |                                  |             |  |                       | sur petit pain garni: voir snacks, ...                        |                |
| Filet d'Anvers                            | 15            |                                  |             | 10 x 15                                      |                       | tranche ovale (ou ronde)                                      | 9.110          |
| Filet de cheval                           | 15            |                                  |             | 9 x 16                                       |                       | cheval fumé   | 9.110          |
| Filet de Saxe                             | 11            |                                  |             | 7 x 10                                       |                       | tranche ovale   | 9.110          |
| Filet de York                             | 11            |                                  |             |  |                       | tranche ovale   | 9.110          |
| Jambon cru                                |               |                                  |             |  |                       |   |                |
| fumé                                      | 25            | *                                |             | 10 x 17                                      | *                     | Jambon d'Ardenne, Cobourg, Forêt Noire                        | 9.112<br>5.114 |
| non fumé                                  | 22            | *                                |             | 8 x 20                                       | *                     | Aosta, Bayonne, Ganda, Parme, Serrano                         | 9.112<br>5.114 |

|                            |     |    |                              |    |  |                |
|----------------------------|-----|----|------------------------------|----|--|----------------|
| Jambon cuit                | 50  | 45 | 14 x 20                      | 90 | déchets évt. = gras et couenne   | 9.112<br>5.114 |
| Jambon de dinde            | 20  |    | 10 x 12<br>ou Ø 11           |    | filet, poitrine de dinde   | 9.110          |
| Langue de boeuf            | 15  |    |                              |    |  | 9.110          |
| Lard à la moutarde         | 17  |    | Ø 11                         |    |  | 9.110          |
| Lard fumé ou salé          | 15  | *  | 3,5 x 17                     | *  |  | 9.110          |
|                            | 50  | *  | 3,5 x 17<br>0,5 cm<br>epais. | *  |  | 9.110          |
| Pain de viande             | 30  |    | 10 x 16                      |    |  | 9.110          |
| Pâté                       |     |    |                              |    |  |                |
| crème-                     | 100 |    | 6 x 11<br>1 cm<br>épaisse    |    | pourcentage tartinable<br>peu: 20 à 25 %<br>moyen: 30 à 50 %<br>beaucoup: 50 à 120 % | 1.102<br>9.110 |
| de campagne                |     |    |                              |    | pourcentage tartinable<br>peu: 20 à 35 %<br>moyen: 35 à 90 %<br>beaucoup: 90 à 190 % | 1.102          |
| en bloc                    | 22  | 20 | 10 x 10                      | 90 | déchets évt. = gras  | 9.110          |
| Rosbif cuit                | 23  |    | 9 x 18                       |    |  | 9.110          |
| Salami: voir saucisson sec |     |    |                              |    |  |                |

\* données manquantes

# Charcuteries

| Aliment                  | g/<br>tranche | g/<br>tranche<br>sans<br>déchets | g/<br>pièce | largeur x<br>longueur<br>en cm ou<br>Ø en cm | %<br>partie<br>comes. | Précisions,<br>autres dénominations                          | Origine |
|--------------------------|---------------|----------------------------------|-------------|--|-----------------------|--|---------|
| Saucisse                 |               |                                  |             |  |                       | voir aussi info produits                                     | 7.516   |
| cocktail                 |               |                                  | 8           |  |                       |  |         |
| type "Francfort"         |               |                                  | 50          |  |                       |  |         |
| type "Viennoise"         |               |                                  | 30          |  |                       |  |         |
| Saucisson cuit           |               |                                  |             |  |                       |  | 9.111   |
| entier (env. 15 cm long) |               |                                  | 150         | Ø 3,5  |                       | cervelas, saucisson polonais,<br>env. 10 g par cm (Ø 3,5 cm) |         |
| tranches                 | 9             |                                  |             | Ø 5  |                       | saucisson de Paris   |         |
|                          | 18            |                                  |             | Ø 10   |                       | saucisson aux champignons, de<br>jambon, de veau, de Paris   |         |
|                          | 12<br>et 40   |                                  |             | Ø 10<br>et Ø 20                              |                       | Mortadelle   |         |
| Saucisson sec (salami)   |               |                                  |             |  |                       |  |         |
| entier                   |               |                                  | 23          |  |                       | cigare, pipe   | 7.515   |
|                          |               |                                  | 50          | Ø 2  |                       | 16 cm long (saucisse sèche)                                  | 9.111   |
|                          |               |                                  | 100         |  |                       | Cacciatore   | 2.102   |

|              |                |                            |                 |  |       |
|--------------|----------------|----------------------------|-----------------|--|-------|
| tranches     | rectangulaires | 12                         | 7 x 11          | salami au poivre   | 9.111 |
|              |                | 20                         | 10 x 14         |  |       |
|              | rondes         | 6                          | Ø 6 à 7         | Chorizo  |       |
|              |                | 7                          | Ø 5 à 6         |  |       |
|              |                | 9                          | Ø 8             |  |       |
|              |                | 12                         | Ø 9 à 10        | salami Milano (coupé fin), Napoli (coupé épais), salami Zwan |       |
|              |                | 23                         | Ø 13            | salami à l'ail ou sans ail, sans autre précision             |       |
| Tête de veau | 50             | 7 x 15<br>0,4 cm<br>épais. |                 | 9.110  |       |
| Tête pressée | 50             | 7 x 15<br>0,4 cm<br>épais. | fromage de tête | 9.110  |       |

| <b>Aliment, marque</b>   | <b>Dénomination, description</b>   | <b>g/<br/>boîte<br/>égouttée</b> | <b>g/<br/>emballage</b> | <b>g/<br/>tranche,<br/>pièce</b> | <b>nombre<br/>tranches,<br/>pièces</b> | <b>Origine</b> |
|--------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------------------|--|----------------|
| Blanc de poulet          |                                    |                                  |                         |                                  |  |                |
| Aoste "feuillettine"     | filet de poulet                    |                                  | 100                     |                                  |  | 2.102          |
| Aoste "Fines tranches"   | poitrine de poulet                 |                                  | 100                     | 7                                | 14                                     | 2.102          |
| Delhaize, GB             | avec ou sans fines herbes          |                                  | 150                     | 25                               | 6                                      | 9.110          |
| Herta                    |                                    |                                  | 160                     | 40                               | 4                                      | 9.110          |
| Imperial Meatproducts    | filet de poulet feuillettine       |                                  | 100                     | 5                                | 19                                     | 9.110          |
| L'Ardennaise             | filet de poulet nature             |                                  | 150                     | 21                               | 7                                      | 2.102          |
|                          | filet de poulet aux fines herbes   |                                  | 150                     | 25                               | 6                                      | 9.110          |
| Corned beef              |                                    |                                  |                         |                                  |  |                |
| Delhaize                 |                                    | 340                              |                         |                                  |  | 1.102          |
| Target                   |                                    | 340<br>et 134                    |                         |                                  |  | 1.102          |
| Zwan                     |                                    | 205                              |                         |                                  |  | 1.102          |
| Foie gras de canard      |                                    |                                  |                         |                                  |  |                |
| A. Lescaze, GB, Labeyrie | tranches individuelles (médailles) |                                  | 80                      | 40                               | 2                                      | 2.102          |

|                        |   |            |         |         |       |
|------------------------|---|------------|---------|---------|-------|
| Jambon cru             |   |            |         |         |       |
| Aoste                  | jambon d'Aoste  | 120        | 30      | 4       | 2.102 |
|                        | jambon d'Aoste "Family pack"                              | 250        | 25      | 10      | 2.102 |
|                        | jambon d'Aoste finement tranché                           | 120        | 15      | 8       | 2.102 |
| Delhaize               | Prosciutto crudo  | 160        | max. 16 | min. 10 | 2.102 |
| GB                     | cru   | 150        | 30      | 5       | 2.102 |
|                        | jambon italien  | 100        | 16,5    | 6       | 2.102 |
| Justin Bridou          | jambon sec  | 100        | 25      | 4       | 2.102 |
| Labeyrie               | jambon de Bayonne   | 100        | 25      | 4       | 2.102 |
| Jambon cuit            |   |            |         |         |       |
| Aoste "Fines tranches" | jambon cuit   | 110        | 22      | 5       | 2.102 |
| GB                     | épaule dégraissé (sans couenne)                           | 240        | 40      | 6       | 2.102 |
| GB "Charcuterie fine"  | français, cuit à l'os, Magistral, dégraissé, cuit au four | 320 et 160 | 40      | 8 et 4  | 2.102 |
| Herta                  | jambon supérieur  | 200        | 33      | 6       | 2.102 |
|                        | fine saveur   | 120        | 30      | 4       | 2.102 |
| Zimbo                  | jambon cuit (tranches rondes sans couenne)                | 150        | 25      | 6       | 2.102 |
| Jambon de dinde        |   |            |         |         |       |
| Aoste "Fines tranches" | poitrine de dinde   | 100        | 7       | 14      | 2.102 |
| Herta                  | blanc de dinde doré au four                               | 160        | 40      | 4       | 2.102 |
| Lardons                |   |            |         |         |       |
| Herta                  | nature ou fumé  | 2 x 100    |         |         | 2.102 |

| Aliment, marque        | Dénomination, description        | g/<br>boîte<br>égouttée | g/<br>emballage  | g/<br>tranche,<br>pièce | nombre<br>tranches,<br>pièces | Origine |
|------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------------|---------|
| Pâté                   |                                  |                         |                  |                         |                               |         |
| GB                     | crème de foie                    | 3 x 56                  |                  |                         |                               | 2.102   |
| Zwan                   | crème et pâté de foie            | 3 x 43                  |                  |                         |                               | 2.102   |
|                        | pâté de foie                     | 85                      |                  |                         |                               | 2.102   |
| Saucisse: cocktail     |                                  |                         |                  |                         |                               |         |
| GB                     |                                  | 120                     |                  | 8,5                     | 14                            | 2.102   |
| Knacki ball Herta      |                                  |                         | 2 x 90<br>et 200 | 7                       |                               | 2.150   |
| Mini Wini Meica        |                                  | 250                     |                  | 3,5                     | 70                            | 2.102   |
| Zwan                   | nature                           | 120                     |                  | 6,5                     | 18                            | 2.102   |
|                        | saucisses TV                     | 120                     |                  | 10                      | 12                            | 2.102   |
| Saucisse: de Francfort |                                  |                         |                  |                         |                               |         |
| GB                     |                                  | 300                     |                  | 60                      | 5                             | 2.102   |
| Meica                  | Trueman's American style hot dog | 300                     |                  | 50                      | 6                             | 2.102   |
|                        |                                  | 250                     |                  | 42                      | 6                             | 2.102   |
| Zwan                   | saucisse de Francfort            | 300                     |                  | 50                      | 6                             | 2.102   |

|                        |       |  |     |       |         |       |
|------------------------|-------|--|-----|-------|---------|-------|
| Saucisse: viennoise    |       |  |     |       |         |       |
| GB                     |       |  | 180 | 30    | 6       | 2.102 |
|                        |       | sous vide, emballage transparent                     |     | 200   | 33      | 2.102 |
| Knacki                 | Herta | sous vide, emballage transparent                     |     | 350   | 35      | 2.102 |
| Zwan                   |       |  | 180 | 30    | 6       | 2.102 |
| <hr/>                  |       |  |     |       |         |       |
| Saucisson sec (salami) |       |  |     |       |         |       |
| Aoste "Fines tranches" |       | salami pur porc                                      | 100 | 7,5   | 13      |       |
| Bi-Fi                  |       | original   |     | 23    |         | 2.102 |
| GB                     |       | mini-salami  | 300 | 6 à 7 | 44 à 48 | 2.102 |
|                        |       | mini-salami (comp. cigare)                           |     | 25    |         | 2.102 |
|                        |       | Rosette  | 100 | 12    | min. 8  | 2.102 |
| Herta                  |       | Westfalen salami                                     | 100 | 12,5  | 8       | 2.102 |
| Justin Bridou          |       | L. Bâton de berger de poche                          |     | 22    |         | 2.102 |
|                        |       | Rosette  | 100 | 10    | 10      | 2.102 |
| L'Ardennaise           |       | crottes de Recogne: saucisson sec fumé (en chapelet) | 200 | 11    | 18      | 2.102 |
| Marcassou              |       | Marcachouffe   | 240 | 30    | 8       | 2.102 |
| Zwan                   |       | cigare   |     | 23    |         | 2.102 |
|                        |       | Midget Salamini                                      | 60  | 5     | 12      | 2.102 |
| <hr/>                  |       |  |     |       |         |       |
| Tête pressée           |       |  |     |       |         |       |
| Herta                  |       | 1 tranche: 1,5 cm épaisse, 19 cm long                | 250 |       |         | 1.104 |
| <hr/>                  |       |  |     |       |         |       |

## *Confiseries et Chocolats*

| Aliment (dénomination)                 | g/<br>pièce, barre             | g/<br>bloc | Précisions                     | Origine                            |       |
|--|--------------------------------|------------|--------------------------------|------------------------------------|-------|
| Candybar                               |                                |            |                                |                                    |       |
| marque connue: voir info produits      |                                |            |                                |                                    |       |
| marque non connue                      |                                |            |                                | 7.610                              |       |
| grand                                  | 50                             |            | comme: Lion, Nuts, ...         |                                    |       |
| moyen                                  | 25                             |            | comme: Cha-Cha, Milky Way, ... |                                    |       |
| mini                                   | 20                             |            |                                |                                    |       |
| miniature                              | 8,5                            |            |                                |                                    |       |
| Candybar & biscuit: voir info produits |                                |            |                                |                                    |       |
| Chocolat, bâton/tablette               |                                |            |                                |                                    |       |
| marque connue: voir info produits      |                                |            |                                |                                    |       |
| marque non connue                      |                                |            |                                |                                    |       |
| bâton                                  | individuel                     | 47         | 8                              | par bâton: en moyenne 6 carrés     | 7.343 |
|  | emballage de 150 g (2 x 75 g)  | 11         |                                |                                    | 7.347 |
|  | emballage de 200 g             | 32         |                                | bâton "fourré à la crème"          | 7.346 |
|  | emballage de 400 g (2 x 200 g) | 25         |                                |                                    | 7.345 |
| tablette                               | individuelle, avec carrés      | 50         | 4                              | par tablette: en moyenne 12 carrés | 7.344 |

|   |        |                |       |                                      |       |
|---|--------|----------------|-------|--------------------------------------|-------|
| Chocolat, figurine (sauf œuf de Pâques) |        |                |       |                                      |       |
| creuse                                  | haut : | 4 à 5 cm       | 17    |                                      | 7.348 |
|   |        | 11 cm          | 35    |                                      | 7.339 |
|   |        | 14 cm          | 50    |                                      | 7.340 |
|   |        | 17 cm          | 65    |                                      | 7.341 |
|   |        | 20 cm          | 120   |                                      | 7.342 |
| fourrée                                 | petite | 2,5 sur 3,5 cm | 13    |                                      | 2.102 |
| Chocolat, grain de café                 |        |                | 2     |                                      | 1.101 |
| Chocolat, œuf de Pâques                 |        |                |       |                                      |       |
| creux                                   | haut : | 8 cm           | 50    |                                      | 1.108 |
|   |        | 11 cm          | 80    |                                      | 1.108 |
| plein, petit                            | haut : | 3 cm           | 9     |                                      | 7.351 |
| Chocolat, pièce                         |        |                |       |                                      |       |
|   |        | grande pièce   | 5,5   |                                      | 2.102 |
|   |        | petite pièce   | 3,5   |                                      |       |
| Chips de bananes                        |        |                | 2     |                                      | 1.101 |
| Confiseries                             |        |                |       |                                      |       |
| marque/nom connu(e): voir info produits |        |                |       |                                      |       |
| marque/nom non connu(e)                 |        |                |       |                                      |       |
| dure                                    |        |                | 5     | comme Napoleon, ....                 | 7.401 |
| molle                                   | grande |                | 9     | comme Chocotoff, schtroumf, ...      |       |
|   | petite |                | 4     | comme ourson, bouteille de coca,.... |       |
| menthe                                  |        |                | 1 à 3 |                                      |       |

## *Confiseries et Chocolats*

| Aliment (dénomination)            | g/<br>pièce, barre | g/<br>bloc | Précisions                         | Origine |
|-----------------------------------|--------------------|------------|------------------------------------|---------|
| Gomme à mâcher                    |                    |            |                                    |         |
| marque connue: voir info produits |                    |            |                                    |         |
| marque non connue                 |                    |            |                                    |         |
| bille                             | 4                  |            |                                    | 1.101   |
| bloc                              | 7,5                |            |                                    | 7.358   |
| dragée                            | 1                  |            |                                    | 7.357   |
| plaquette                         | 2,5                |            |                                    | 7.356   |
| Massepain                         |                    |            |                                    |         |
| boulette                          | 8                  | 25         | en rouleau de 4 cm Ø: 5 g par cm   | 1.101   |
| Menthe: voir confiseries          |                    |            |                                    |         |
| Praline                           |                    |            |                                    |         |
|                                   | 15                 |            |                                    | 7.350   |
| Régλισse                          |                    |            |                                    |         |
|                                   | 2 et 4             |            | rouleau: 20 g ou 45 g              | 1.101   |
| Sucette                           |                    |            |                                    |         |
| grande                            | 12                 |            | comme: colalolly, Chupa Chups, ... | 7.402   |
| petite                            | 4                  |            |                                    |         |
| Truffe                            |                    |            |                                    |         |
|                                   | 15                 |            |                                    | 7.349   |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque | Description   | g/<br>pièce,<br>barre, carré | g/<br>emballage | nombre<br>de pièces,<br>barres, carrés | Origine |
|---|---|------------------------------|-----------------|--|---------|
| Candybar                                |   |                              |                 |  |         |
| Balisto                                 | céréral-mix (orange),<br>joghurt-beeren-mix (mauve),<br>muesli-mix (vert) | 20                           | 200             | 10                                     | 2.150   |
| Bounty                                  | fondant, lait   | 28,5                         | ... x 28,5      |  | 2.150   |
|   | king size   | 57                           |                 |  | 2.150   |
|   | mini  | 28,5                         |                 |  | 2.150   |
|   | miniatures  | 8,5                          | 150             | 18                                     | 2.151   |
| Candy-cream (Lidl, Mister choc)         | mini<br>(comp. Milky Way)   | 17,5                         |                 |  | 2.150   |
| Caramba (Aldi)                          | par paquet de 58 g: 2 barres<br>(comp. Twix)                              | 29                           | 58              | 2                                      | 2.150   |
| Caramel (Lidl, Mister choc)             | (comp. Mars)  | 54                           | 8 x 54          |  | 2.150   |
| Caramel biscuit (Lidl, Mister choc)     | par paquet de 58 g : 2 barres<br>(comp. Twix)                             | 29                           | 8 x 58          | 2                                      | 2.150   |
| Caramia (Aldi)                          | (comp. Cha-Cha)   | 27                           | 10 x 27         | 10                                     | 2.150   |
| Choco Jumbo (Aldi)                      | milk (comp. Kinder bueno)<br>ou cereal (éléphant)                         | 21,5                         | 150             | 7                                      | 2.150   |
| Caxton                                  | (comp. Leo)   | 45                           | 225             | 5                                      | 2.102   |
| Cha-Cha                                 | chocolat au lait  | 27                           |                 |  | 2.150   |
|   | MaXX  | 34.3                         |                 |  | 2.150   |
| Cha-Cha Croc                            |   | 24                           | 5 x 24          |  | 2.150   |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque                              | Description  | g/<br>pièce,<br>barre, carré | g/<br>emballage | nombre<br>de pièces,<br>barres, carrés | Origine |
|--|--|------------------------------|-----------------|--|---------|
| Candybar   |  |                              |                 |  |         |
| Cocolife (Aldi)  | mini (comp. Bounty)  | 26,5                         |                 |  | 2.150   |
| Crispy Canderel  | amandes ou céréales croquantes   | 27                           | 3 x 27          |  | 2.150   |
| Crispy Bits (Aldi)   | gaufrette fourrée, nappage caramélisé et céréales, enrobage chocolat au lait | 17,5                         | 400             | 23                                     | 2.150   |
| Fore (Aldi)  | chocolat au lait fourré cacahuètes, confiserie et caramel (comp. Snicker)    | 60                           | 8 x 60          |  | 2.150   |
| Gaufrette croustillante enrobée de chocolat au lait (Colruyt, Jempy) | (comp. Leo)  | 45                           | 8 x 45          |  | 2.150   |
| Kinder bueno   | par paquet: 2 barres de 4 carrés   | 21,5<br>5,5                  | 43<br>43        | 2<br>2 x 4                             | 2.151   |
| Kinder choco fresh   | chocolat au lait fourré lait et noisette (conserver au frais)                | 21                           | 105             | 5                                      | 2.150   |
| Kit Kat  |  | 45                           | 3 x 45          |  | 2.150   |
|  | mini   | 16,5                         |                 |  | 2.150   |
| Kit Kat Chunk  |  | 50                           | 4 x 50          |  | 2.150   |
| Leo Milka  |  | 33,5                         |                 |  | 2.150   |
| Leo Go ! Milka   | big size   | 48                           |                 |  | 2.150   |
|  | mini   | 18                           |                 |  | 2.150   |
| Lila Pause Milka   | coconut-, corn-, praline-, white crisp                                       | 34                           |                 |  | 2.151   |

|                                  |           |   |          |        |       |       |
|----------------------------------|-----------|---|----------|--------|-------|-------|
| Lion                             |           |   | 45       |        |       | 2.150 |
|                                  |           | king size   | 69       |        |       | 2.150 |
|                                  |           | mini  | 16,5     |        |       | 2.150 |
| Mars                             |           |   | 54       |        |       | 2.150 |
|                                  |           | king size   | 74       |        |       | 2.150 |
|                                  |           | mini  | 20       |        |       | 2.150 |
|                                  |           | miniatures  | 8        | 150    | 19    | 2.151 |
| Mars Delight                     |           |   | 40       |        |       | 2.150 |
| Milky Way                        |           |   | 26       |        |       | 2.150 |
|                                  |           | mini  | 18       |        |       | 2.150 |
| Milky Way Crispy rolls           |           | gaufrette fourrée au lait écrémé (47 %)<br>enrobée de chocolat au lait (30 %) | 2 x 12,5 | 150    | 6 x 2 | 2.150 |
| Mini-Cocos (Lidl, Mister choc)   |           | mini<br>(comp. Bounty)  | 25       |        |       | 2.150 |
| Nougatti                         | Côte d'Or |   | 30       |        |       | 2.150 |
| Nuts                             | Nestlé    |   | 50       |        |       | 2.150 |
| Olé (Aldi)                       |           | (comp. Leo)   | 33,5     |        |       | 2.150 |
| Peanut choco (Lidl, Mister choc) |           | (comp. Snicker)   | 60       | 8 x 60 |       | 2.150 |
|                                  |           | mini  | 19,5     |        |       | 2.150 |
| Race (Aldi)                      |           | chocolat au lait fourré confiserie et<br>caramel (comp. Mars)                 | 58       | 8 x 58 |       | 2.150 |
| Salut & caramel                  |           | (comp. Mars)  | 55       |        |       | 2.150 |
| Salut & coconut                  |           | (comp. Bounty)  | 25       | 6 x 25 |       | 2.150 |
| Snax                             | Côte d'Or |   | 28       |        |       | 2.150 |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque | Description   | g/<br>pièce,<br>barre, carré | g/<br>emballage | nombre<br>de pièces,<br>barres, carrés | Origine |
|---|---|------------------------------|-----------------|--|---------|
| Candybar                                |   |                              |                 |  |         |
| Snickers                                |   | 60                           |                 |  | 2.150   |
|   | king size   | 85                           |                 |  | 2.150   |
|   | mini  | 20                           |                 |  | 2.150   |
|   | miniatures  | 8,5                          | 150             | 18                                     | 2.151   |
| Snickers cruncher                       |   | 40                           | 5 x 40          |  | 2.150   |
| Twix                                    | par paquet de 58 g : 2 barres   | 29                           | 58              | 2                                      | 2.150   |
|   | king size   | 85                           |                 |  | 2.150   |
|   | mini  | 21                           |                 |  | 2.150   |
| Twixels                                 | biscuits fins et croustillants recouverts de caramel et enrobés de chocolat au lait | 7                            | 125             | 18                                     | 2.150   |
| Zip                                     |   | 38                           |                 |  | 2.150   |
| Candybar & Biscuit                      |   |                              |                 |  |         |
| Bisc & Bounty                           | pocket  | 25,6                         | 153             | 6 x 1                                  | 2.150   |
|   | 'family'  | 12,5                         | 150             | 12                                     | 2.150   |
| Bisc & M&M's                            | pocket  | 24,8                         | 149             | 6 x 1                                  | 2.150   |
|   | 'family'  | 11,3                         | 135,6           | 12                                     | 2.150   |
| Bisc & Mars                             | pocket  | 26,8                         | 161             | 6 x 1                                  | 2.150   |
|   | 'family'  | 11,9                         | 142,8           | 12                                     | 2.150   |

|                            |   |      |     |        |                |
|----------------------------|---|------|-----|--------|----------------|
| Bisc & Twix                | pocket  | 26,7 | 160 | 6 x 1  | 2.150          |
|                            | 'family'  | 12,5 | 150 | 12     | 2.150          |
| Cha-Cha Biscuit break      |   | 23   | 138 | 6 x 1  | 2.150          |
| Disco biscuit              | (comp. Bisc & M&M's)  | 27   | 162 | 6 x 1  | 2.150          |
| Foré peanuts biscuit       |   | 27   | 162 | 6 x 1  | 2.150          |
| Lion Biscuit               |   | 24   | 144 | 6 x 1  | 2.150          |
| Race caramel biscuit       | (comp. Bisc & Mars)   | 25   | 150 | 6 x 1  | 2.150          |
| Snack Pause (Bahlsen)      | choco/noisettes ou choco/lait   | 23   | 138 | 6 x 1  | 2.150          |
| <hr/>                      |   |      |     |        |                |
| Chocolat, bâton individuel |   |      |     |        |                |
| Callebaut                  | lait/noisettes<br>pas découpé en carrés   |      | 55  |        | 5.401          |
| Château                    | chocolat au lait (comp. Kinder chocolat)<br>(logo vache)                            | 18   | 200 | 11 x 1 | 2.150          |
|                            | noisette & riz soufflé  | 18   | 200 | 11 x 1 | 2.150          |
|                            | Knisper choco Crousti   | 18   | 180 | 10 x 1 | 2.150          |
| Colruyt, Jempy             | lait/crème banane, lait/crème moka-rhum,<br>lait/fourré praliné                     | 9    | 45  | 5 x 1  | 2.150          |
|                            | blanc/fourré praliné, fondant/praliné,<br>lait/(fourré) praliné                     | 12,5 | 75  | 6 x 1  | 2.150          |
| Côte d'Or                  | par bâton: 6 carrés   |      |     |        | 2.102<br>2.203 |
|                            | moka rhum   | 7    | 43  | 6      |                |
|                            | cocos   | 7    | 44  | 6      |                |
|                            | dessert 58, fondant/praliné, lait/morceaux<br>de noisettes, lait/noisettes entières | 7    | 45  | 6      |                |
|                            | caramel, double lait  | 7    | 46  | 6      |                |
|                            | advokaat, banane, blanc, fondant, fraise,<br>lait, pistache, vanille                | 7    | 47  | 6      |                |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque |        | Description  | g/<br>pièce,<br>barre, carré | g/<br>emballage | nombre<br>de pièces,<br>barres, carrés | Origine |
|---|--------|--|------------------------------|-----------------|--|---------|
| Chocolat, bâton individuel              |        |  |                              |                 |  |         |
| Galak                                   | Nestlé | popri  | 7,5                          | 44              | 6                                      | 2.102   |
|   |        | chocolat blanc   | 8                            | 47              | 6                                      | 2.102   |
| Galler                                  |        | café au lait, fondant/noisettes  |                              | 65              |  | 2.204   |
|   |        | advokaat, blanc coco, blanc praliné, café Brésil, café liégeois, cognac, cointreau, crème, elixir d'Anvers, fondant praliné, framboise, grand marnier, mandarine Napoléon, manon, noisettes, panaché, pâte d'amande, piémontais, pistache, praliné, praliné de noix, vanille |                              | 70              |  | 2.204   |
| Italo Suisse                            |        | fondant/noisettes entières, lait/noisettes entières, lait/noix pecan   |                              | 55              |  | 2.116   |
| Jacques                                 |        | biscuit  | 6,5                          | 38              | 6                                      | 2.102   |
|   |        | lait/noisettes entières, praliné   | 7,5                          | 45              | 6                                      | 2.102   |
|   |        | moka/rhum, truffe  | 8                            | 47              | 6                                      | 2.102   |
|   |        | banane, 3-fruits   | 8                            | 48              | 6                                      | 2.102   |
| Kinder chocolat                         |        | par bâtonnet de 12,5 g: 4 carrés   | 12,5                         | 100 et 200      | 8 et 16                                | 2.102   |
| Kinder maxi                             |        |  | 21                           | 210             | 10                                     | 5.401   |
| Koetjesreep                             |        |  | 15                           |                 |  | 2.102   |
| Lidl, Bellarom                          |        | au fructose  | 6,5                          | 100             | 3 x 5                                  | 2.150   |
|   |        | lait, lait/noisette, lait/nougat   |                              |                 |  |         |

|  |   |      |                |             |                |
|--|---|------|----------------|-------------|----------------|
| Lidl, Mauxion                                      | Schogetten<br>cappucino, lait/noisette, praliné/noisette  | 5,5  | 100            | 3 x 6       | 2.150          |
| Lidl, Mister choc                                  | Milk & choco (comp. Kinder chocolat)<br>par bâtonnet: 2 carrés                                      |      | 200            |             | 2.150          |
| Meurisse   | lait aux noisettes entières   |      | 55             |             | 5.401          |
| Prodia   | chocolat sans sucre: amer, blanc/praliné,<br>lait, lait/cérises, lait/praliné                       |      | 42             |             | 2.115          |
| Toblerone Tobler                                   | chocolat suisse au lait ou blanc avec<br>nougat au miel et aux amandes                              | 8,5  | 100            | 12          | 2.102          |
| Zero Meurisse                                      |   | 12,5 | 50             | 4           | 2.102          |
| <hr/>  |   |      |                |             |                |
| Chocolat, tablette, emballage de 150 g (2 x 75 g)  |   |      |                |             |                |
| Côte d'Or  | fondant, lait, lait/morceaux de noisettes,<br>noir de noir  | 10,5 | 150<br>2 x 75  | 14<br>2 x 7 | 2.102<br>2.203 |
| <hr/>  |   |      |                |             |                |
| Chocolat, tablette, emballage de 200 g             |   |      |                |             |                |
| Callebaut  | tablettes à la crème: fraise, panaché,<br>vanille   | 33   | 200            | 6           | 2.102<br>5.401 |
| Côte d'Or  | dessert 58, double lait, double noisettes,<br>praliné blanc, praliné fondant                        | 28,5 | 200            | 7           | 2.102          |
| Meurisse   | crème de banane, crème de framboise,<br>crème panaché aux raisins, crème<br>pistache, crème vanille | 33   | 200            | 6           | 2.102<br>5.401 |
| <hr/>  |   |      |                |             |                |
| Chocolat, tablette, emballage de 400 g (2 x 200 g) |   |      |                |             |                |
| Callebaut  | blanc, fondant, lait, lait aux noisettes<br>entières  | 25   | 400<br>2 x 200 | 16<br>2 x 8 | 2.102<br>5.401 |
| Côte d'Or  | blanc, lait, lait/morceaux de noisettes,<br>noir de noir, super fondant                             | 25   | 400<br>2 x 200 | 16<br>2 x 8 | 2.102<br>2.203 |
| Meurisse   | blanc, fondant, lait, lait/noisettes entières,<br>lait extra fin/noisettes                          | 25   | 400<br>2 x 200 | 16<br>2 x 8 | 2.102<br>5.401 |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque |  | Description                         | g/<br>pièce,<br>barre, carré | g/<br>emballage | nombre<br>de pièces,<br>barres, carrés | Origine        |
|---|--|-------------------------------------|------------------------------|-----------------|--|----------------|
| Chocolat, tablette, emballage de 500 g  |  |                                     |                              |                 |  |                |
| Callebaut                               |  | bloc                                | 62,5                         | 500             | 8                                      | 2.102<br>5.401 |
| Côte d'Or                               |  | bloc dessert fondant                | 62,5                         | 500             | 8                                      | 2.102          |
| Meurisse                                |  | bloc dessert fondant                | 62,5                         | 500             | 8                                      | 2.102          |
| Chocolat, divers                        |  |                                     |                              |                 |  |                |
| After Eight                             |  |                                     | 8                            | 200             |  | 1.101          |
| Bouchée Côte d'Or                       |  | fondant                             | 24,5                         |                 |  | 2.203          |
|   |  | lait                                | 25                           |                 |  | 2.203          |
|   |  | blanc                               | 22,5                         |                 |  | 2.203          |
|   |  | mini                                | 9                            |                 |  | 2.203          |
| Callets Callebaut                       |  | fondant<br>100 g = 200 pièces       | 0,5                          | 400<br>4 x 100  |  | 5.401          |
| Choclait chips Nestlé                   |  |                                     |                              | 125             |  | 5.401          |
| Codo Côte d'Or                          |  |                                     | 12,2                         |                 |  | 2.203          |
| Crunch Snack Nestlé                     |  |                                     | 28                           |                 |  | 5.401          |
| Double lait Côte d'Or                   |  | mini                                | 14,5                         |                 |  | 2.102          |
| Eszet                                   |  | tranches de chocolat: fondant, lait | 9,5                          | 75              | 8                                      | 2.102          |

|                            |              |   |              |     |        |       |
|----------------------------|--------------|---|--------------|-----|--------|-------|
| Les Pralinettes            | Côte d'Or    | double lait                                     | 11           | 204 | 18     | 2.102 |
| Matinettes                 | Callebaut    | fondant, lait                                   | 8            | 128 | 16     | 2.102 |
| Merci                      |              | lait  | 12,5         | 200 | 16     | 2.102 |
|                            |              | bonbons: 4 variétés                             |              | 125 |        | 2.102 |
| Mignonnette                | Côte d'Or    | fondant, lait, noir de noir                     | 10           |     |        | 2.203 |
| Pastilles                  | Droste       |   | 5            | 200 | 2 X 20 | 2.102 |
| Petit chocolat             | Italo Suisse | lait, noir (7,5 sur 3,5 cm)                     | 5            |     |        | 2.116 |
| <hr/>                      |              |   |              |     |        |       |
| Chocolat, figurine, creuse |              |   |              |     |        |       |
| différentes figurines      | Italo Suisse | hauteur: 5 cm lait, blanc                       | 16,5         |     |        | 2.116 |
|                            |              | hauteur: 11 cm lait, blanc                      | 35<br>(36)   |     |        | 2.116 |
| père Fouettard             | Italo Suisse | hauteur: 12 cm musiciens garnis                 | 53           |     |        | 2.116 |
|                            |              | hauteur: 17 cm garni                            | 77           |     |        | 2.116 |
| saint Nicolas              | Italo Suisse | hauteur: 14 cm lait, blanc<br>(garnies) (garni) | 48<br>(50)   |     |        | 2.116 |
|                            |              | hauteur: 17 cm lait, blanc<br>(garni)           | 65<br>(70)   |     |        | 2.116 |
|                            |              | hauteur: 18 cm garni                            | 105          |     |        | 2.116 |
|                            |              | hauteur: 20 cm lait, blanc<br>(garni)           | 120<br>(125) |     |        | 2.116 |
| <hr/>                      |              |   |              |     |        |       |
| Chocolat, figurine, pleine |              |   |              |     |        |       |
| langues de chat            | Galler       |   | 11           | 200 |        | 2.102 |
|                            | Kathy        |   | 8,5          | 100 | 12     | 2.102 |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque | Description   | g/<br>pièce,<br>barre, carré | g/<br>emballage | nombre<br>de pièces,<br>barres, carrés | Origine |
|---|---|------------------------------|-----------------|--|---------|
| Chocolat, œuf de Pâques                 |   |                              |                 |  |         |
| creux, œuf surprise                     | œuf en chocolat contenant une surprise (jouet)  |                              |                 |  |         |
| Ham tara                                |   | 20                           | 3 x 20          |  | 2.150   |
| Happy bears                             |   | 20                           | 3 x 20          |  | 2.150   |
| Kinder surprise                         |   | 22                           | 3 x 22          |  | 2.150   |
| Plop                                    |   | 20                           | 3 x 20          |  | 2.150   |
| The Simpsons                            |   | 20                           | 3 x 20          |  | 2.150   |
| plein/fourré, petit                     |   |                              |                 |  |         |
| Milka                                   | hauteur: 3 cm (petites cloches : idem)  | 8,5                          |                 |  | 2.102   |
| Chocolat, pièce                         |   |                              |                 |  |         |
| Albert I Chocolaterie                   | filet d'euros : mélange de petites pièces (∅ 3 cm, 3,5 g) et grandes pièces (∅ 4 cm, 5,5 g) | 3,5 et 5,5                   | 100 et 200      |  | 2.102   |
| Chocolat, tablette avec carrés          |   |                              |                 |  |         |
| Callebaut                               | 3 x 4 : c.-à-d. 12 carrés par tablette moka   | 4                            | 47              | 3 x 4                                  | 2.102   |
|   | blanc, cacao 62 %, fondant, lait, noisettes, praline  | 4                            | 50              | 3 x 4                                  | 5.402   |
|   | lait/noisettes entières   | 4,5                          | 55              | 3 x 4                                  | 2.102   |
|   | chocolat au lait bio  | 10                           | 100             | 2 x 5                                  | 2.102   |

|                |        |   |            |                          |                               |                |
|----------------|--------|---|------------|--------------------------|-------------------------------|----------------|
| Colruyt, Jempy |        | fondant, lait   | 14,5       | 400<br>2 x 200           | 28<br>2 x (7 x 2)             | 2.150          |
|                |        | Grand cru, noir   |            | 100                      |                               | 2.150          |
|                |        | lait/praliné croquant   |            | 75                       |                               | 2.150          |
| Côte d'Or      |        | mini tablette   | 4          | 48                       | 2 x 6                         | 2.102          |
|                |        | lait café, lait délices/noisettes, lait extra,<br>noir de noir  |            |                          |                               | 2.203          |
| Côte d'Or      |        | Marzipan:<br>chocolat fondant fourré au massepain<br>pas découpé en bâtons ou carrés  |            | 125                      |                               | 2.102<br>2.203 |
| Côte d'Or      |        | fondant, lait, lait/morceaux de noisettes,<br>lait/sensation, noir de noir/intense  | 10         | 100                      | 2 x 5                         | 2.102<br>2.203 |
| Côte d'Or      |        | blanc/noisettes entières, fondant/<br>noisettes entières, lait/morceaux de<br>noisettes, lait/noisettes entières,<br>lait/noisettes-raisins | 16,5       | 200                      | 2 x 6                         | 2.102<br>2.203 |
| Crunch         | Nestlé | New Generation<br>chocolat au lait au riz soufflé   | 5,5        | 100                      | 3 x 6                         | 2.102          |
| Galak          | Nestlé | chocolat blanc  | 5,5        | 100                      | 3 x 6                         | 2.102          |
|                |        |   | 5,5        | et 300<br>2 x 150        | et 56<br>2 x (4 x 7)          | 2.102          |
|                |        | Popri: chocolat blanc au riz croquant<br>soufflé  | 5,5<br>4,5 | 100<br>et 250<br>2 x 125 | 3 x 6<br>et 56<br>2 x (4 x 7) | 2.102<br>2.102 |
| GB             |        | fondant, lait, praliné  | 4          | 50                       | 3 x 4                         | 2.102          |
| Italo Suisse   |        | café, caramel, exotique, coco, lait entier,<br>noir 62  |            | 50                       |                               | 2.116          |
|                |        | blanc, fondant, lait  |            | 150                      |                               | 2.116          |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque | Description  | g/<br>pièce,<br>barre, carré | g/<br>emballage | nombre<br>de pièces,<br>barres, carrés | Origine |
|---|--|------------------------------|-----------------|--|---------|
| Chocolat, tablette avec carrés          |  |                              |                 |  |         |
| Lidl, Bellarom                          | Edelrahm, lait/noisettes   | 8,5                          | 200             | 4 x 6                                  | 2.150   |
|   | lait, noisette   | 6,5                          | 100             | 3 x 5                                  | 2.150   |
|   | blanc, lait, lait/noisette   | 3,5                          | 5 x 40          | 5 x (3 x 4)                            | 2.150   |
|   | blanc, blanc/ « funny drops »  | 5                            | 200             | 4 x 10                                 | 2.150   |
| Lidl, Fin carré                         | blanc, fondant   | 10                           | 100             | 2 x 5                                  | 2.150   |
|   | lait   |                              | 2 x 100         |  | 2.150   |
| Lidl, Gran gala                         | praliné  | 12,5                         | 150             | 2 x 6                                  | 2.150   |
| Lindt                                   | Excellence lait  | 10                           | 100             | 2 x 5                                  | 2.102   |
|   | Excellence noir: 70 % cacao, 85 % cacao, aux éclats de cacao               |                              |                 |  |         |
|   | Excellence origine: Ecuador, Madagascar, Ghana                             |                              |                 |  |         |
| M@x Meurisse                            | chocolat au lait/caramel crunch  | 7                            | 70              | 2 x 5                                  | 2.150   |
| Meurisse                                | praliné  | 4                            | 47              | 3 x 4                                  | 5.401   |
|   | blanc, fondant, lait, lait/noisettes                                       | 4                            | 50              | 3 x 4                                  | 5.401   |
| Milka                                   | mini   | 4                            | 47              | 3 x 4                                  | 2.102   |
|   | noisettes entières   | 8,5                          | 200             | 4 x 6                                  | 2.102   |
| Nestlé                                  | chocolat noir, grand chocolat éclat noir                                   | 10                           | 100             | 2 x 5                                  | 2.102   |
| Prodia                                  | chocolat sans sucre : amer, blanc au riz soufflé, lait, lait aux noisettes | 4                            | 85              | 4 x 7                                  | 2.115   |
| Ritter                                  | Sport : différents goûts   | 6,25                         | 100             | 4 x 4                                  | 2.102   |

## Confiseries

|                   |             |   |      |          |     |       |
|-------------------|-------------|---|------|----------|-----|-------|
| bâtonnet          | Lekkerland  | citrique, 4 cm de long                                    | 4    |          |     | 2.102 |
| bouteille de coca | Haribo      |   | 3    |          |     | 1.101 |
| cachets acidulés  | Look-o-look | fourrés   | 1    |          |     | 1.104 |
| cerise            |             |   | 10   |          |     | 1.108 |
| Chocotoff         | Côte d'Or   |   | 9,25 |          |     | 2.102 |
| dent de Dracula   |             |   | 8    |          |     | 1.108 |
| fraise            | Haribo      | fraise géante   | 11   |          |     | 2.102 |
| Fritt (Lidl)      |             | + vit C, bâtonnet de bonbon tendre                        | 11,5 | 70       | 6   | 2.150 |
| Fruchts (Aldi)    |             | dragées aux fruits  | 3    | 36       |     | 1.101 |
| Fruit-tella       | Van Melle   | mini et normal  | 4    | 13 et 42 |     | 2.102 |
| gomme verte       |             |   | 2    |          |     | 1.101 |
| grenouille        | Haribo      |   | 3,5  |          |     | 1.108 |
| guimauve          |             |   | 3,5  |          |     | 2.102 |
|                   | Etna        |   | 5,5  | 1 000    | 175 | 2.102 |
|                   | Look-o-look |   | 5    |          |     | 1.104 |
| King              |             | chewmints   | 1    | 27       | 28  | 2.102 |
|                   |             | pastilles de menthe                                       | 2    | 44       | 22  | 2.102 |
| Kit Kat Ball      | Nestlé      | biscuits enrobés au chocolat au lait<br>(comp. Maltesers) |      | 140      |     | 2.150 |
| lacet             |             |   | 4,5  |          |     | 1.108 |

| Aliment, dénomination, nom,<br>evt. marque | Description                                  | g/<br>pièce,<br>barre, carré                                       | g/<br>emballage | nombre<br>de pièces,<br>barres, carrés | Origine |
|--|--|--|-----------------|--|---------|
| Confiseries                                |  |  |                 |  |         |
| M&M's choco                                | sachet brun                                  |  | 6 x 45          |  | 2.150   |
|  | Xlarge, sachet brun                          |  | 400             |  | 2.150   |
| M&M's crispy                               | sachet bleu                                  |  | 5 x 36          |  | 2.150   |
|  | large, sachet bleu                           |  | 200             |  | 2.150   |
| M&M's peanut                               | sachet jaune                                 |  | 6 x 45          |  | 2.150   |
|  | large, sachet jaune                          |  | 250             |  | 2.150   |
|  | Xlarge, sachet jaune                         |  | 400             |  | 2.150   |
| machouillette                              |  | 7,5  |                 |  | 1.101   |
| Maltesers                                  |  | 2  |                 |  | 2.102   |
| marsh mellow                               |  | 7  |                 |  | 1.101   |
| Meller                                     | caramel fourré de chocolat<br>rouleau = 38 g |  | 38              |  | 2.102   |
| Mentos                                     | Van Melle                                    | fruit/tropical, menthe   | 3               | 11 et 38                               | 1.101   |
| Meuritos                                   | Meurisse                                     | pétales de maïs et cacahuètes enrobés<br>de chocolat, petit sachet |                 | 120                                    | 2.150   |
| Napoleon                                   |  |  | 7               |  | 1.108   |
| nougat                                     |  | emballé individuellement   | 11,5            |  | 2.102   |
| Oh-la-la                                   | Lutti  |  | 7,5             |  | 1.104   |

|                    |              |  |     |     |    |       |
|--------------------|--------------|--|-----|-----|----|-------|
| ourson             | Haribo       |  | 2   |     |    | 1.101 |
|                    | Look-o-look  | citrique   | 5,5 |     |    | 2.102 |
| pêche              |              |  | 10  |     |    | 1.108 |
| Rolo               | Nestlé       | bonbons de chocolat au lait au caramel                       | 5   | 52  | 10 | 2.102 |
| schtroumf          | Haribo       |  | 10  |     |    | 1.108 |
| Smarties           | Nestlé       | tube   |     | 38  |    | 2.150 |
|                    |              | mini: 216 g = sachet de petites boîtes                       |     | 216 |    | 2.150 |
| tapis              |              | citrique   | 9   |     |    | 1.108 |
| tétine             |              | citrique   | 6   |     |    | 1.108 |
| Tic Tac            |              | orange ou peppermint   | 0,5 | 16  |    | 2.102 |
| Toffifee           |              | une noisette enrobée de caramel fourré recouvert de chocolat | 8   | 125 | 15 | 2.102 |
| Werther's original |              | bonbon au beurre et à la crème fraîche                       |     | 300 |    | 2.102 |
| winegums           | Look-o-look  | mélange: fraises, cerises, tétines, ...                      | 10  | 145 | 14 | 2.102 |
| <hr/>              |              |  |     |     |    |       |
| Gomme à mâcher     |              |  |     |     |    |       |
| Bubblicious        |              | bloc   | 7,5 | 38  | 5  | 2.102 |
| Clark's            | Burst Gum    | plaquette  | 2,5 | 38  | 15 | 2.102 |
| Hollywood          | Chlorophylle | plaquette  | 2,8 | 31  | 11 | 2.102 |
| Sportlife          |              | sans sucre, dragée   | 1   | 12  |    | 1.101 |
| Stimorol           |              | sans sucre, dragée   | 1   | 14  | 12 | 2.102 |
| V6 dental          |              | dento-protecteur   | 1   | 26  | 22 | 2.102 |
| <hr/>              |              |  |     |     |    |       |
| Massepain, bloc    | Delhaize     |  | 75  |     |    | 2.102 |
| <hr/>              |              |  |     |     |    |       |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque | Description                  | g/<br>pièce,<br>barre, carré | g/<br>emballage | nombre<br>de pièces,<br>barres, carrés | Origine |       |
|---|------------------------------|------------------------------|-----------------|--|---------|-------|
| Praline                                 |                              |                              |                 |  |         |       |
| cœurs                                   | Guylain                      | 12,5                         | 150             | 12                                     | 2.204   |       |
| fruits de mer                           | Guylain                      | 11,5                         | 250             | 22                                     | 2.102   |       |
| Mon chéri                               | Ferrero                      | 10                           |                 |  | 2.102   |       |
| Mozartkugel                             |                              | 17                           |                 |  | 1.101   |       |
| Pralines                                | Gran Gala (Lidl)             | lait, lait/noisettes         | 15.5            | 200                                    | 13      | 2.150 |
| Raffaello                               | Ferrero                      | 10                           | 150             |  | 1.101   |       |
| Rocher                                  | Ferrero                      | 12,5                         | 200             | 16                                     | 2.102   |       |
| Réglisse                                |                              |                              |                 |  |         |       |
| bâtonnets                               | colorés<br>une poignée: 15 g | 1                            |                 |  | 1.101   |       |
| lacet à la réglisse                     |                              | 9                            |                 |  | 1.101   |       |
| Topdrop                                 | Red Band                     | 4                            | 40              |  | 1.101   |       |
| Sucette                                 |                              |                              |                 |  |         |       |
| Chupa Chups                             |                              | 13                           |                 |  | 2.102   |       |
| cola                                    | Look-o-look                  | 12                           |                 |  | 1.104   |       |
| petite                                  | Look-o-look                  | 4                            |                 |  | 1.104   |       |

## Divers

| Aliment                        | g/<br>pièce | g/<br>c. à s.<br>moy. | g/<br>c. à s.<br>bomb. | g/<br>c. à c. | g/<br>c. à c.<br>bomb. | g/<br>sachet,<br>paquet | Précisions            | Origine        |
|--------------------------------|-------------|-----------------------|------------------------|---------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------|
| Bouillon-cube                  | 10          |                       |                        |               |                        |                         |                       | 1.102          |
| Café soluble                   |             |                       |                        |               | 2                      | 2                       | = poudre              | 7.180          |
| Edulcorant: voir info produits |             |                       |                        |               |                        |                         |                       |                |
| Gélatine, feuille              | 2           |                       |                        |               |                        |                         |                       | 7.178          |
| Levure                         |             |                       |                        |               |                        |                         |                       |                |
| fraîche                        |             |                       |                        |               |                        | 42                      |                       | 7.179          |
| sèche/instantanée              |             | 5                     |                        |               |                        |                         |                       | 1.101          |
| Moutarde                       |             | 25                    |                        | 6             |                        | 5                       |                       | 1.102          |
| Poudre de cacao                |             | 7                     | 20                     | 3             | 8                      |                         |                       | 1.101-2        |
| pure                           |             |                       |                        |               |                        |                         | 4% poudre et 96% lait | 1.108          |
| fantaisie                      |             |                       |                        |               |                        |                         | 8% poudre et 92% lait | 1.108          |
| Sel                            |             | 15                    |                        | 5,5           |                        |                         |                       | 1.101<br>7.106 |

| Aliment  | Description  | g/<br>pièce | g/<br>sachet, paquet      | g/<br>c. à s.     | g/<br>bouteille | Origine |
|--|--------------|-------------|---------------------------|-------------------|-----------------|---------|
| Edulcorant<br>à base de:<br>acesulfame-K<br><br>aspartame<br><br>cyclamate et saccharine | Sweet 'N Low |             | poudre                    | 0,8               |                 | 2.102   |
|  | Canderel     |             | poudre                    |                   | 1               | 1.202   |
|  |              |             | tablette                  | 0,08              |                 | 1.202   |
|  | Natrena      |             | poudre cristallisée       |                   | 1               | 2.130   |
|  | NutraSweet   | Delhaize    |                           | poudre, tablettes |                 |         |
|  | Starline     | Céréal      |                           | poudre            |                 |         |
|  | Natrena      |             | tablette                  | 0,06              |                 | 1.201   |
|  |              |             | liquide: 1 ml = 9 gouttes |                   | 125 ml          | 2.130   |
|  | Starline     | Céréal      | liquide                   |                   | 125 ml          | 1.201   |
| <hr/>  |              |             |                           |                   |                 |         |
| Levure chimique/baking   |              |             |                           |                   |                 |         |
|  | Imperial     |             |                           | 20                |                 | 2.102   |
|  | Oetker       |             |                           | 15                |                 | 2.102   |
| Levure fraîche   |              |             |                           |                   |                 |         |
|  | Bruggeman    |             |                           | 42                |                 | 2.102   |
| Levure sèche/instantanée   |              |             |                           |                   |                 |         |
|  | Bruggeman    |             |                           | 11                |                 | 2.102   |
|  | Oetker       |             |                           | 7                 |                 | 2.102   |

# Fromages

| Aliment   | g/<br>pièce<br>portion | g/<br>c. à s. | g/<br>cm<br>sans<br>croûte | g/<br>tranche<br>sans<br>croûte | %<br>partie<br>comes-<br>tible | %<br>du<br>poids<br>du pain | Précisions   | Origine |
|---|------------------------|---------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|---------|
| Fromage à pâte (demi-)dure et pressée           |                        |               |                            |                                 | 91                             |                             |  | 1.102   |
| cube: 1 cm <sup>3</sup>                         | 1,2                    |               |                            |                                 |                                |                             |  | 7.220   |
| section: 1 cm sur 1 cm                          | 22                     |               |                            |                                 |                                |                             |  | 1.102   |
| section: 1 cm sur 3 à 4 cm                      | 35                     |               |                            |                                 |                                |                             |  | 2.102   |
| tranche longueur connue                         |                        |               |                            |                                 |                                |                             |  |         |
| largeur: 7 à 8,5 cm                             |                        |               | 2,1                        |                                 |                                |                             | Maredsous, Samsoe,<br>St. Martin, Chimay (aussi<br>large mais plus long)   | 9.106   |
| largeur: 9 à 10 cm                              |                        |               | 2,4                        |                                 |                                |                             | Gouda, Nazareth, Vieux<br>Bruges, Père Joseph,<br>Trenta<br>30 + fromages tels que<br>Bellelignè, Milner, Westlite |         |
| largeur: 10 à 12 cm                             |                        |               | 2,6                        |                                 |                                |                             | Gouda, Leerdammer,<br>Passendale   |         |
| tranche longueur inconnue<br>tranche "complète" |                        |               |                            |                                 |                                |                             |  |         |
| largeur: 7 cm<br>(13 cm de long)                |                        |               |                            | 25                              |                                |                             | Maredsous, Samsoe,<br>St. Martin   | 9.106   |
| largeur: 10 cm<br>(17 cm de long)               |                        |               |                            | 45                              |                                |                             |  |         |
| tranche préemballée                             |                        |               |                            | 33                              |                                |                             | voir aussi info produits   | 2.102   |

# Fromages

| Aliment  | g/<br>pièce<br>portion | g/<br>c. à s. | g/<br>cm<br>sans<br>croûte | g/<br>tranche<br>sans<br>croûte | %<br>partie<br>comes-<br>tible | %<br>du<br>poids<br>du pain | Précisions              | Origine |
|--|------------------------|---------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------|
| Fromage à pâte molle, croûte fleurie   |                        |               |                            |                                 | 70                             |                             | déchets évt. = "croûte" | 1.102   |
| % tartinable   |                        |               |                            |                                 |                                |                             |                         | 1.102   |
| peu  |                        |               |                            |                                 |                                | 35                          |                         |         |
| moyen  |                        |               |                            |                                 |                                | 50                          |                         |         |
| beaucoup   |                        |               |                            |                                 |                                | 130                         |                         |         |
| brie   |                        |               |                            |                                 |                                |                             |                         |         |
| coin ± 15 cm sur 6 cm  | 125                    |               |                            |                                 |                                |                             |                         | 2.102   |
| coin ± 15 cm sur 9 cm  | 200                    |               |                            |                                 |                                |                             |                         | 2.102   |
| camembert  |                        |               |                            |                                 |                                |                             |                         |         |
| emballage individuel   | 35                     |               |                            |                                 |                                |                             |                         | 7.158   |
| ∅ ± 8 cm, 3 cm de haut   | 150                    |               |                            |                                 |                                |                             |                         | 2.102   |
| ∅ 10 à 11 cm, 3 cm de haut   | 250                    |               |                            |                                 |                                |                             |                         | 2.102   |
| autres: Bouquet des Moines, Caprice<br>des Dieux, Chamois d'Or, Chaource,<br>Coulommier, Fleur de Fagne, La Petite<br>Française, l'Onctueux, Neuchatel en<br>bray, Plaisir d'Affinois, Suprême des<br>Ducs |                        |               |                            |                                 |                                |                             |                         |         |
| Fromage à pâte molle persillée   |                        |               |                            |                                 | 100                            |                             |                         | 7.159   |
| emballage individuel   | 25                     |               |                            |                                 |                                |                             |                         |         |

Fromage blanc (frais) : voir chap. lait et produits laitiers

|   |     |   |       |
|---|-----|---|-------|
| Fromage double-crème<br>(e.a. Boursin, Philadelphia, ...) |     |   | 7.156 |
| emballage individuel                                      | 20  |   |       |
| % tartinable  |     |   | 1.102 |
| peu   |     | 15  |       |
| moyen   |     | 30  |       |
| beaucoup  |     | 50 à 100  |       |
| Fromage fondu   |     |   | 7.157 |
| barquette   | 200 |   |       |
| tranche   | 25  |   |       |
| triangle  | 20  |   |       |
| % tartinable  |     |   | 1.102 |
| peu   |     | 20 à 25   |       |
| moyen   |     | 30 à 50   |       |
| beaucoup  |     | 60 à 110  |       |
| Fromage râpé (sauf Parmesan)                              | 15  |   | 7.407 |
|   |     | pour un gratin :<br>10 à 15 g par personne  | 1.102 |
| Parmesan, râpé  | 10  |   | 9.105 |
| Plateau de fromage  | 240 |   | 7.408 |
|   |     | 8 variétés: 1 chèvre, 5 à<br>pâte molle (persillée (1),<br>croûte fleurie (2), croûte<br>lavée (2)), 1 à pâte demi-<br>dure, 1 fromage aux noix |       |
| à titre de dessert  | 120 |   |       |

| Aliment, marque                               | Dénomination, description                 | g/<br>triangle,<br>cube            | g/<br>tranche | g/<br>portion<br>indiv. | g/<br>em-<br>ballage | nombre<br>de pièces,<br>tranches | Origine        |
|---|---|------------------------------------|---------------|-------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------|
| Cottage cheese                                |   |                                    |               |                         |                      |                                  |                |
| Danone  | cottage cheese                            |                                    |               |                         | 200                  |                                  | 2.126          |
| Luxlait                                       | cottage cheese                            |                                    |               |                         | 250<br>500           |                                  | 1.102          |
| Santane                                       | cottage cheese                            |                                    |               | 150                     | 400                  |                                  | 1.102-4        |
| Emmental, préemballé                          |   |                                    |               |                         |                      |                                  |                |
| Effi, Kraft                                   | moulu                                     |                                    |               |                         | 70                   |                                  | 1.102-4        |
| Entremont                                     | bâtonnet                                  |                                    |               |                         | 100                  | 6                                | 2.102          |
| Vache bleue, Valio                            | moulu                                     |                                    |               |                         | 100                  |                                  | 1.102          |
| Fromage à pâte (demi-)dure,<br>préemballé     |   |                                    |               |                         |                      |                                  |                |
| Babybel                                       | Bel                                       | poids: sans la peau (rouge, jaune) |               |                         | 200                  | 1                                | 2.102          |
|   |   | mini, jaune au Maasdam             |               | 22                      | 6 x 22               | 6                                |                |
|   |   | mini light                         |               | 22                      | 5 x 22               | 5                                |                |
| Bellelign                                     | jeune: sans croûte<br>affiné: avec croûte |                                    | 36            |                         | 180                  | 5                                | 2.102          |
| Chevagne                                      | avec croûte                               |                                    | 34            |                         | 170                  | 5                                | 2.112          |
| Chimay, Loo Light, Passendale,<br>Père Joseph | avec croûte                               |                                    | 40            |                         | 200                  | 5                                | 2.112<br>5.401 |

|  |   |    |    |               |   |         |
|--|---|----|----|---------------|---|---------|
| Gouda  | bâtonnet                                    |    | 20 |               |   | 2.102   |
| Milner   | sans croûte                                 | 35 |    | 175           | 5 | 2.102   |
| Mimolette  | tranches                                    | 40 |    | 200           | 5 | 1-2.102 |
|  | stick                                       |    | 30 |               |   | 1-2.102 |
| Port Salut                                       |   |    |    | 320           | 1 | 2.102   |
| St. Martin                                       |   | 30 |    | 150           | 5 | 2.102   |
| Trenta   | sans croûte                                 | 33 |    | 200           | 6 | 2.102   |
| Westlite   | avec croûte                                 | 33 |    | 200           | 6 | 2.102   |
| <hr/>  |   |    |    |               |   |         |
| Fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé |   |    |    |               |   |         |
| Bouquet des Moines                               | rond, $\varnothing \pm 5$ cm, 6 cm de haut  |    |    | 150           |   | 1.102-4 |
| Brie   | coin  |    |    | 125<br>200    |   |         |
| Camembert  | rond, $\pm 3$ cm de haut                    |    |    |               |   |         |
|  | $\varnothing \pm 8$ cm                      |    |    | 140<br>et 150 |   | 2.102   |
|  | $\varnothing 10$ à 11 cm                    |    |    | 240<br>et 250 |   | 2.102   |
| Chevrardennes                                    | Camembert de chèvre, $\varnothing \pm 8$ cm |    |    | 125           |   | 2.102   |
| Caprice des Dieux                                | ovale, $\pm 3$ cm de haut                   |    |    |               |   | 2.102   |
|  | $\pm 14$ sur 6 cm                           |    |    | 50            |   |         |
|  | $\pm 16$ sur 8 cm                           |    |    | 135<br>200    |   |         |

| Aliment, marque                                  | Dénomination, description   | g/<br>triangle,<br>cube | g/<br>tranche | g/<br>portion<br>indiv. | g/<br>em-<br>ballage | nombre<br>de pièces,<br>tranches | Origine |
|--|---|-------------------------|---------------|-------------------------|----------------------|----------------------------------|---------|
| Fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé |   |                         |               |                         |                      |                                  |         |
| Chamois d'Or                                     | ovale ou triangulaire, ± 3 cm de haut                               |                         |               |                         | 200                  |                                  | 2.102   |
| Coulommier                                       |   |                         |               |                         | 300                  |                                  |         |
| Pavé d'Affinois                                  | 6 sur 6 cm, 4 cm de haut  |                         |               | 30                      | 150                  |                                  | 2.102   |
| Saint Aubin                                      | hexagonal, Ø 9 cm, 3 cm de haut                                     |                         |               |                         | 200                  |                                  | 2.102   |
| Suprême des Ducs                                 | P'tit Suprême   |                         |               | 25                      |                      |                                  | 2.102   |
|  | ovale, ± 12 sur 8 cm  |                         |               |                         | 185                  |                                  | 2.102   |
|  | ovale, ± 14 sur 9 cm  |                         |               |                         | 300                  |                                  | 2.102   |
|  | Ligne & Plaisir, ovale, ± 12 sur 7 cm                               |                         |               |                         | 200                  |                                  | 2.102   |
| Fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé   |   |                         |               |                         |                      |                                  |         |
|  | font aussi partie de ce groupe :<br>Le Vasseur, St. Albry, Vacherin |                         |               |                         |                      |                                  |         |
| Bou d'Fagne                                      |   |                         |               |                         | 180                  |                                  | 1.102   |
| Brin d'Affinois                                  | hexagonal (Ø 7 cm), 3 cm de haut                                    |                         |               | 25                      | 150                  |                                  | 2.102   |
| Fromage de Bruxelles                             |   |                         |               |                         | 150                  |                                  |         |
| Chaumes  | rond ou triangulaire de 12 sur 7 cm                                 |                         |               |                         | 200                  |                                  | 2.102   |
| Crotte du Diable                                 |   |                         |               |                         | 62,5                 |                                  | 1.102   |

|  |  |     |              |    |         |
|--|--|-----|--------------|----|---------|
| Herve  | 6 sur 3 cm, 3 cm de haut   |     | 50           |    | 2.102   |
|  | 6 sur 6 cm, 3 cm de haut   |     | 100          |    | 2.102   |
|  | 6 sur 6 cm, 6 cm de haut   |     | 200          |    | 2.102   |
| Petit Munster "carré d'os"                                       |  |     | 125          |    | 1.102   |
| Rouy   | 8,5 sur 8,5 cm, ± 2,5 cm de haut   |     | 220          |    | 2.102   |
| Saint Morgon   | rond   |     | 200          |    | 5.401   |
| Trou d'Sottai  | ∅ ± 7 cm, ± 3 cm de haut   |     | 170          |    | 2.102   |
| Vieux Pané   | le petit Vieux Pané  |     | 220          |    | 2.102   |
|  | 8,5 sur 8,5 cm, ± 2,5 cm de haut   |     |              |    |         |
| <hr/>  |  |     |              |    |         |
| Fromage à pâte molle persillée, préemballé                       |  |     |              |    |         |
| bleu Danois, Bresse bleu, Roquefort                              |  |     | 100          |    | 1.102-4 |
| bleu d'Auvergne, de Bresse (léger), des Causses, Fourme d'Ambert |  |     | 125          |    |         |
| Cambozola  | mini, ∅ 6 cm, 4 cm de haut   |     | 150          |    | 2.102   |
| Casteloblaui, Gorgonzola   |  |     | 150          |    | 1.102-4 |
| <hr/>  |  |     |              |    |         |
| Fromage double-crème   |  |     |              |    |         |
| Apéirifrais  |  | 6,5 | 100          | 15 | 1.102   |
| Boursault  |  |     | 200          |    | 1.102   |
| Boursin  | nature, poivre, ail & fines herbes, en habit de ciboulette, en habit de noix | 17  | 80<br>et 150 |    | 5.401   |
| Chanteneige  | light  |     | 125          |    | 1.102-4 |
|  | mousse au fromage frais  |     | 150          |    | 5.401   |
|  | light  |     | 150          |    | 5.401   |

| Aliment, marque      | Dénomination, description  | g/<br>triangle,<br>cube                                       | g/<br>tranche | g/<br>portion<br>indiv. | g/<br>em-<br>ballage | nombre<br>de pièces,<br>tranches | Origine |
|----------------------|--|---|---------------|-------------------------|----------------------|----------------------------------|---------|
| Fromage double-crème |  |   |               |                         |                      |                                  |         |
| Effi                 | fromage frais<br>nature, aux fines herbes  |   |               |                         | 200                  |                                  | 2.108   |
| GB                   | fromage frais<br>nature, aux fines herbes, light                                       |   |               |                         | 200                  |                                  | 1.104   |
| Gervais              | Danone   | carré frais   |               |                         | 2 x 75               |                                  | 1.102-4 |
| Maredsous            | ail/fines herbes, échalottes/oignons,<br>4 poivres, light (ail/fines herbes)           |   |               |                         | 125                  |                                  | 5.401   |
| Maredsous Friform    | nature light   |   |               |                         | 200                  |                                  | 5.401   |
| Maredsous Frifrai    | nature   |   |               |                         | 200                  |                                  | 5.401   |
| Nordic               | fromage frais à base d'huiles et de<br>graises végétales: nature, fines<br>herbes, ail |   |               |                         | 100                  |                                  | 2.201   |
| Philadelphia         | Kraft  | nature, fines herbes, jambon, light<br>(nature, fines herbes) |               |                         | 200                  |                                  | 5.401   |
|                      |  | ciboulette  |               | 25                      | 125                  |                                  | 5.401   |
| Rondelé              | 4 goûts  |   |               |                         | 125                  |                                  | 2.102   |
| St. Môret            |  |   |               | 20                      | 150                  |                                  | 1.104   |
|                      | Ligne & Plaisir (light)  |   |               |                         | 125                  |                                  | 2.102   |

|                                    |                  |   |               |    |                        |                           |
|------------------------------------|------------------|---|---------------|----|------------------------|---------------------------|
| Tartare                            |                  | ail et fines herbes                                       | 17            |    | 80<br>et 150<br>et 250 | 5.401<br>1.109<br>2.102   |
|                                    |                  | Ligne & Plaisir (light):<br>ail et fines herbes, aux noix |               |    | 125                    | 2.102                     |
| Tolko                              |                  | ciboulette, poivre, ananas, rhum                          |               |    | 125                    | 1.102                     |
| Produit blanc (GB)                 |                  | ail et fines herbes                                       |               |    | 125                    | 1.104                     |
| <hr/>                              |                  |   |               |    |                        |                           |
| Fromage fondu, maigre (< 15 % MG)  |                  |   |               |    |                        |                           |
| Effi                               |                  | nature, jambon, gruyère                                   | 19            | 20 | 150<br>200             | 8<br>10<br>2.108<br>2.108 |
| La Vache qui rit                   | Bel              | light   | 21            |    | 170                    | 8<br>5.402                |
| Maredsous                          |                  | light, allégé, jambon                                     | 21            |    | 170                    | 8<br>5.401                |
| Santane                            | Kraft            | nature, au jambon   |               | 25 | 200                    | 8<br>1.109                |
|                                    |                  | nature  | 14<br>et 22,5 |    | 85<br>et 180           | 6<br>et 8<br>5.401        |
|                                    |                  | kids  | 18            |    | 90                     | 5<br>5.401                |
| Ziz                                | Kraft            | nature  |               | 25 | 200                    | 8<br>1.104                |
| <hr/>                              |                  |   |               |    |                        |                           |
| Fromage fondu, gras (15 - 25 % MG) |                  |   |               |    |                        |                           |
| Apéricube                          | La Vache qui rit |   | 5             |    | 125                    | 24<br>5.401               |
| Chalet                             |                  | assortiment, gruyère                                      | 14 et 28      |    | 170                    | 6 et 12<br>1.104-9        |
| Delhaize                           |                  | crème de gruyère suisse                                   | 28            |    | 170                    | 6<br>1.109                |
| Goudkuipje                         | Eru              | nature, au jambon, .....                                  |               |    | 100                    | 1<br>2.102                |
| Herve                              |                  | à la crème  | 50            |    | 150                    | 3<br>1.109                |

| Aliment, marque                    | Dénomination, description | g/<br>triangle,<br>cube | g/<br>tranche | g/<br>portion<br>indiv. | g/<br>em-<br>ballage    | nombre<br>de pièces,<br>tranches | Origine |
|------------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------|
| Fromage fondu, gras (15 - 25 % MG) |                           |                         |               |                         |                         |                                  |         |
| Kiri                               | Bel                       |                         |               | 20                      | 8 x 20                  |                                  | 5.401   |
| La Vache qui rit                   | Bel                       | 21                      |               |                         | 170                     | 8                                | 1.109   |
|                                    |                           | 17,5                    |               |                         | 140                     | 8                                | 1.109   |
| Produit blanc (GB)                 |                           | 19                      |               |                         | 150                     | 8                                | 1.104   |
| Ziz Extra                          |                           |                         | 25            |                         | 200                     | 8                                | 2.102   |
| Ziz Volvet                         |                           | 50                      |               |                         | 150                     | 3                                | 2.102   |
| Fromage fondu, "crème" (> 25 % MG) |                           |                         |               |                         |                         |                                  |         |
| Delhaize                           |                           |                         |               |                         | 200                     | 1                                | 1.109   |
| La Vache qui rit                   | Bel                       |                         |               |                         | 200                     | 1                                | 1.104   |
| Maredsous                          |                           | 21                      |               |                         | 170                     | 8                                | 1.109   |
|                                    |                           | 50<br>et 21<br>et 17    |               |                         | 100<br>et 170<br>et 250 | 2<br>et 8<br>et 16               | 5.401   |
|                                    |                           |                         |               |                         | 200                     | 1                                | 5.401   |
| Milkana                            |                           |                         |               |                         | 200                     | 1                                | 1.109   |
| Ziz Doram                          |                           | 22,5                    |               |                         | 180                     | 8                                |         |

|                                   |   |    |                   |                |
|-----------------------------------|---|----|-------------------|----------------|
| Fromage frais, chèvre, préemballé |   |    |                   |                |
| Chavroux                          | chèvre doux, frais de goût  | 20 | 150               | 2.102          |
| Florette                          | fromage de chèvre doux<br>hexagonal (Ø 7 cm), 3 cm de haut            |    | 125               | 2.102          |
| <hr/>                             |   |    |                   |                |
| Mascarpone                        |   |    |                   |                |
| Delhaize, Galbani                 |   |    | 250<br>et 500     | 2.201<br>2.102 |
| Mozzarella                        |   |    |                   |                |
| Delhaize, Galbani                 |   |    | 125,250<br>et 400 | 2.201<br>1.102 |
| <hr/>                             |   |    |                   |                |
| Parmesan, râpé                    |   |    |                   |                |
| Kraft, Locatelli, Milkana         |   |    | 40                | 1.102-4        |
| <hr/>                             |   |    |                   |                |
| Rambol, préemballé                | aux noix, au poivre   |    | 125               | 1.102          |
|                                   | recette fondante aux noix<br>6 pétales, Ø ± 8,5 cm, ± 4 cm de<br>haut |    | 200               | 2.102          |
| <hr/>                             |   |    |                   |                |
| Ricotta                           |   |    |                   |                |
| Galbani, Luxlait                  |   |    | 250               | 1.102          |
| <hr/>                             |   |    |                   |                |

# Fruits

| Aliment                     | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>ration,<br>ravier dessert<br>net | %<br>partie<br>comestible | Précisions,<br>autres dénominations         | Origine |
|-----------------------------|---------------------|--------------------|---------------|--|---------------------------|---|---------|
| Abricot                     |                     |                    |               |  |                           |   |         |
| cru                         | 40                  | 36                 |               |  | 90                        |   | 1.102-4 |
| boîte/bocal, au sirop, demi |                     | 17                 |               |  |                           |   | 1.102-4 |
| sec                         |                     | 8                  |               |  |                           |   | 1.102   |
| compote / sec, macéré, cuit |                     |                    | 24            | 70                                     |                           | poids macéré, non cuit<br>= 2,5 x poids sec | 1.101   |
| Airelles, compote           |                     |                    | 30            |  |                           | 83 % airelles fraîches<br>17 % sucre        | 1.101   |
| Ananas                      |                     |                    |               |  |                           |   |         |
| frais                       | 600<br>à 2 000      | 360<br>à 1200      |               | 150                                    | 60                        |   | 1.102   |
| tranche, moyenne            |                     | 100                |               |  |                           |   | 1.101-2 |
| boîte, au sirop             |                     |                    |               |  |                           |   |         |
| cube                        |                     | 5                  |               |  |                           |   | 1.101   |
| tranche                     |                     | 35                 |               |  |                           |   | 1.101-4 |
| Avocat, cru                 |                     |                    |               |  | 70                        |   |         |
| petit                       | 130                 | 90                 |               |  |                           |   | 7.109   |
| moyen                       | 230                 | 160                |               |  |                           |   | 7.109   |
| gros                        | 340                 | 240                |               |  |                           |   | 7.109   |

|                                 |     |     |     |     |                    |       |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|--------------------|-------|
| Banane, crue                    |     |     |     | 65  |                    | 7.110 |
| petite                          | 155 | 100 |     |     |                    | 1.101 |
| moyenne                         | 200 | 130 |     |     |                    | 7.110 |
| grosse                          | 255 | 165 |     |     |                    | 1.101 |
| Carambole, crue                 | 155 |     |     | 100 |                    | 1.102 |
| Cerise, cerise du Nord, griotte |     |     |     |     |                    |       |
| crue                            |     | 4   | 140 | 90  |                    | 7.114 |
| poignée                         |     | 50  |     |     |                    | 7.114 |
| boîte/bocal, au sirop           |     | 5   | 20  | 100 |                    | 1.101 |
| confite                         |     | 3   |     |     | 15 pièces = 50 g   | 1.102 |
| Citron, cru                     |     |     |     | 62  |                    | 7.111 |
| petit                           | 75  | 45  |     |     |                    | 7.111 |
| moyen                           | 115 | 70  |     |     |                    | 7.111 |
| tranche                         | 10  | 6   |     |     |                    | 1.101 |
| jus                             |     | 45  | 12  |     | 40 % du poids brut | 1.101 |
|                                 |     |     |     |     |                    | 7.111 |
| gros                            | 150 | 95  |     |     |                    | 7.111 |
| Clémentine: voir mandarine      |     |     |     |     |                    | 7.112 |
| Coing, cru                      |     |     |     | 70  |                    | 1.102 |
| Compote, bocal                  |     |     |     |     |                    | 7.210 |
| petit                           |     | 375 |     |     |                    |       |
| moyen                           |     | 600 |     |     |                    |       |

# Fruits

| Aliment                                    | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>ration,<br>ravier dessert<br>net | %<br>partie<br>comestible | Précisions,<br>autres dénominations | Origine |
|--|---------------------|--------------------|---------------|--|---------------------------|-------------------------------------|---------|
| Datte sèche                                | 10                  | 9                  |               |  | 92                        |                                     | 1.102   |
| Dessert de fruits: voir chap. sucres,..... |                     |                    |               |  |                           |                                     |         |
| Figue                                      |                     |                    |               |  |                           |                                     |         |
| cru  | 50                  |                    |               |  | 100                       |                                     | 7.213   |
| sèche                                      |                     | 20                 |               |  |                           |                                     | 1.101   |
| Fraise, crue                               |                     |                    |               | 100                                    | 94                        |                                     | 1.102   |
| petite                                     |                     | 10                 |               |  |                           |                                     | 1.101   |
| moyenne                                    |                     | 15                 |               |  |                           |                                     | 1.104   |
| grosse                                     |                     | 25                 |               |  |                           |                                     | 1.104   |
| ravier                                     | 250<br>et 500       |                    |               |  |                           |                                     |         |
| Framboise, crue                            |                     | 4                  |               | 100                                    | 100                       |                                     | 7.209   |
| poignée                                    |                     | 15                 |               |  |                           |                                     | 1.101   |
| Fruit de la passion, cru, moyen            |                     | 15                 |               |  | 52                        | grenadille                          | 1.101-2 |

|                             |               |     |     |                           |         |
|-----------------------------|---------------|-----|-----|---------------------------|---------|
| Fruits                      |               |     |     |                           |         |
| crus                        |               |     | 125 |                           | 7.214   |
| boîte**                     |               |     |     | poids égoutté moyen: 60 % | 7.210   |
| mini                        | 140           | 90  |     |                           |         |
| petite                      | 225           | 135 |     |                           |         |
| moyenne                     | 425           | 240 |     |                           |         |
| grande                      | 825           | 485 |     |                           |         |
| bocal**                     |               |     |     | poids égoutté moyen: 58 % | 7.210   |
| petit                       | 350           | 205 |     |                           |         |
| grand                       | 700           | 405 |     |                           |         |
| <hr/>                       |               |     |     |                           |         |
| Fruits confits, en morceaux |               | 20  |     |                           | 1.102   |
| <hr/>                       |               |     |     |                           |         |
| Grenade, crue               | 260           | 155 |     | 60                        | 1.102   |
| <hr/>                       |               |     |     |                           |         |
| Griotte: voir cerise        |               |     |     |                           |         |
| <hr/>                       |               |     |     |                           |         |
| Groseille à maquereau/verte |               |     | 125 | 100                       | 1.101   |
| poignée                     |               | 18  |     |                           |         |
| <hr/>                       |               |     |     |                           |         |
| Groseille rouge             |               | 27  | 100 | 90                        | 1.101-2 |
| ravier                      | 200<br>et 500 |     |     |                           |         |
| grappe                      |               | 10  |     |                           |         |
| <hr/>                       |               |     |     |                           |         |
| Kaki, cru                   | 160           | 135 |     | 85                        | 1.102   |
| <hr/>                       |               |     |     |                           |         |

\*\* g/pièce brut pour les fruits en boîte/bocal ce poids est celui des fruits et du jus  
g/pièce net pour les fruits en boîte/bocal ceci correspond au poids "égoutté"

# Fruits

| Aliment                                    | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>ration,<br>ravier dessert<br>net | %<br>partie<br>comestible | Précisions,<br>autres dénominations | Origine |
|--|---------------------|--------------------|---------------|--|---------------------------|-------------------------------------|---------|
| Kiwi                                       |                     |                    |               |  |                           |                                     |         |
| boîte, au sirop                            |                     |                    |               |  |                           | 62 % kiwi et 38 % jus               | 1.101   |
| tranche                                    |                     | 8                  |               |  |                           |                                     | 1.104   |
| cru  |                     |                    |               |  | 85                        |                                     | 7.115   |
| petit                                      | 65                  | 55                 |               |  |                           |                                     | 7.115   |
| moyen                                      | 90                  | 75                 |               |  |                           |                                     | 7.115   |
| tranche                                    | 10                  | 9                  |               |  |                           |                                     | 1.101   |
| gros                                       | 115                 | 95                 |               |  |                           |                                     | 7.115   |
| Kumquat, cru                               |                     |                    |               |  |                           |                                     |         |
|  | 12                  |                    |               |  | 100                       | peau fine et comestible             | 1.101   |
| Litchi                                     |                     |                    |               |  |                           |                                     |         |
| cru  | 15                  | 11                 |               |  | 75                        | cérise de Chine                     | 1.102   |
| boîte, au sirop                            |                     | 8                  |               |  |                           |                                     | 1.104   |
| Macédoine de fruits, boîte/bocal, au sirop |                     |                    |               |  |                           |                                     |         |
|  |                     |                    | 33            | 150                                    |                           |                                     | 1.101   |

|                                       |     |     |             |     |    |  |
|---------------------------------------|-----|-----|-------------|-----|----|--|
| Mandarine et clémentine               |     |     |             |     |    |  |
| crue                                  |     |     |             |     | 67 | 7.112  |
| petite                                | 55  | 35  |             |     |    | 7.112  |
| moyenne                               | 90  | 60  |             |     |    | 7.112  |
| grosse                                | 125 | 85  |             |     |    | 7.112  |
| boîte, au sirop                       |     |     | 29<br>et 38 | 125 |    | 29 g = c. à s. sans sirop<br>38 g = c. à s. avec sirop<br>1.101  |
| <hr/>                                 |     |     |             |     |    |  |
| Mangue, crue                          |     |     |             |     | 68 | 7.116  |
| petite                                | 220 | 150 |             |     |    | 7.116  |
| moyenne                               | 300 | 200 |             |     |    | 7.116  |
| grosse                                | 440 | 300 |             |     |    | 7.116  |
| <hr/>                                 |     |     |             |     |    |  |
| Melon, sauf pastèque                  |     |     |             |     | 75 | 7.117  |
| cru                                   |     |     |             |     | 75 | 7.117  |
| moyen                                 | 720 | 540 |             | 125 |    | 7.117  |
|                                       |     |     |             |     |    | poids brut :<br>de 200 g (mini) à 1 000 g  |
| boîte/bocal, au sirop, petites boules |     | 10  |             | 150 |    | 1.101  |
| <hr/>                                 |     |     |             |     |    |  |
| Mineola, cru                          | 150 | 90  |             |     | 60 | un agrume orange avec un petit<br>« nez » caractéristique, un<br>renflement à l'endroit où se<br>trouvait la queue<br>1.101<br>6.401 |
| <hr/>                                 |     |     |             |     |    |  |
| Mûre sauvage                          |     | 2   | 7           | 100 | 94 | 7.208  |
| grosse                                |     | 6   |             |     |    |  |
| <hr/>                                 |     |     |             |     |    |  |
| Myrtille                              |     |     | 17          | 100 | 98 | 1.101 - 2  |
| <hr/>                                 |     |     |             |     |    |  |

# Fruits

| Aliment                       | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>ration,<br>ravier dessert<br>net | %<br>partie<br>comestible | Précisions,<br>autres dénominations         | Origine        |
|-------------------------------|---------------------|--------------------|---------------|--|---------------------------|---|----------------|
| Nectarine, crue, moyenne      | 110                 | 90<br>ou 95        |               |  | 81<br>ou 85               | 81: sans noyau, sans peau<br>85: sans noyau | 1.101          |
| Olive, moyenne                |                     | 4                  |               |  | *                         |   | 7.118          |
| Orange                        |                     |                    |               |  | 68                        | 1 orange: 9 à 12 quartiers                  | 7.122<br>6.401 |
| crue                          |                     |                    |               |  |                           |   | 7.122          |
| petite (e.a. orange pour jus) | 150                 | 100                |               |  |                           |   |                |
| moyenne                       | 205                 | 140                |               |  |                           |   |                |
| grosse                        | 285                 | 200                |               |  |                           |   |                |
| jus (orange pour jus)         |                     | 60                 | 12            |  |                           | 40 % du poids brut                          | 7.122          |
| Pamplemousse                  |                     |                    |               |  |                           |   |                |
| cru                           | 300                 | 210                |               |  | 70                        |   | 1.102          |
| jus                           |                     | 120                | 12            |  |                           | 40 % du poids brut                          | 1.101          |
| Papaye, crue, moyenne         | 250                 | 125                |               |  | 50                        |   | 1.101          |
| Pastèque, crue                | 1500                | 1125               |               | 150                                    | 75                        | poids brut: varie fortement                 | 1.101-2        |
| tranche: 4 cm                 | 240                 | 180                |               |  |                           |   |                |

\* données manquantes

|                                   |     |               |    |              |  |       |
|-----------------------------------|-----|---------------|----|--------------|--|-------|
| Pêche                             |     |               |    |              |  |       |
| crue, moyenne                     | 140 | 120<br>ou 125 |    | 87<br>ou 90  | 87: sans noyau, sans peau<br>90: sans noyau                    | 7.120 |
| boîte/bocal, au sirop, demi-pêche |     | 60            |    |              |  | 1.104 |
| <hr/>                             |     |               |    |              |  |       |
| Physalis, cru                     |     |               |    |              |  |       |
| ravier                            | 300 | 275           |    | 92           | groseille du cap   | 1.102 |
| <hr/>                             |     |               |    |              |  |       |
| Poire                             |     |               |    |              |  |       |
| crue                              |     |               |    | 80<br>ou 95  | 80: sans trognon, sans épluchure<br>95: sans trognon           | 1.101 |
| moyenne                           | 170 | 135<br>ou 160 |    |              |  | 7.119 |
| grosse                            | 240 | 195<br>ou 230 |    |              |  | 7.119 |
| boîte/bocal, au sirop, demie      |     | 60            |    |              |  | 1.104 |
| <hr/>                             |     |               |    |              |  |       |
| Pomélo, cru                       |     |               |    |              |  |       |
|                                   | 645 | 380           |    | 59           | un agrume très grand et jaune<br>clair avec une écorce épaisse | 1.101 |
| <hr/>                             |     |               |    |              |  |       |
| Pomme                             |     |               |    |              |  |       |
| crue                              |     |               |    | 80<br>ou 90  | 80: sans trognon, sans épluchure<br>90: sans trognon           | 1.101 |
| petite                            | 125 | 100<br>ou 112 |    |              |  | 7.108 |
| moyenne                           | 155 | 125<br>ou 140 |    |              |  | 7.108 |
| grosse                            | 220 | 175<br>ou 200 |    |              |  | 7.108 |
| compote                           |     |               | 40 | 120<br>à 150 |  | 1.104 |
| <hr/>                             |     |               |    |              |  |       |

# Fruits

| Aliment                                | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>ration,<br>ravier dessert<br>net | %<br>partie<br>comestible | Précisions,<br>autres dénominations                | Origine        |
|--|---------------------|--------------------|---------------|--|---------------------------|--|----------------|
| Prune                                  |                     |                    |               |  |                           |  |                |
| crue                                   |                     |                    |               |  | *                         | sans noyau   | 1.106          |
| petite                                 |                     | 30                 |               |  |                           |  |                |
| moyenne                                |                     | 55                 |               |  |                           |  |                |
| grosse                                 |                     | 85                 |               |  |                           |  | 1.101          |
| boîte/bocal, au sirop (e.a. R. Claude) |                     |                    |               | 125                                    |                           |  | 1.101          |
| pruneau                                |                     | 6                  |               |  | *                         | poids macéré = 1,6 x poids sec                     | 1.101          |
| Raisins blancs/noirs, crus             | 7                   | 6                  |               |  | 80<br>ou 97               | 80 : sans queue, pépins et peau<br>97 : sans queue | 7.113          |
| petite grappe                          | 125                 | 100<br>ou 120      |               |  |                           |  |                |
| Raisins de Corinthe secs               |                     |                    | 12            |  |                           | poids macéré = 1,5 x poids sec                     | 1.101          |
| poignée                                |                     | 20                 |               |  |                           |  |                |
| Raisins secs                           |                     |                    | 12            |  |                           | 10 raisins secs = 4 g<br>1 petite boîte = 42 g     | 1.101<br>2.150 |
| poignée                                |                     | 20                 |               |  |                           |  |                |

\* données manquantes

|              |     |     |    |  |         |
|--------------|-----|-----|----|--|---------|
| Rhubarbe     |     |     |    |  |         |
| cru          |     |     | 85 | botte : 500 g et 1 000 g   | 1.101-2 |
| compote      |     | 30  |    |  | 1.101   |
| Sharon, cru  | 130 | 125 | 98 |  | 1.101   |
| Sweetie, cru | 240 | 145 | 60 | un agrume vert (clair) (plus grand qu'un pamplemousse) avec une écorce lisse                       | 1.101   |
| Ugli, cru    | 400 | 260 | 65 | un grand agrume, jaune/ vert, laid d'aspect avec une peau inégale (parfois avec des taches brunes) | 1.101   |

## Graisses, Huiles et Sauces Salées

| Aliment                    | g/<br>c. à s.<br>moy. | g/<br>c. à c.<br>moy. | g/<br>em-<br>ballage | g/<br>portion | mince     |     | moyen     |     | épais     |    | Précisions                                   | Origine |                |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|---------------|-----------|-----|-----------|-----|-----------|----|--|---------|----------------|
|                            |                       |                       |                      |               | FI        | Wa  | FI        | Wa  | FI        | Wa |  |         |                |
|                            |                       |                       |                      |               |           |     |           |     |           |    |  |         |                |
| Beurre                     | 18                    | 7                     | 10                   |               |           |     |           |     |           |    |  | 7.200   |                |
| Margarine, minarine, ..... |                       |                       | 15                   |               |           |     |           |     |           |    |  | 7.200   |                |
| sur biscotte               |                       |                       |                      |               | 25 %      |     | 50 %      |     | 75 %      |    | % du poids du pain                           | 7.201   |                |
| sur pain                   |                       |                       |                      |               | 10 à 15 % |     | 16 à 22 % |     | 23 à 30 % |    | % du poids du pain                           | 7.201   |                |
| sur tranche de             |                       |                       |                      |               |           |     |           |     |           |    |  |         |                |
| petit pain                 |                       |                       |                      |               | 3         | 3,5 | 4         | 5   | 6         | 7  |  | 7.202   |                |
| pain moyen                 |                       |                       |                      |               | 3,5       | 4   | 5         | 6,5 | 7,5       | 9  |  | 7.202   |                |
| grand pain                 |                       |                       |                      |               | 4         | 5   | 6         | 7,5 | 8,5       | 10 |  | 7.202   |                |
| sur pistolet, sandwich, .. |                       |                       |                      |               | 15 %      |     | 20 %      |     | 25 %      |    | % du poids du pain                           | 7.201   |                |
| Dressing : voir mayonnaise |                       |                       |                      |               |           |     |           |     |           |    |  |         |                |
| Huile                      | 10                    | 4                     |                      |               |           |     |           |     |           |    |  |         | 1.101<br>7.106 |
| Jus                        | 12                    |                       |                      |               |           |     |           |     |           |    | jus = graisse de cuisson,<br>allongée ou non |         | 1.101          |
| Ketchup                    | 23                    | 9                     | 25                   |               |           |     |           |     |           |    |  |         | 7.203          |

|  |    |    |    |         |                            |         |
|--|----|----|----|---------|----------------------------|---------|
| Mayonnaise                               | 25 | 10 | 25 |         | saucés froides de même     | 7.204   |
| friterie                                 |    |    |    | 30 à 50 | consistance que la         | 1.102   |
| McDonald's, Quick                        |    |    | 20 |         | mayonnaise: utiliser les   | 2.103-4 |
|  |    |    |    |         | mêmes mesures              |         |
| Sauce béarnaise,<br>hollandaise (chaude) |    |    |    | 50      | pour 100 g de viande ou de | 1.102   |
|  |    |    |    |         | poisson                    |         |
| Sauce béchamel, blanche                  | 20 |    |    |         | légumes en sauce: 63 % de  | 7.205   |
|  |    |    |    |         | légumes et 37 % de sauce   | 1.110   |
| Sauce Worchester                         | 16 |    |    |         |                            | 1.101   |
| Vinaigrette                              | 10 | 4  |    |         |                            | 7.206   |

| Aliment, marque  | Dénomination, description   | g/<br>présentation | Origine |
|------------------|---|--------------------|---------|
| Salad Mix Knorr  | mix pour vinaigrette:<br>mélanger avec 3 c. à s. d'eau et 3 c. à s. d'huile<br>mix pour dressing:<br>mélanger avec 3 c. à s. de lait et 3 c. à s. de mayonnaise | 10                 | 2.102   |
| Sauce, bocal     |   |                    |         |
| sauce pour pâtes |   |                    |         |
| Buitoni          | bolognese à la viande, Napoletana, Primavera  | 400                | 5.401   |
| Delhaize         | sauce bolognese à la viande   | 690                | 5.402   |
| GB               | sauce bolognese avec viande   | 790                | 2.102   |
| Heinz            | Spagheroni: 4 variétés  | 485                | 5.401   |
| Manna            | sauce bolognese   | 690                | 2.102   |
| Miracoli         | bolognese (à la viande de bœuf)   | 424                | 5.401   |
|                  | Italiano, Piccante  | 505 et 750         | 5.401   |
|                  | Provenzale  | 505                | 5.401   |
| autres sauces    |   |                    |         |
| Calvé            | Gratinoise: 3 variétés  | 390 ml             | 5.401   |
| Devos-Lemmens    | sauce chaude: 4 variétés  | 300 ml             | 5.401   |
| Miracoli         | gruyère   | 410                | 5.401   |
| Uncle Ben's      | 12 variétés   | 400                | 5.401   |

Sauce, lyophilisée

Knorr

|   |    |         |
|---|----|---------|
| saucés variées: ajouter 250 ml d'eau                          |    | 2.122   |
| sauce blanche   | 21 |         |
| champignon  | 32 |         |
| chasseur  | 23 |         |
| curry   | 20 |         |
| fines herbes  | 38 |         |
| fromage   | 28 |         |
| poisson   | 36 |         |
| poivre vert   | 28 |         |
| pour rôti   | 30 |         |
| provençale  | 31 |         |
| tomates   | 29 |         |
| vin blanc   | 34 |         |
| sauce béarnaise: ajouter 250 ml d'eau et 50 g de beurre       | 37 | 2.122   |
| sauce hollandaise: ajouter 250 ml d'eau et 50 g de beurre     | 32 | 2.122   |
| sauce fromage brocoli: ajouter 125 ml d'eau et 125 ml de lait | 27 | 2.122   |
| sauce pour pâtes et riz: ajouter 300 ml d'eau                 |    | 5.401-2 |

---

## Lait et produits laitiers

| Aliment                        | g/<br>c.à s. | g/<br>c.à c. | g/<br>bol,<br>rosace | g/<br>pt. pot,<br>pièce,<br>brique | g/<br>portion | peu | moy. | beau-<br>coup | Précisions             | Origine |
|--------------------------------|--------------|--------------|----------------------|------------------------------------|---------------|-----|------|---------------|------------------------|---------|
| Boissons lactées               |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |                        |         |
| marque connue: voir info prod. |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |                        | 7.607   |
| marque inconnue                |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |                        |         |
| brique                         |              |              |                      | 200                                |               |     |      |               |                        |         |
| fonctionnelle                  |              |              |                      | 100                                |               |     |      |               | e.a. probiotique, ...  |         |
| Crème chantilly                | 12           | 6            | 10                   |                                    |               |     |      |               |                        | 1.102   |
| sur cappuccino                 |              |              |                      |                                    | 20            |     |      |               |                        |         |
| sur glace                      |              |              |                      |                                    | 30            |     |      |               |                        |         |
| Crème épaisse                  | 24           |              |                      |                                    |               |     |      |               |                        | 9.105   |
| Dessert                        |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |                        |         |
| marque connue: voir info prod. |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |                        |         |
| marque inconnue                |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |                        |         |
| flan caramel                   |              |              |                      | 100                                |               |     |      |               |                        | 7.602   |
| mousse au chocolat             |              |              |                      | 70                                 |               |     |      |               | poids = 50 % du volume | 7.601   |
| pudding/crème, classique       |              |              |                      | 125                                |               |     |      |               |                        | 7.603   |
| riz au lait                    |              |              |                      | 100<br>et 200                      |               |     |      |               |                        | 5.109   |

|   |               |   |                |
|---|---------------|---|----------------|
| Fromage blanc (frais)                     | 25            |   | 1.102          |
| nature                                    |               |   | 7.604          |
| type petit suisse                         | 60            |   |                |
| non fouetté                               | 100           |   |                |
| fouetté                                   | 150           |   |                |
| aux fruits, ...                           |               |   | 7.605          |
| type 'petit .....                         | 55            |   |                |
| type 'petit .....                         | 100           |   |                |
| moyen                                     | 125 et<br>150 |   |                |
| grand                                     | 200           |   |                |
| <hr/>                                     |               |   |                |
| Glace et crème glacée,<br>marque inconnue | 33            | industrielle : poids = 50 % du<br>vol<br>artisanale : poids = 83 % du vol                             | 1.102-114      |
| barre glacée                              | 50            |   | 7.149<br>5.106 |
| cornet                                    |               | poids = 60 % du volume  | 7.150          |
| moyen                                     | 75            | cornet de $\pm$ 125 ml  |                |
| McDonald's                                | 95            |   | 2.103          |
| frisco (au chocolat)                      |               | poids = 70 % du volume<br>70 % de glace et 30 % de choc.<br>(ou 28 % de choc. et 2 % de<br>noisettes) | 7.150<br>5.103 |
| mini                                      | 35            | friscos de 45 à 60 ml   |                |
| moyen                                     | 55            | friscos de 65 à 90 ml   |                |
| grand (magnum, big, ...)                  | 85            | friscos de $\pm$ 120 ml   |                |

# Lait et produits laitiers

| Aliment                         | g/<br>c.à s. | g/<br>c.à c. | g/<br>bol,<br>rosace | g/<br>pt. pot,<br>pièce,<br>brique | g/<br>portion | peu | moy. | beau-<br>coup | Précisions  | Origine |
|---------------------------------|--------------|--------------|----------------------|------------------------------------|---------------|-----|------|---------------|---|---------|
| <hr/>                           |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |   |         |
| Glace et crème glacée           |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |   |         |
| godet                           |              |              |                      |                                    |               |     |      |               | poids = 60 % du volume                            | 7.150   |
| petit                           |              |              |                      | 35                                 |               |     |      |               | petit pot de 60 ml                                | 1.102   |
| moyen                           |              |              |                      | 55                                 |               |     |      |               | petit pot de 90 ml                                | 1.102   |
| grand                           |              |              |                      | 70                                 |               |     |      |               | petit pot de 120 ml                               | 1.102   |
| praline glacée                  |              |              |                      | 4                                  |               |     |      |               | praline glacée de 10 ml                           | 2.113-4 |
| <hr/>                           |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |   |         |
| Glace à l'eau                   |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |   | 7.150   |
| marque connue: voir info prod.  |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |   |         |
| marque inconnue                 |              |              |                      |                                    |               |     |      |               | poids = volume                                    |         |
| petite                          |              |              |                      | 50                                 |               |     |      |               |   |         |
| moyenne                         |              |              |                      | 75                                 |               |     |      |               |   |         |
| grande                          |              |              |                      | 105                                |               |     |      |               |   |         |
| <hr/>                           |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |   |         |
| Glace Sundae Mc Donald's        |              |              |                      |                                    | 125           |     |      |               | = avec topping de fraises,<br>caramel ou chocolat | 2.103   |
| <hr/>                           |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |   |         |
| Lait                            | 12           | 4,5          |                      | 200                                |               |     |      |               |   | 7.171   |
| dans le café/thé                |              |              |                      |                                    |               | 6%  | 12%  | 24%           | % de café/thé =<br>100 % - ... % de lait          | 7.151   |
| dans le café/thé, tasse: 125 ml |              |              |                      |                                    |               | 8 g | 15 g | 30 g          | g de café/thé =<br>125 g - ... g de lait          |         |
| <hr/>                           |              |              |                      |                                    |               |     |      |               |   |         |

|  |    |   |  |     |              |   |  |       |
|--|----|---|--|-----|--------------|---|--|-------|
| Lait chocolaté                                   |    |   |  |     |              | 200 g : brique, pt. bouteille<br>(aussi 500 g)<br>250 g : canette | 2.150  |       |
| Lait concentré, crème pour café                  |    |   |  |     |              |   |  |       |
| marque connue: voir info prod.                   |    |   |  |     |              |   |  |       |
| marque inconnue                                  |    |   |  |     |              |   | 7.152  |       |
| dans le café/thé                                 |    |   |  | 3%  | 6%           | 12%   | % de café/thé =<br>100 % - ... % de lait conc. | 7.151 |
| dans le café/thé, tasse: 125 ml                  |    |   |  | 4 g | 7,5 g        | 15 g  | g de café/thé =<br>125 g - ... g de lait conc. |       |
| Lait concentré sucré                             | 20 | 7 |  |     |              | voir aussi info produits  | 1.102  |       |
| "Lait " en poudre                                |    |   |  |     | 3            | = poids d'un petit sachet<br>produit végétal                      | 1.101  |       |
| Milkshake: voir info produits                    |    |   |  |     |              |   |  |       |
| Soft ice   |    |   |  |     |              |   | 1.101-4  |       |
| Sorbet   |    |   |  |     |              | poids = 66 % du volume  | 1.101  |       |
| Yaourt, lait fermenté                            | 25 |   |  |     |              |   | 1.102-4  |       |
| nature, aux fruits, ...                          |    |   |  |     |              |   |  |       |
| marque connue: voir info prod.                   |    |   |  |     |              |   |  |       |
| marque inconnue                                  |    |   |  |     |              |   | 7.606  |       |
| moyen, non disponible<br>séparément              |    |   |  |     | 125<br>(150) | 125: mesure la plus courante<br>150: uniq. quelques marques       |  |       |
| grand, uniquement<br>disponible individuellement |    |   |  |     | 220          |   |  |       |
| Yaourt à boire: voir boissons lactées            |    |   |  |     |              |   |  |       |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque | Description   | g/<br>pt. pot,<br>pièce | g/<br>emballage | g/<br>brique | g/<br>boîte | g/<br>(pt.)<br>bouteille | Origine |
|---|---|-------------------------|-----------------|--------------|-------------|--------------------------|---------|
| Boissons lactées                        |   |                         |                 |              |             |                          |         |
| Aldi, Milsa                             | drink   |                         |                 | 200 ml       |             |                          | 2.150   |
|   | yaourt à boire                                      |                         |                 |              |             | 750 g<br>702 ml          | 2.150   |
| Aldi, Optifit                           | probiotique, aux vitamines                          |                         | 4 x 125         |              |             | 125 g<br>117 ml          | 2.150   |
| Bauer                                   | Fit & aktiv<br>probiotique                          |                         | 4 x 100         |              |             | 100 g                    | 2.150   |
| Becel Pro activ                         | yaourt à boire avec des stérols<br>végétaux ajoutés |                         | 4 x 100         |              |             | 100                      | 2.150   |
| Benecol                                 | au stanol végétal                                   |                         | 6 x 70          |              |             | 70                       | 2.150   |
| Campina                                 |   |                         |                 |              |             |                          |         |
| b'fresh                                 | yaourt à boire                                      |                         |                 |              |             | 330<br>et 1000           | 2.150   |
| Yazoo                                   | drink   |                         | 4 x 200         |              |             | 200                      | 2.150   |
| Yogho! Yogho!                           | lait fermenté, maigre                               |                         |                 |              |             | 500                      | 2.150   |
| Carrefour                               | Form + (cf. Actimel)                                |                         | 4 x 125         |              |             | 125                      | 2.150   |
| Colruyt, St.Martain                     | drink fraise  |                         |                 | 200          |             |                          | 2.150   |
| Danone                                  |   |                         |                 |              |             |                          |         |
| Actimel                                 | probiotique   |                         | 8 x 100         |              |             | 100                      | 2.126   |
| Danacol                                 | avec des stérols végétaux                           |                         | 6 x 100         |              |             | 100                      | 2.150   |

|                  |  |         |                 |       |
|------------------|--|---------|-----------------|-------|
| Danio Drink      | avec de vrais morceaux de fruits                       |         | 264 g<br>250 ml | 2.150 |
| Dan'Up           | yaourt à boire   |         | 600             | 2.150 |
| Petit Gervais    | fraise   | 200     |                 | 2.150 |
| Petit Gervais    | drink  | 6 x 100 | 100             | 2.150 |
| Zen              | enrichi en magnésium                                   | 4 x 100 | 100             | 2.150 |
| Delhaize         |  |         |                 |       |
| Petit Delhaize   | drink  | 4 x 100 | 100             | 2.150 |
| Fristi           | 200: bouteille en verre<br>300: bouteille en plastique | 200     | 200 et<br>300   | 2.150 |
| Gervais          | Gerlati  |         | 500 ml          | 2.150 |
| Inex             | drink  |         | 500 g<br>470 ml | 2.150 |
| Inza Samson      | drink  | 200     |                 | 2.150 |
| Lidl, Milbona    | drink  | 200     |                 | 2.150 |
| Lidl, Pianola    | probiotique  | 4 x 125 | 125             | 2.150 |
| Nestlé Sveltesse | Active Slim  | 6 x 88  | 88              | 2.150 |
| Vitalinea        | yoghurt drink  |         | 600g<br>579 ml  | 2.150 |
| Yoplait Yop      | Energie  |         | 750 g           | 2.150 |
|                  | Petit Déjeuner, aux céréales                           | 4 x 180 | 180             | 2.150 |
| Yoplait yOptimal | lait fermenté probiotique                              | 6 x 93  | 93              | 2.150 |
| Yakult           | original ou light                                      |         | 65              | 2.150 |
| <hr/>            |  |         |                 |       |
| Crème            |  |         |                 |       |
| Nestlé           |  |         | 170             | 2.102 |
| <hr/>            |  |         |                 |       |

## Info produits

## Lait et produits laitiers

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque | Description  | g/<br>pt. pot,<br>pièce | g/<br>emballage | g/<br>brique | g/<br>boîte | g/<br>(pt.)<br>bouteille | Origine |
|---|--|-------------------------|-----------------|--------------|-------------|--------------------------|---------|
| Dessert, crème brûlée                   |  |                         |                 |              |             |                          |         |
| Delhaize                                | dessert à gratiner sous le grill<br>petit pot en verre avec crème : 96g et<br>petit sachet de sucre : 4g | 100                     | 2 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
| Rians                                   |  | 100                     |                 |              |             |                          | 2.150   |
| Dessert, flan caramel                   |  |                         |                 |              |             |                          |         |
| Carrefour/GB                            |  | 100                     | 4 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
| Colruyt, St.Martain                     |  | 100                     | 6 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
| Delhaize                                |  | 100                     | 4 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
| Inex                                    |  | 125                     | 2 x 125         |              |             |                          | 2.150   |
| Lidl, Milbona                           |  | 100                     | 6 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
| Nestlé Jacky                            |  | 100                     | ... x 100       |              |             |                          | 2.150   |
| Weight Watchers                         | crème caramel ou crème au chocolat<br>fondant  | 100                     | 4 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
| Dessert, Liégeois et Viennois           |  |                         |                 |              |             |                          |         |
| Aldi                                    | coupe à la liégeoise<br>vanille ou chocolat  | 80                      | 4 x 80          |              |             |                          | 2.150   |
| Carrefour/GB, 1                         | coppa Vienna, café ou chocolat   | 200                     | 1 x 200         |              |             |                          | 2.150   |
|   | liégeois, café ou chocolat   | 100                     | 8 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
| Danone Danette                          | chocolat liégeois  | 115                     | 4 x 115         |              |             |                          | 2.150   |
|   | mousse liégeoise   | 80                      | 4 x 80          |              |             |                          | 2.150   |

|                             |  |        |              |       |
|-----------------------------|--|--------|--------------|-------|
| Lidl, Milbona               | dessert lacté goût chocolat, avec rosette de crème fraîche | 200    | 1 x 200      | 2.150 |
| Nestlé                      | mousse de Viennois, café ou chocolat                       | 90     | 4 x 90       | 2.150 |
| Nestlé Sveltesse            | liégeois, café ou chocolat                                 | 115    | 4 x 115      | 2.150 |
| Neuburger                   | Coupe Danube   | 200    | 1 x 200      | 2.150 |
| <hr/>                       |  |        |              |       |
| Dessert, mousse au chocolat |  |        |              |       |
| Aldi, Ursi                  |  | 90 g   | 4 x 90 g     | 2.150 |
| Carrefour/GB                | chocolat au lait ou fondant                                | 120 ml | 8 x 120 ml   | 2.150 |
|                             | chocolat au lait ou fondant                                | 80 g   | 1 x 80 g     | 2.150 |
| Carrefour/GB, 1             |  | 70 g   |              | 2.150 |
| Colruyt, Galaxi             |  | 60 g   | 2 x 4 x 60 g | 2.150 |
| Colruyt, St.Martain         |  | 90 g   | 1 x 90 g     | 2.150 |
| Danone Danette              | chocolat au lait ou fondant                                | 120 ml |              | 2.150 |
| Danone Vitalinea            |  | 65 g   | 4 x 130 ml   | 2.150 |
|                             |  | 130 ml |              |       |
| Delhaize                    | chocolat au lait, blanc ou fondant                         | 75 g   |              | 2.150 |
| Inex                        |  | 60 g   | 1 x 60 g     | 2.150 |
| Lidl, M                     |  | 70 g   |              | 2.150 |
|                             |  | 150 ml |              |       |
| Lidl, Milbona               |  | 70 g   |              | 2.150 |
| Nestlé Jacky                |  | 59 g   | 8 x 120 ml   | 2.150 |
|                             |  | 120 ml |              |       |
| Nestlé La Laitière          | chocolat au lait ou fondant                                | 58 g   | 4 x 115 ml   | 2.150 |
|                             |  | 115 ml |              |       |
| Nestlé Sveltesse            |  | 63 g   | 4 x 120 ml   | 2.150 |
|                             |  | 120 ml |              |       |
| Yoplait Côte d'Or           | chocolat au lait ou fondant                                | 140 ml | 4 x 140 ml   | 2.150 |

| <b>Aliment, dénomination, nom, evt. marque</b> | <b>Description</b>  | <b>g/<br/>pt. pot,<br/>pièce</b> | <b>g/<br/>emballage</b> | <b>g/<br/>brique</b> | <b>g/<br/>boîte</b> | <b>g/<br/>(pt.)<br/>bouteille</b> | <b>Origine</b> |
|--|---|----------------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------------|----------------|
| Dessert, pudding/crème                         |   |                                  |                         |                      |                     |                                   |                |
| Aldi   | crème dessert, chocolat ou vanille  | 125                              | 4 x 125                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
|  | mousse royale<br>dessert au chocolat ou à la vanille avec<br>crème                      | 200                              | 1 x 200                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Aldi, Ursi                                     | dessert au chocolat avec crème<br>fouettée  | 200                              | 1 x 200                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Carrefour/GB                                   | crème dessert<br>caramel, chocolat ou vanille   | 125                              | 4 x 125                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Colruyt, Galaxi                                | crème dessert, chocolat ou vanille  | 125                              | 6 x 125                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
|  | pudding, vanille  | 140                              | 6 x 140                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Danone Danette                                 | chocolat ou vanille   |                                  | 6 x 125                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Danette Crock                                  | choc ou straciatella<br>crème chocolat avec éclats de chocolat                          |                                  | 4 x 115                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Danette Crousti choco                          | 108 g dessert au chocolat et 9 g de<br>biscuits enrobés aux 3 chocolats                 |                                  | 4 x 117                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Danette Crousti Magix                          | 108 g dessert goût vanille et 18 g de<br>billes sucrées au choc. au lait (cf.<br>M&M's) |                                  | 4 x 126                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Danette Double saveur                          | vanille sur lit au chocolat   |                                  | 4 x 125                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Danette Espresso                               |   |                                  | 4 x 125                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Danette Récré                                  |   | 70                               | 4 x 70                  |                      |                     |                                   | 2.150          |

|                      |   |      |               |       |
|----------------------|---|------|---------------|-------|
| Danone Vitalinea     | café, chocolat ou vanille   | 125  | 4 x 125       | 2.150 |
| Delhaize             | crème dessert à la crème fraîche,<br>vanille ou chocolat                              | 125  | 4 x 125       | 2.150 |
| Joyvalle             | caramel, chocolat ou vanille  | 135  | 4 x 135       | 2.150 |
| Lidl, Milbona        | crème dessert à la crème fraîche,<br>vanille ou chocolat                              | 125  | 4 x 125       | 2.150 |
| Lidl, Monte Ravy     | crème dessert au lait entier goût<br>chocolat et noisettes                            | 75   | 4 x 75        | 2.150 |
| Nestlé Jacky         | pudding, chocolat ou vanille  | 120  | 4 x 120       | 2.150 |
| Nestlé La Laitière   | dessert lacté aux œufs frais<br>chocolat, pistache ou vanille<br>(petit pot en verre) | 100  | 4 x 100       | 2.150 |
| Swiss delice         | crème dessert, caramel ou chocolat  | 100  | 2 x 100       | 2.150 |
|                      | Excellence, crème dessert:<br>chocolat noir   | 100  | 2 x 100       | 2.150 |
| Zott Monte           | chocolat-noisette ou vanille  | 62,5 | 4 x 62,5      | 2.150 |
| <hr/>                |   |      |               |       |
| Dessert, riz au lait |   |      |               |       |
| Aldi, Ursi           |   | 200  |               | 2.150 |
| Boss                 |   |      | 200<br>et 425 | 2.150 |
| Carrefour, Stylese   |   | 100  | 4 x 100       | 2.150 |
| Carrefour/GB         |   | 500  | 1 x 500       | 2.150 |
|                      |   |      | 425           | 2.150 |
| Carrefour/GB, 1      |   |      | 200           | 2.150 |
| Colruyt, St.Martain  |   | 200  | 1 x 200       | 2.150 |
| Danone               |   | 180  |               | 2.150 |
| Danone Vitalinea     |   | 110  | 6 x 110       | 2.150 |

| <b>Aliment, dénomination, nom, evt. marque</b> | <b>Description</b>                                    | <b>g/<br/>pt. pot,<br/>pièce</b> | <b>g/<br/>emballage</b> | <b>g/<br/>brique</b> | <b>g/<br/>boîte</b> | <b>g/<br/>(pt.)<br/>bouteille</b> | <b>Origine</b> |
|--|---|----------------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------------|----------------|
| <b>Dessert, riz au lait</b>                    |   |                                  |                         |                      |                     |                                   |                |
| Delhaize                                       |   | 200                              | 1 x 200                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Nestlé Jacky La Laitière                       |   | 120                              | ... x 120               |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Nestlé La Laitière                             |   | 200                              | 1 x 200<br>1 x 500      |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Olympia  |   | 100                              |                         |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Weight Watchers                                |   | 100                              | 4 x 100                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| <b>Dessert, spécialités</b>                    |   |                                  |                         |                      |                     |                                   |                |
| Aldi, Ursi                                     | dessert lait battu, aux fruits                        | 200                              | 1 x 200                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Delhaize                                       | mousse d'amandes avec coulis de framboises            |                                  | 1 x 90 g                |                      |                     |                                   | 2.150          |
|  | bavarois, choco et vanille ou framboise et vanille    |                                  | 1 x 125                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Euro-fit                                       | dessert lait battu, aux fruits                        | 200                              | 1 x 200                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Lidl, Milbona                                  | spécialité laitière crémeuse (lait battu), aux fruits | 200                              | 1 x 200                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Nestlé La Laitière                             | Secret de mousse, café ou citron                      | 58 g<br>115 ml                   | 4 X 115 ml              |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Weight Watchers                                | Duetto mousse sur crème dessert au chocolat           | 85 g                             | 4 x 85 g                |                      |                     |                                   | 2.150          |

Dessert, tiramisu

|                   |  |    |        |       |
|-------------------|--|----|--------|-------|
| Aldi, Viva Italia |  | 80 | 2 x 80 | 2.150 |
| Carrefour/GB      |  | 80 | 2 x 80 | 2.150 |
| Delhaize          |  | 90 | 2 x 90 | 2.150 |
| Lidl, Monte Ravy  |  | 80 | 2 x 80 | 2.150 |

---

Fromage blanc (frais)

|                         |  |     |         |       |
|-------------------------|--|-----|---------|-------|
| Aldi, Jogging           | nature, maigre, fouetté  | 150 | 1 x 150 | 2.150 |
|                         | aux fruits, 0 % MG, fouetté<br>(cf. Danio petit pot rectangulaire) | 125 | 2 x 125 | 2.150 |
| Aldi, Milsa             | nature, entier   | 250 | 1 x 250 | 2.150 |
|                         | aux fruits, maigre   | 150 | 1 x 150 | 2.150 |
| Campina                 | Maquée de brabant 40%  | 250 | 1 x 250 | 2.150 |
| Carrefour               |  |     |         |       |
| Dolcio (cf. Danio)      | aux fruits, maigre (petit pot carré)                               | 200 | 1 x 200 | 2.150 |
| Stylese (cf. Vitalinea) | aux fruits ou à la vanille, 0 % MG                                 | 200 | 1 x 200 | 2.150 |
| Colruyt, Galaxi         |  |     |         |       |
| sans nom de produit     | nature, 0%MG   | 100 | 4 x 100 | 2.150 |
|                         | aux fruits, maigre, fouetté  | 175 | 1 x 175 | 2.150 |
| Galeo (cf. Danio)       | aux fruits ou à la vanille, maigre<br>(petit pot carré)            | 180 | 1 x 180 | 2.150 |
| Colruyt, St.Martain     |  |     |         |       |
| sans nom de produit     | aux fruits, maigre, fouetté  | 150 | 1 x 150 | 2.150 |
| Training                | nature, maigre, fouetté  | 150 | 1 x 150 | 2.150 |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque | Description  | g/<br>pt. pot,<br>pièce | g/<br>emballage | g/<br>brique | g/<br>boîte | g/<br>(pt.)<br>bouteille | Origine |
|---|--|-------------------------|-----------------|--------------|-------------|--------------------------|---------|
| Fromage blanc (frais)                   |  |                         |                 |              |             |                          |         |
| Danone                                  |  |                         |                 |              |             |                          |         |
| sans nom de produit                     | nature, maigre   | 100                     | 4 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
| Danio                                   | nature sucré, aux fruits, à la vanille ou aux éclats de chocolat (petit pot carré) | 200                     | 1 x 200         |              |             |                          | 2.150   |
|   | aux fruits, maigre, fouetté (petit pot rectangulaire)                              | 125                     | 2 x 125         |              |             |                          | 2.150   |
| Danio Fruits & céréales                 | 180 g de from. Blanc et 15 g de céréales (petit pot carré)                         | 195                     | 1 x 195         |              |             |                          | 2.150   |
| Fjord                                   |  | 125                     | 4 x 125         |              |             |                          | 2.150   |
| Gervita                                 | nature sous mousse à la crème fouettée   | 100                     | 4 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
| Danone Vitalinea                        |  |                         |                 |              |             |                          |         |
|   | nature, 0 % MG   | 100                     | 4 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
|   | aux fruits, 0 % MG (petit pot carré)   | 150                     | 1 x 150         |              |             |                          | 2.150   |
|   | aux fruits, 0 % MG, fouetté (petit pot rectangulaire)                              | 125                     | 2 x 125         |              |             |                          | 2.150   |
| Delhaize                                |  |                         |                 |              |             |                          |         |
|   | nature, maigre 0 % MG ou demi-gras 20 % MG, au lait de Normandie                   | 100                     | 4 x 100         |              |             |                          | 2.150   |
|   | nature, maigre, fouetté  | 150                     | 1 x 150         |              |             |                          | 2.150   |
|   | stracciatella, citron meringué ou pomme/caramel                                    | 150                     | 1 x 150         |              |             |                          | 2.150   |

|  |  |                    |                       |       |
|--|--|--------------------|-----------------------|-------|
| GB   | nature, 0 % MG   | 100                | 4 x 100               | 2.150 |
| Lidl, Choco picnic                               | Choco bits<br>190 g de fromage blanc aux fruits<br>+ 10 g de pépites de chocolat | 200                | 1 x 200               | 2.150 |
| Lidl, Milbona                                    | aux fruits, maigre   | 125                |                       | 2.150 |
| Lidl, Yogosan                                    | Premium dessert<br>aux fruits, 15 % MG (lait)                                    | 150                | 1 x 150               | 2.150 |
| Mik, Pur natur bio                               | nature, 3,2 % MG   | 150, 250<br>et 500 |                       | 2.150 |
|  | aux fruits   | 150                | 1 x 150               | 2.150 |
| Montdelice                                       | Paradijs, aux fruits   | 150                | 1 x 150               | 2.150 |
| Nestlé Sveltesse                                 | nature avec une touche de crème  | 100                | 4 x 100               | 2.150 |
|  | aux fruits (fraise façon crumble), 0,8 %<br>MG                                   | 110                | 4 x 110               | 2.150 |
|  | aux éclats de chocolat (stracciatella),<br>2,1 % MG                              | 110                | 4 x 110               | 2.150 |
| Yoplait  |  |                    |                       |       |
| Calin  | aux fruits, 0 % MG   | 100                | 8 x 100               | 2.208 |
| Perle de lait                                    | nature, cocos ou vanille   | 125                | 4 x 125               | 2.150 |
| <hr/>  |  |                    |                       |       |
| Fromage blanc (frais), type petit suisse         |  |                    |                       |       |
|  | Carrefour, Danone Gervais, Delhaize, Lidl Milbona, Yoplait                       | 60                 | 6 x 60                | 2.150 |
| <hr/>  |  |                    |                       |       |
| Fromage blanc (frais), type petit ... aux fruits |  |                    |                       |       |
| Aldi, Ursi                                       | Maxi Ursi  | 100                | 6 x 100               | 2.150 |
| Carrefour  | Petit fruit  | 50<br>ou 100       | 12 x 50<br>ou 6 x 100 | 2.150 |

| <b>Aliment, dénomination, nom, evt. marque</b>   | <b>Description</b>              | <b>g/<br/>pt. pot,<br/>pièce</b> | <b>g/<br/>emballage</b> | <b>g/<br/>brique</b> | <b>g/<br/>boîte</b> | <b>g/<br/>(pt.)<br/>bouteille</b> | <b>Origine</b> |
|--|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------------|----------------|
| Fromage blanc (frais), type petit ... aux fruits |                                 |                                  |                         |                      |                     |                                   |                |
| Colruyt, Galaxi                                  | Petit Galaxy                    | 50<br>ou 100                     | 12 x 50<br>ou 12 x 100  |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Colruyt, St.Martain                              | Fromage frais maigre aux fruits | 60                               | 6 x 60                  |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Danone Gervais                                   | Petit Gervais baby              | 50                               | 6 x 50                  |                      |                     |                                   | 2.150          |
|  | Petit Gervais                   | 50                               | ... x 50                |                      |                     |                                   | 2.150          |
|  | Petit Gervais maxi              | 100                              | 6 x 100                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Delhaize   | Petit Delhaize, 4,5 % MG        | 100                              | 12 x 100                |                      |                     |                                   | 2.150          |
| GB, Giby   | Petit GB                        | 50<br>ou 100                     | 12 x 50<br>ou 6 x 100   |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Lidl, Yofrutta                                   | Fruit king                      | 60                               | 12 x 60                 |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Nestlé   | Petit Nesquik                   | 60                               | 6 x 60                  |                      |                     |                                   | 2.150          |
| Yoplait  | Petit Filous                    | 60                               | 6 x 60                  |                      |                     |                                   | 2.102          |
|  | Petits Filous Tub's             | 40                               | 12 x 40                 |                      |                     |                                   | 2.102          |
| Glace, barre glacée                              |                                 |                                  |                         |                      |                     |                                   |                |
| Bounty   | milk single/multi               | 47                               |                         |                      |                     |                                   | 2.107          |
|  | milk stick                      | 84                               |                         |                      |                     |                                   |                |
| Dove   | almonds                         | 73                               |                         |                      |                     |                                   |                |
|  | caramel swirl, milk             | 92                               |                         |                      |                     |                                   |                |
|  | choc. Swirl                     | 95                               |                         |                      |                     |                                   |                |

|                       |   |            |            |       |
|-----------------------|---|------------|------------|-------|
| Mars                  | mini  | 17         |            |       |
|                       | single/multi                                | 50,5       |            |       |
|                       | stick                                       | 75         |            |       |
| Milky Way             | stick                                       | 41         |            |       |
| Snickers              | single/multi                                | 51         |            |       |
|                       | stick                                       | 80         |            |       |
| Twix                  | single                                      | 57,5       |            |       |
|                       | multi                                       | 47,5       |            |       |
| <hr/>                 |   |            |            |       |
| Glace, godet          |   |            |            |       |
| Bo Frost              | roomijsbeker vanille                        | 66         |            | 2.113 |
|                       | roomijsbeker café Liègeois, dame<br>blanche | 101        |            | 2.113 |
| Carte d'Or            | cup vanille ou chocolat                     | 120 ml     | 4 x 120 ml | 2.102 |
| GB                    | godet: 4 variétés                           | 120 ml     |            | 2.102 |
| Ijsboerke             | petit pot opaque                            | 100 ml     |            | 2.114 |
|                       | petit pot transparent sur pied              | 150 ml     |            | 2.114 |
|                       | glace au yaourt                             | 150 ml     |            | 2.114 |
| <hr/>                 |   |            |            |       |
| Glace, praline glacée |   |            |            |       |
| Bo Frost              | roomijs-bonbons                             | 4 (10 ml)  |            | 2.113 |
| Ijsboerke             | Picco's praline                             | 10 ml      |            | 2.114 |
| <hr/>                 |   |            |            |       |
| Glace à l'eau         |   |            |            |       |
| Bo Frost              | Bo jet                                      | 62 (60 ml) |            | 2.113 |
|                       | Cola Up                                     | 74 (70 ml) |            |       |
|                       | Vruchtenstick                               | 75 (75 ml) |            |       |

## Info produits

## Lait et produits laitiers

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque | Description   | g/<br>pt. pot,<br>pièce | g/<br>emballage | g/<br>brique | g/<br>boîte | g/<br>(pt.)<br>bouteille | Origine |
|---|---|-------------------------|-----------------|--------------|-------------|--------------------------|---------|
| Glace à l'eau                           |   |                         |                 |              |             |                          |         |
| GB                                      | Cola, glace à l'eau goût cola                                       | 110 ml                  |                 |              |             |                          | 2.102   |
|   | Fruitadoo   | 110 ml                  |                 |              |             |                          |         |
|   | Fruit kids, au jus de fruit   | 55 ml                   |                 |              |             |                          |         |
| Ijsboerke                               | Lipstick  | 40 ml                   |                 |              |             |                          | 2.114   |
|   | Lollie citron ou orange, Satelite                                   | 60 ml                   |                 |              |             |                          |         |
|   | Magic   | 95 ml                   |                 |              |             |                          |         |
|   | Peep-Up : cola, orange ou pamplemousse doux (comp. Calippo)         | 105 ml                  |                 |              |             |                          |         |
| Ola                                     | Mini Calippo  | 60 ml                   |                 |              |             |                          | 5.603   |
|   | Calippo   | 105 ml                  |                 |              |             |                          | 2.102   |
|   | Crayon  | 33 ml                   |                 |              |             |                          | 1.104   |
|   | Fruitbox  | 50 ml                   |                 |              |             |                          | 1.104   |
| Lait chocolaté                          |   |                         |                 |              |             |                          |         |
| Campina                                 | Choco Choco!  |                         |                 |              |             | 500                      | 2.150   |
| Campina Yazoo                           | drink choco   |                         |                 |              |             | 200                      | 2.150   |
| Cécémel                                 | le seul vrai,<br>Energy (au sucre de raisin) ou<br>Junior (au miel) |                         |                 | 200          | 250         | 500                      | 2.150   |
| Chocovit (Vitalac)                      | sport énergie (bouteille en verre)                                  |                         |                 |              |             | 500                      | 2.150   |
| Colruyt, Saint-Martain                  | drink choco   |                         |                 | 200          |             |                          | 2.150   |

|                                 |        |  |     |               |       |
|---------------------------------|--------|--|-----|---------------|-------|
| Danone Vitalinea                |        | lait goût chocolat, 2x moins de calories           | 200 |               | 2.150 |
| Delhaize                        |        | lait chocolaté                                     | 200 |               | 2.150 |
| Inex                            |        | choco  |     | 500           | 2.150 |
|                                 |        | lait chocolaté (bouteille en verre)                |     | 500           | 2.150 |
| Inex Samson                     |        | drink choco  | 200 |               | 2.150 |
| Inza                            |        | drink choco  | 200 |               | 2.150 |
| <hr/>                           |        |  |     |               |       |
| Lait concentré, crème pour café |        |  |     |               |       |
| Becel                           |        | pour le café                                       | 7,5 | 200 ml        | 2.108 |
| Carnation                       |        | lait entier concentré<br>(160 et 385 ml)           | 10  | 170<br>et 410 | 1.104 |
| Die edel kraft                  |        | 7.5 % MG   | 7,5 |               | 1.104 |
| Galaxi                          |        | lait entier concentré                              |     | 170<br>et 410 | 2.102 |
| GB                              |        | lait pour café: lait entier concentré<br>stérilisé |     | 200 ml        | 2.102 |
| Gold cup                        | Inex   | lait entier concentré stérilisé                    | 10  |               | 2.102 |
| Ideal                           | Nestlé | lait entier (ou demi-écrémé) concentré<br>(160 ml) | 7   | 170           | 2.102 |
| Inza                            |        | crème diluée                                       | 7,5 |               | 2.109 |
| Kaffeezahne                     | Zott   | 10 % fett  | 10  |               | 2.102 |
| Kuni                            |        | crème à café                                       | 7,5 |               | 1.104 |
| Moka cream                      |        |  | 7,5 |               | 2.102 |

## Info produits

## Lait et produits laitiers

| Aliment, dénomination, nom,<br>evt. marque | Description                                 | g/<br>pt. pot,<br>pièce | g/<br>emballage | g/<br>brique | g/<br>boîte | g/<br>(pt.)<br>bouteille            | Origine |
|--|---|-------------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------------------------------|---------|
| Lait concentré, crème pour café            |   |                         |                 |              |             |                                     |         |
| Nutroma Nutricia                           | crémeux<br>lait concentré stérilisé         | 9                       |                 |              |             | 100 ml<br>213<br>(200 ml)<br>500 ml | 2.102   |
|  | demi-écrémé                                 | 9                       |                 |              |             | 200 ml                              | 2.102   |
|  | végétal                                     |                         |                 |              |             | 200 ml                              | 2.102   |
| Rombouts                                   | lait entier concentré stérilisé             | 10                      |                 |              |             |                                     | 2.102   |
| Lait concentré sucré                       |   |                         |                 |              |             |                                     |         |
| Nestlé                                     | lait entier concentré sucré<br>tube : 170 g |                         |                 |              |             | 78<br>et 397                        | 1.102   |
| Omela                                      | lait entier concentré sucré                 |                         |                 |              |             | 397                                 | 2.102   |
| "Lait" en poudre                           |   |                         |                 |              |             |                                     |         |
| Coffeemate Nestlé                          | sachet                                      | 3                       |                 |              |             |                                     | 2.102   |
| Milkshake                                  |   |                         |                 |              |             |                                     |         |
| Aldi                                       | fraise ou vanille                           | 200                     | 1 x 200         |              |             |                                     |         |
| McDonald's                                 | small                                       | 250 ml                  |                 |              |             |                                     |         |
|  | medium                                      | 400 ml                  |                 |              |             |                                     |         |
|  | large                                       | 500 ml                  |                 |              |             |                                     |         |

## Yaourt, lait fermenté

### Aldi

|                               |  |     |           |       |
|-------------------------------|--|-----|-----------|-------|
| sans nom de produit           | Yaourt aromatisé,<br>grenadine (verre)   | 125 | 4 x 125   | 2.150 |
|                               | Yaourt avec crème<br>aux fruits, entier  | 150 | 1 x 150   | 2.150 |
|                               | Yaourt aux fruits<br>aux 4 graines et sons de blé, entier  | 250 | 1 x 250   | 2.150 |
| Duo'R                         | 157 g de yaourt à la banane et 18 g de<br>flocons au chocolat  | 175 | 1 x 175   | 2.150 |
| Le Yoghourt des Alpes         | aux fruits, 0 % MG   | 150 | 4 x 150   | 2.150 |
|                               | Bi energie<br>165 g de yaourt nature sucré et 5 g de<br>cornflakes ou<br>163 g de yaourt nature sucré et 7 g de<br>blés soufflés au miel | 170 | 1 x 170   | 2.150 |
| Aldi, Milsa                   | nature ou aux fruits, 0 % MG   | 125 | ... x 125 | 2.102 |
| Aldi, Milsani                 | aux fruits, entier   | 125 | 8 x 125   | 2.150 |
| Bauer                         | 4-korn<br>aux fruits et aux céréales   | 250 | 1 x 250   | 2.150 |
| Campina Yazoo                 | avec grenadine, entier (verre)   | 125 | 4 x 125   | 2.150 |
| Carrefour                     | aux fruits ou à la vanille, maigre<br>vendu par petit pot  | 200 | 1 x 200   | 2.150 |
|                               | tous les autres yaourts<br>(nature, aux fruits, au ... ainsi que<br>Stylese) emballés par 4, 8, .... petits<br>pots                      | 125 | ... x 125 | 2.150 |
| Colruyt, Galaxi et St.Martain | tout yaourt (nature, aux fruits,maigre ou<br>entier) emballés par 8, 12, ... petits<br>pots  | 125 | ... x 125 | 2.150 |

| Aliment, dénomination, nom, evt. marque | Description   | g/<br>pt. pot,<br>pièce | g/<br>emballage       | g/<br>brique | g/<br>boîte | g/<br>(pt.)<br>bouteille | Origine |
|---|---|-------------------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------------------|---------|
| Yaourt, lait fermenté                   |   |                         |                       |              |             |                          |         |
| Danone                                  | nature, maigre ou entier  | 150                     | ... x 150             |              |             |                          | 2.150   |
|   | tous les autres yaourts (Activia, & fruit, Fruix, nature sucré)                               | 125                     | ... x 125             |              |             |                          | 2.150   |
| Danone Vitalinea                        | tout yaourt, ainsi que cremosso et delicioso  | 125                     | ... x 125             |              |             |                          | 2.150   |
| Delhaize                                | aux fruits, entier<br>vendu par petit pot   | 180                     | 1 x 180               |              |             |                          | 2.150   |
|   | tous les autres yaourts<br>(nature, aux fruits, au ...)<br>emballés par 4, 8, ... petits pots | 125                     | ... x 125             |              |             |                          | 2.150   |
| GB                                      | aux fruits, light, maigre ou entier   | 125                     | 8 x 125               |              |             |                          | 2.150   |
| Inex                                    | nature, sucré, édulcoré ou aromatisé<br>(250 g : bouteille en verre)                          | 125                     | 2 x 125               |              |             | 1 x 250                  | 2.150   |
|   | aux fruits, demi-écrémé (gobelet)   | 125                     | 1 x 125<br>et 6 x 125 |              |             |                          | 2.150   |
| Lidl, Milbona                           | nature, 3,5 % MG  | 150                     | 6 x 150               |              |             |                          | 2.150   |
|   | aux fruits, 1,8 % MG (lait)   | 250                     | 1 x 250               |              |             |                          | 2.150   |
|   | dessert lacté doux partiellement<br>écrémé, avec 3% de céréales/fruits                        | 250                     | 1 x 250               |              |             |                          | 2.150   |
| Lidl, Pianola                           | aux fruits, 0 % MG  | 125                     | 8 x 125               |              |             |                          | 2.150   |
| Lidl, Yofrutta et Yogosan               | tout yaourt (aux fruits ou à la vanille,<br>maigre ou entier)                                 | 150                     | 4 x 150               |              |             |                          | 2.150   |

## Mik

|                     |   |     |                     |               |       |
|---------------------|---|-----|---------------------|---------------|-------|
| sans nom de produit | nature, légèrement sucré  | 125 | 2 x 125             |               | 2.150 |
| Pur natur bio       | nature  | 125 | 8 x 125             | 150 et<br>500 | 2.150 |
|                     | aux fruits, maigre  | 125 | 2 x 125             |               | 2.150 |
|                     | aux fruits ou à la vanille<br>(vanille: aussi 500 g, bouteille en verre)    |     |                     | 150           | 2.150 |
| Nestlé La Laitière  | tout yaourt (sucré, au chocolat, aux<br>fruits et avec morceaux de biscuit) | 125 | ... x 125           |               | 2.150 |
| Nestlé Sveltesse    | tout yaourt (aux fruits, aux fruits et<br>céréales, recettes dessert,...)   | 125 | ... x 125           |               | 2.150 |
| Oing                | kefir demi-écrémé   | 500 | 1 x 500             |               | 2.150 |
| Swiss Delice        | Excellence<br>avec crème  | 150 | 2 x 150             |               | 2.150 |
| Total "Fage"        | yaourt grec<br>0 % MG ou avec crème   | 200 | 1 x 200             |               | 2.150 |
|                     | yaourt de brébis et de chèvre 6 % MG  | 200 | 1 x 200             |               | 2.150 |
| Weight Watchers     | aux fruits, 0 % MG  | 125 | 8 x 125             |               | 2.150 |
|                     | vanille, 0 % MG   | 100 | 6 x 100             |               | 2.150 |
| Yoplait             |   |     |                     |               |       |
| sans nom de produit | nature sucré au sucre de canne  | 125 | 4 x 125<br>12 x 125 |               | 2.150 |
| Panier de Yoplait   | 0% V ou ... % V<br>recette classique ou fruits en quartiers                 | 125 | ... x 125           |               | 2.150 |
|                     | 0% V ou ... % V (gobelets 'maxi')<br>sur fruits                             | 160 | 6 x 160             |               | 2.150 |

Perle de lait: voir from. blanc

# Légumes

| Aliment         | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>portion | %<br>partie<br>comestible | %<br>fact. de<br>réduction | Précisions,<br>autres dénominations | Origine |
|-----------------|---------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------|
| Ail             |                     |                    |               |               | 77                        |                            |                                     | 1.102   |
| petite tête     |                     | 50                 |               |               |                           |                            |                                     | 1.101-4 |
| gousse          |                     | 6                  |               |               |                           |                            |                                     | 1.104   |
| Artichaut       |                     |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |
| cru             | 350                 |                    |               |               | 40                        |                            |                                     | 7.302   |
| fond            |                     | 100                |               |               | 100                       |                            |                                     | 7.303   |
| boîte           |                     |                    |               |               |                           |                            |                                     | 1.102   |
| cœur            |                     | 20                 |               |               |                           |                            |                                     |         |
| fond            |                     | 40                 |               |               |                           |                            |                                     |         |
| Asperge         |                     |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |
| cru             | 20                  | 15                 |               |               | 75                        | 9                          |                                     | 7.304   |
| botte           | 250<br>et 500       |                    |               |               |                           |                            |                                     | 7.304   |
| boîte**         | 270<br>et 425       | 180<br>et 270      |               |               |                           |                            |                                     | 7.211   |
| "pointe"        |                     | 7                  |               |               |                           |                            |                                     | 1.102   |
| Aubergine, crue |                     |                    |               |               | 85                        | 7                          |                                     | 7.305   |
| petite          | 180                 |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |
| grosse          | 330                 |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |

|                         |     |     |    |    |    |                           |
|-------------------------|-----|-----|----|----|----|---------------------------|
| Betterave rouge         |     |     |    |    |    |                           |
| crue                    |     |     |    | 80 | 15 | 7.306                     |
| petite                  | 85  | 68  |    |    |    |                           |
| moyenne                 | 140 | 112 |    |    |    |                           |
| grosse                  | 200 | 160 |    |    |    |                           |
| cuite à l'aigre doux    |     |     | 30 |    |    |                           |
| ravier dessert          |     | 130 |    |    |    |                           |
| <hr/>                   |     |     |    |    |    |                           |
| Câpres, bocal**         | 100 | 60  |    |    |    | 2.102                     |
| <hr/>                   |     |     |    |    |    |                           |
| Carotte                 |     |     |    |    |    |                           |
| crue                    |     |     | 20 | 85 | 87 | 10                        |
| petite                  | 40  |     |    |    |    |                           |
| moyenne                 | 100 |     |    |    |    |                           |
| grosse                  | 165 |     |    |    |    |                           |
| cuite                   |     |     | 30 |    |    |                           |
| <hr/>                   |     |     |    |    |    |                           |
| Céleri à côtes/blanc    |     |     |    |    |    |                           |
| cru                     | 700 |     |    | 66 | 17 | min. 400 g et max. 1600 g |
| tige                    |     | 60  |    |    |    |                           |
| cuit                    |     |     | 35 |    |    | 1.101                     |
| boîte                   |     |     |    |    |    |                           |
| "pieds"                 |     | 160 |    |    |    | 1.102                     |
| <hr/>                   |     |     |    |    |    |                           |
| Céleri branche/vert cru | 320 |     |    | 83 |    | min. 150 g et max. 410 g  |
| <hr/>                   |     |     |    |    |    |                           |

\*\* g/pièce brut pour les légumes en boîte/bocal ce poids est celui des légumes et du jus  
g/pièce net pour les légumes en boîte/bocal ceci correspond au poids "égoutté"

# Légumes

| Aliment       | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>portion | %<br>partie<br>comestible | %<br>fact. de<br>réduction | Précisions,<br>autres dénominations | Origine |
|---------------|---------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------|
| Céleri rave   |                     |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |
| cru           | 1070                | 750                | 20            | 85            | 70                        | 14                         | min. 500 g et max. 2000 g brut      | 7.314   |
| cuit          |                     |                    | 30            |               |                           |                            |                                     |         |
| salade        |                     |                    | 30            |               |                           |                            |                                     | 1.101   |
| Cerfeuil, cru |                     |                    |               |               | *                         |                            |                                     |         |
| ravier        |                     | 200                |               |               |                           |                            |                                     | 1.104   |
| Champignon    |                     |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |
| cru           |                     |                    |               |               | 93                        | 40                         |                                     | 7.310   |
| petit         | 8                   |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |
| moyen         | 16                  |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |
| gros          | 25                  |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |
| ravier        | 250<br>et 500       |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |
| cuit          |                     |                    | 30            |               |                           |                            |                                     | 1.101   |
| boîte         |                     | 25                 |               |               |                           |                            |                                     | 1.101   |
| Chicon        |                     |                    |               |               |                           |                            | chicorée de Bruxelles               |         |
| cru           |                     |                    | 15            | 85            | 85                        | 20                         |                                     | 7.332   |
| petit         | 75                  |                    |               |               |                           |                            |                                     |         |

|                   |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
|-------------------|--------------|------|----|----|-------------|----|---|--|-------|
|                   | moyen        | 100  |    |    |             |    |   |  |       |
|                   | gros         | 185  |    |    |             |    |   |  |       |
|                   | cuit         |      | 40 |    |             |    |   |  | 1.101 |
| <hr/>             |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
| Chou blanc/vert   |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
|                   | cru          | 1650 | 15 | 85 | 85          | 7  | min. 1000 g et max. 2100 g                                    |  | 7.333 |
|                   | cuit         |      | 25 |    |             |    |   |  | 1.101 |
| <hr/>             |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
| Chou brocoli      |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
|                   | cru          |      |    |    | 30<br>ou 60 | 6  | calabrais<br>30: sans trognon, sans tiges<br>60: sans trognon |  | 1.101 |
|                   | petit        | 250  |    |    |             |    |   |  |       |
|                   | moyen        | 310  |    |    |             |    |   |  |       |
|                   | gros         | 400  |    |    |             |    |   |  |       |
|                   | petite pièce |      | 12 |    |             |    |   |  |       |
|                   | cuit         |      | 30 |    |             |    |   |  | 1.101 |
| <hr/>             |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
| Chou chinois      |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
|                   | cru          | 780  | 10 |    | 85          | 30 | Pé-Tsai   |  | 1.101 |
|                   | cuit         |      | 40 |    |             |    |   |  | 1.101 |
| <hr/>             |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
| Choucroute        |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
|                   |              |      | 35 |    | 100         |    |   |  | 1.101 |
| <hr/>             |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
| Chou de Bruxelles |              |      |    |    |             |    |   |  |       |
|                   | cru          | 12   |    |    | 85          |    |   |  | 7.327 |
|                   | cuit         |      | 40 |    |             |    |   |  | 1.101 |
| <hr/>             |              |      |    |    |             |    |   |  |       |

\* données manquantes

# Légumes

| Aliment               | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>portion | %<br>partie<br>comestible | %<br>fact. de<br>réduction | Précisions,<br>autres dénominations                             | Origine |
|-----------------------|---------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------------------|---|---------|
| Chou de Milan         |                     |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| cru                   |                     |                    | 15            |               | 80                        | 20                         |   | 7.324   |
| petit                 | 900                 |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| gros                  | 1350                |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| cuit                  |                     |                    | 25            |               |                           |                            |   | 1.101   |
| Chou fleur            |                     |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| cru                   | 1000                |                    |               |               | 64                        | 6                          | min. 500 g et max. 1400 g                                       | 7.309   |
| cuit                  |                     |                    | 30            |               |                           |                            |   | 1.101   |
| Chou frisé (d'Ecosse) |                     |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| cru                   | 300                 |                    |               |               | 55                        | 20                         | Un chou frisé n'est pas un chou de Milan ou un chou blanc/vert. | 1.101   |
| cuit                  |                     |                    | 40            |               |                           |                            |   | 1.101   |
| Chou-navet            |                     |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| cru                   | 1045                |                    | 21            |               | 80                        | 8                          | chou-rave   | 7.316   |
| cuit                  |                     |                    | 20            |               |                           |                            |   | 1.101   |
| Chou rouge            |                     |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| cru                   | 1600                |                    | 15            | 85            | 83                        | 7                          | min. 1000 g et max. 2500 g                                      | 7.323   |
| cuit                  |                     |                    | 25            |               |                           |                            |   | 1.101   |

|                            |     |     |    |    |    |  |       |
|----------------------------|-----|-----|----|----|----|--|-------|
| Concentré de tomate, boîte |     |     |    |    |    |  | 1.102 |
| petite (4 cm haut)         |     | 70  |    |    |    |  |       |
| grande (8 cm haut)         |     | 140 |    |    |    |  |       |
| <hr/>                      |     |     |    |    |    |  |       |
| Concombre                  |     |     |    |    |    |  |       |
| cru                        | 410 |     | 40 | 85 | 94 | 12   | 7.315 |
| cuit                       |     |     | 35 |    |    |  | 1.101 |
| tranche                    | 3   |     |    |    |    | 1 cm = 16 g                                      | 7.315 |
| <hr/>                      |     |     |    |    |    |  |       |
| Cornichon en conserve      |     |     |    |    |    |  | 1.101 |
| petit                      |     | 10  |    |    |    |  |       |
| moyen                      |     | 22  |    |    |    |  |       |
| gros                       |     | 43  |    |    |    |  |       |
| <hr/>                      |     |     |    |    |    |  |       |
| Courgette                  |     |     |    |    |    |  |       |
| cru                        |     |     | 30 |    | 83 | 12   | 7.311 |
| petite                     | 250 |     |    |    |    |  |       |
| grosse                     | 550 |     |    |    |    |  |       |
| cuite                      |     |     | 35 |    |    |  | 1.101 |
| <hr/>                      |     |     |    |    |    |  |       |
| Cresson de fontaine, cru   |     |     |    |    |    |  |       |
| botte                      | 115 |     | 25 | 60 |    |  | 7.331 |
| <hr/>                      |     |     |    |    |    |  |       |
| Cressonnette, crue         |     |     |    |    |    |  |       |
| garniture                  |     | 10  |    |    |    |  | 1.102 |
| <hr/>                      |     |     |    |    |    |  |       |
| Crudités                   |     |     |    |    |    |  | 7.212 |
| légumes verts              |     |     | 50 |    |    | scarole, salade                                  |       |
| légumes durs, sauf tomate  |     |     | 85 |    |    | céleri rave, concombre, chou,<br>chicon, carotte |       |
| <hr/>                      |     |     |    |    |    |  |       |

# Légumes

| Aliment        | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>portion | %<br>partie<br>comestible | %<br>fact. de<br>réduction | Précisions,<br>autres dénominations  | Origine |
|----------------|---------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---------|
| Echalote, crue |                     |                    |               |               | 95                        | 19                         | frire: 10 % absorption graisse       | 7.325   |
| petite         | 12                  |                    |               |               |                           |                            |                                      |         |
| moyenne        | 26                  |                    |               |               |                           |                            |                                      |         |
| Epinard        |                     |                    |               |               |                           |                            |                                      |         |
| cru            |                     |                    |               |               | 90                        | 40                         |                                      | 1.101   |
| feuille        |                     | 5                  |               |               |                           |                            |                                      | 1.104   |
| cuit           |                     |                    | 45            |               |                           |                            |                                      | 1.101   |
| "à la crème"   |                     |                    | 55            |               |                           |                            | crème: sauce béchamel, sauce blanche | 7.409   |
| Fenouil, cru   |                     |                    |               |               | 85                        | 17                         |                                      | 7.330   |
| petit          | 125                 |                    |               |               |                           |                            |                                      |         |
| gros           | 340                 |                    |               |               |                           |                            |                                      |         |
| Fève de marais |                     |                    |               |               |                           |                            |                                      | 1.101   |
| cru            |                     |                    | 27            |               | 45                        | 6                          |                                      |         |
| cuite          |                     |                    | 25            |               |                           |                            |                                      |         |
| Germes de soja |                     |                    |               |               |                           |                            |                                      |         |
| crus           |                     |                    |               |               | 100                       | 20                         |                                      | 1.101   |
| cuits          |                     |                    | 30            |               |                           |                            |                                      |         |

|                                 |     |    |     |    |               |       |
|---------------------------------|-----|----|-----|----|---------------|-------|
| Haricot à couper                |     |    |     |    | haricot sabre | 1.101 |
| cru                             |     | 38 | 95  | 9  |               |       |
| cuit                            |     | 35 |     |    |               |       |
| Haricot princesse               |     |    |     |    | haricot vert  |       |
| cru                             | 7   | 28 | 95  | 12 |               | 7.319 |
| cuit                            |     | 25 |     |    |               | 1.101 |
| Jets de luzerne, crus           |     |    | 100 | 20 |               | 1.101 |
| Laitue                          |     |    | 50  |    |               | 7.212 |
| Feuille de chêne, crue          | 100 |    | 80  |    |               | 1.101 |
| Frisée, crue                    | 200 |    | 85  |    |               | 1.101 |
| Mâche, crue                     |     |    | 88  |    | salade de blé | 7.321 |
| ravier                          | 100 |    |     |    |               | 1.102 |
| ravier dessert                  |     | 15 |     |    |               | 1.101 |
| Pommée, crue                    |     |    | 80  |    |               | 1.101 |
| petite                          | 245 |    |     |    |               | 7.326 |
| grosse                          | 450 |    |     |    |               | 7.326 |
| feuille                         |     | 7  |     |    |               |       |
| Radicchio, cru                  | 50  |    | *   |    |               | 1.101 |
| Romaine, crue                   | 225 |    | 85  |    |               | 1.102 |
| Salade iceberg, crue            | 340 |    | 80  |    |               | 1.101 |
| feuille                         |     | 15 |     |    |               |       |
| Salade lollo biondo/rosso, crue | 160 |    | 90  |    |               | 1.101 |

\* données manquantes

# Légumes

| Aliment   | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>portion | %<br>partie<br>comestible | %<br>fact. de<br>réduction | Précisions,<br>autres dénominations                      | Origine |
|---|---------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------------------|--|---------|
| Légumes, boîte/bocal<br>sauf asperges et maïs               |                     |                    |               |               |                           |                            |  | 7.211   |
| boîte**   |                     |                    |               |               |                           |                            | poids égoutté moyen: 65 %                                |         |
| petite  | 200                 | 130                |               |               |                           |                            |  |         |
| moyenne   | 400                 | 260                |               |               |                           |                            |  |         |
| grande  | 800                 | 530                |               |               |                           |                            |  |         |
| bocal**   |                     |                    |               |               |                           |                            | poids égoutté moyen: 65 %                                |         |
| petit   | 180                 | 115                |               |               |                           |                            |  |         |
| moyen   | 340                 | 225                |               |               |                           |                            |  |         |
| grand   | 530<br>et 680       | 345<br>et 450      |               |               |                           |                            | 530/345 = Marie Thumas                                   |         |
| Légumes, cuits  |                     |                    | 30            |               |                           |                            |  | 7.416   |
| Légumes pour potage, crus                                   |                     |                    | 25            |               |                           | 15                         | facteur de réduction : 15 % si<br>utilisés comme légumes | 1.101   |
| Légumes secs  |                     |                    |               |               |                           |                            |  | 1.101   |
| secs, une tasse   |                     |                    |               |               |                           |                            | poids cuit = 2,5 x poids sec                             |         |
| haricots (blancs, rouges,<br>de soja), pois gris, lentilles |                     | 105                |               |               |                           |                            |  |         |
| pois cassés   |                     | 90                 |               |               |                           |                            |  |         |
| pois verts et – chiches                                     |                     | 110                |               |               |                           |                            |  |         |

|                           |     |     |    |    |    |                                |                |
|---------------------------|-----|-----|----|----|----|--------------------------------|----------------|
| cuits                     |     |     |    | 35 |    |                                |                |
| boîte                     |     |     |    |    |    |                                |                |
| flageolets                |     |     |    | 25 |    |                                |                |
| Macédoine de légumes      |     |     |    | 25 |    |                                | 1.101          |
| Maïs                      |     |     |    |    |    |                                |                |
| cuit                      | 250 | 175 | 15 |    | 70 |                                | 1.101<br>7.106 |
| boîte**                   |     |     |    |    |    |                                | 7.211          |
| petite                    | 150 | 140 |    |    |    |                                |                |
| moyenne                   | 300 | 285 |    |    |    |                                |                |
| grande                    | 600 | 570 |    |    |    |                                |                |
| Navet, cru                |     |     |    |    | 72 |                                | 7.320          |
| petit                     | 70  |     |    |    |    |                                |                |
| gros                      | 140 |     |    |    |    |                                |                |
| botte                     | 500 |     |    |    |    |                                |                |
| Oignon                    |     |     |    |    |    |                                |                |
| cru                       |     |     | 20 |    | 92 | 19                             | 7.329          |
| petit                     | 60  |     |    |    |    |                                |                |
| moyen                     | 115 |     |    |    |    |                                |                |
| gros                      | 205 |     |    |    |    |                                |                |
| cuit/frit                 |     |     | 15 |    |    | frire: 10 % absorption graisse | 1.101          |
| petit oignon blanc, bocal |     | 2   | 10 |    |    |                                | 1.101          |

\*\* g/pièce brut pour les légumes en boîte/bocal ce poids est celui des légumes et du jus  
g/pièce net pour les légumes en boîte/bocal ceci correspond au poids "égoutté"

## Légumes

| Aliment                        | g/<br>pièce<br>brut | g/<br>pièce<br>net | g/<br>c. à s. | g/<br>portion | %<br>partie<br>comestible | %<br>fact. de<br>réduction | Précisions,<br>autres dénominations           | Origine |
|--------------------------------|---------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------------------|---|---------|
| Panais, cuit                   |                     | 340                |               |               |                           |                            |   | 1.101   |
| Persil, cru                    |                     |                    | 5             |               |                           |                            | 1 c. à c. persil haché = 1,5 g                | 1.102   |
| botte                          | 80                  |                    |               |               | 60                        |                            |   | 1.102-4 |
| Petits pois                    |                     |                    |               |               | 39                        | 8                          | pois à écosser                                | 7.312   |
| cuits                          |                     |                    | 25            |               |                           |                            |   | 1.101   |
| Petits pois et carottes, cuits |                     |                    | 30            |               |                           |                            |   | 1.101   |
| Piment fort, cru/cuit          |                     | 10                 |               |               |                           |                            |   | 1.101   |
| Pleurote, cru                  |                     |                    |               |               | *                         | 40                         |   | 1.101   |
| ravier                         | 200                 |                    |               |               |                           |                            |   | 2.102   |
| Poireau                        |                     |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| cru                            |                     |                    |               |               | 50 ou 75                  | 19                         | 50 = uniquement le blanc<br>75 = blanc + vert | 7.318   |
| petit                          | 100                 |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| moyen                          | 225                 |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| gros                           | 360                 |                    |               |               |                           |                            |   |         |
| cuit                           |                     |                    | 45            |               |                           |                            |   | 1.101   |

|                               |      |      |    |    |    |                                  |       |
|-------------------------------|------|------|----|----|----|----------------------------------|-------|
| Pois mange-tout               |      |      |    |    |    | pois sucré                       |       |
| cru                           |      |      | 36 | 90 | 9  |                                  | 1.101 |
| cuit                          |      |      | 30 |    |    |                                  | 1.101 |
| Poivron vert/jaune/rouge, cru | 185  |      |    | 80 | 13 | min. 140 g et max. 250 g         | 7.317 |
| Potiron, cru                  |      |      |    | 68 |    | 18 % pépins et 14 % épluchure    |       |
| petit                         | 1250 | 815  |    | 67 |    | 21 % pépins et 12 % épluchure    | 1.101 |
| gros                          | 3500 | 2415 |    | 69 |    | 15 % pépins et 16 % épluchure    |       |
| Pourpier, cuit                |      |      | 45 | 95 | 40 |                                  | 1.101 |
| Radis, cru                    |      | 6    |    | 61 |    |                                  | 7.322 |
| Raifort, cru                  | 200  | 180  |    | 90 |    |                                  | 1.101 |
| Rhubarbe: voir chap. fruits   |      |      |    |    |    |                                  |       |
| Salsifis                      |      |      |    |    |    |                                  | 1.101 |
| crus                          |      |      |    | 65 |    |                                  |       |
| cuits                         |      |      | 30 |    |    |                                  |       |
| Scarole                       |      |      |    |    |    | endive                           |       |
| crue                          | 530  | 10   | 50 | 83 | 33 |                                  | 7.301 |
| cuite                         |      | 40   |    |    |    |                                  | 1.101 |
| "à la crème"                  |      | 50   |    |    |    | crème: sauce béchamel, - blanche | 1.101 |

\* données manquantes

## Légumes

---

| <b>Aliment</b> | <b>g/<br/>pièce<br/>brut</b> | <b>g/<br/>pièce<br/>net</b> | <b>g/<br/>c. à s.</b> | <b>g/<br/>portion</b> | <b>%<br/>partie<br/>comestible</b> | <b>%<br/>fact. de<br/>réduction</b> | <b>Précisions,<br/>autres dénominations</b> | <b>Origine</b> |
|----------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|----------------|
| Tomate, crue   |                              |                             |                       |                       | 95                                 | 22                                  |   | 7.328          |
| petite         | 90                           |                             |                       |                       |                                    |                                     |   |                |
| moyenne        | 150                          |                             |                       |                       |                                    |                                     |   |                |
| grosse         | 300                          |                             |                       |                       |                                    |                                     |   |                |
| tranche        | 15                           |                             |                       |                       |                                    |                                     |   |                |
| tomate cerise  | 12                           |                             |                       |                       | 100                                |                                     |   | 1.101          |

---

## *Noix, Graines et Friandises salées*

| Aliment                             | g/<br>pièce | g/<br>c.à s. | g/<br>sachet | g/<br>poignée | %<br>partie comestible | Précisions,<br>autres dénominations | Origine        |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|-------------------------------------|----------------|
| Amandes                             |             |              |              |               |                        |                                     |                |
| décortiquées                        | 1,5         |              |              | 25            |                        |                                     | 1.101-2        |
| moulues                             |             | 20           |              |               |                        |                                     | 1.102          |
| effilées                            |             | 10           |              |               |                        |                                     | 1.102          |
| Beurre de cacahuète                 |             |              |              |               |                        |                                     |                |
|                                     |             | 15           |              |               |                        |                                     | 1.101          |
| Biscuits salés                      |             |              |              |               |                        |                                     |                |
|                                     | 4           |              |              |               |                        | comp. biscuit Tuc, Shuttle          | 7.167          |
| mini                                | 1,5         |              |              |               |                        | comp. mini-Shuttle                  |                |
| Cacahuètes                          |             |              |              |               |                        |                                     |                |
| avec coque                          | 2           |              |              | 20            | 75                     | 10 pièces = 20 g                    | 1.101-6        |
| décortiquées (salées ou non salées) |             | 20           |              | 30            |                        |                                     | 1.101<br>7.161 |
| enrobées                            |             | 25           |              | 25            |                        |                                     | 1.101          |
| Châtaignes, écorcées                |             |              |              |               |                        |                                     |                |
|                                     | 4           |              |              |               | 70                     | 18 pièces avec écorce = 100 g       | 1.101-2        |
| Chips, e.a.                         |             |              |              |               |                        |                                     |                |
| chips                               |             |              | 30 et 45     | 10            |                        | voir info produits                  | 1.101<br>7.611 |
| le reste                            |             |              |              | 8             |                        | g/sachet : voir info produits       | 1.101          |
| Crackers de riz (mélange japonais)  |             |              |              |               |                        |                                     |                |
|                                     | 0,5         |              |              |               |                        | 10 pièces = 6 g                     | 1.101          |

## Noix, Graines et Friandises salées

| Aliment                                | g/<br>pièce | g/<br>c.à s. | g/<br>sachet | g/<br>poignée | %<br>partie comestible | Précisions,<br>autres dénominations | Origine |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|-------------------------------------|---------|
| Graine de lin                          |             | 6            |              |               |                        |                                     | 1.101   |
| Graine de sésame                       |             | 12           |              |               |                        |                                     | 1.101-6 |
| Graine de tournesol                    |             | 15           |              |               |                        | 100 pièces = 6 g                    | 1.101   |
| Kroepoek                               | 1           |              |              | 10            |                        | 1 pièce = 25 g                      | 1.101   |
| Mélange japonais: voir crackers de riz |             |              |              |               |                        |                                     |         |
| Mendiants                              |             | 20           |              | 25            |                        |                                     | 1.101   |
| Noisettes, décortiquées                | 1           |              |              | 25            |                        | 10 pièces = 12 g                    | 1.101   |
| Noix                                   |             |              |              |               |                        |                                     | 7.176   |
| avec coque                             | 10          |              |              |               | 60                     | 10 pièces = 100 g                   |         |
| demi, décortiquée                      | 3           |              |              |               |                        |                                     |         |
| Noix de cajou, décortiquées            | 2           | 20           |              |               |                        |                                     | 1.101   |
| Noix de coco                           |             |              |              |               |                        |                                     |         |
| brute                                  | 700         |              |              |               | 60                     |                                     | 1.102   |
| râpée                                  |             | 10           |              |               |                        |                                     | 1.102   |
| Noix de pécan, décortiquées            | 2           |              |              |               |                        | 5 pièces = 10 g                     | 1.102   |

|                              |     |    |    |                  |       |
|------------------------------|-----|----|----|------------------|-------|
| Noix du Brésil, décortiquées | 3   |    |    | 3 pièces = 10 g  | 1.101 |
| Olives: voir chap. fruits    |     |    |    |                  |       |
| Pâte de sésame               | 15  |    |    | tahin            | 1.101 |
| Pistaches                    |     |    |    |                  |       |
| avec coque                   | 1   | 20 | 50 | 20 pièces = 20 g | 1.101 |
| décortiquées                 | 0,5 |    |    |                  |       |
| Pop corn                     |     | 10 |    |                  | 1.101 |

| Aliment, marque | Dénomination, description                        | g/<br>pièce | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces | Origine |
|-----------------|--|-------------|--------------------|---------------------|---------|
| Biscuits salés  |  |             |                    |                     |         |
| Belin           | Feuilleté  | 3,5         | 100                |                     | 1.104   |
|                 | Pizzetta   | 4           | 100                |                     | 1.102   |
| Carrefour/GB    | cocktail crackers :                              |             |                    |                     |         |
|                 | bacon (biscuits salés goût bacon)                | 2           | 100                | 48                  | 2.102   |
|                 | cheese Truffles (gaufrettes fourrées au fromage) | 4           | 75                 | 19                  | 2.102   |
|                 | fourré fines herbes (gaufrettes fourrées ...)    | 2,5         | 75                 | 32                  | 2.102   |
| Delacre         | bâtons   | 1,5         | 60                 | 36                  | 5.402   |
|                 | Canasta  | 3           | 75                 | 24                  | 2.124   |
|                 | Shuttles original                                | 4           | 150                | 37                  | 2.124   |
|                 | Shuttles mini (∅ 3,5 cm)                         | 1,5         | 75                 | 48                  | 2.124   |
|                 | mini original (crackers salés)                   |             |                    |                     |         |
|                 | mini cheese (crackers fromage-oignon)            |             |                    |                     |         |
| Rispinos        | cheese & onion, paprika ou pizza                 | 1,5         | 50                 | 30                  | 2.150   |
| Roka            | cheese crispies                                  | 3           | 150                |                     | 1.104   |
| Tuc Lu          | bacon, paprika, sel, sésame                      | 3,5         | 100                | 27                  | 2.151   |
|                 | fromandi   | 3           | 100                | 32                  | 2.102   |
|                 | mini: fromage, paprika                           | 2           |                    |                     | 2.121   |
|                 | party snacks: snacky mix                         | 1           | 100                | 125                 | 2.102   |
|                 | party snacks: crème crackers saumon ou herbes    | 4           | 70                 | 18                  | 2.102   |

Cacahuètes enrobées

|                |  |     |           |    |       |
|----------------|--|-----|-----------|----|-------|
| Duyvis         | Crac a nut : 4 variétés                      |     | 150       |    | 2.102 |
| <hr/>          |  |     |           |    |       |
| Chips          |  |     |           |    |       |
| Aldi, Ibu      | easy chips, réduits en graisse (rainurés)    |     | 150       |    | 2.150 |
| Aldi, Pirato   | chips  |     | 50 et 185 |    | 2.150 |
|                | ribble chips                                 |     | 200       |    | 2.150 |
|                | chips en tube: paprika, chilo                | 1,5 | 100       | 60 | 2.150 |
|                | chips en tube Chipeez: original, paprika, ui | 2   | 180       | 86 | 2.150 |
| Bahlsen        | Stackers chipsletten (chips en tube)         | 1,5 | 100       | 63 | 2.151 |
| Carrefour      | chips  |     | 200       |    | 2.150 |
|                | ribble chips                                 |     | 150       |    | 2.150 |
|                | Snacks (chips en tube)                       | 1,5 | 100       | 61 | 2.150 |
|                | tortillas chili                              |     | 300       |    | 2.150 |
|                | tortilla chips                               |     | 450       |    | 2.150 |
| Carrefour, Bio | chips  |     | 125       |    | 2.150 |
|                | tortilla chips                               |     | 100       |    | 2.150 |
| Croky          | regular chips                                |     | 45        |    | 2.150 |
|                | chips à l'ancienne                           |     | 150       |    | 2.150 |
|                | crinkle cut chips (rainurés)                 |     | 170       |    | 2.150 |
|                | thick tasty slices                           |     | 200       |    | 2.150 |
| Delhaize       | chips  |     | 30 et 200 |    | 2.150 |
|                | chips (rainurés)                             |     | 150       |    | 2.150 |
|                | tortilla chips                               |     | 100       |    | 2.150 |

| Aliment, marque                    | Dénomination, description  | g/<br>pièce | g/<br>présentation            | nombre<br>de pièces | Origine |
|------------------------------------|--|-------------|-------------------------------|---------------------|---------|
| Chips                              |  |             |                               |                     |         |
| Delhaize, 365                      | chips  |             | 185                           |                     | 2.150   |
| Delhaize, Bio                      | chips au sel marin   |             | 75                            |                     | 2.150   |
|                                    | tortilla chips   |             | 150                           |                     | 2.150   |
| Doritos                            | (triangulaire, doré)   |             | 150                           |                     | 2.150   |
| Doritos dippas                     | (triangulaire, blanc)  |             | 200                           |                     | 2.150   |
| Jempy                              | chips  |             | 30 et 185                     |                     | 2.150   |
|                                    | ribble chips : sel, paprika  |             | 200                           |                     | 2.150   |
|                                    | ribble chips : poivre & sel  |             | 150                           |                     | 2.150   |
| Lay's                              | chips  |             | 27,5 (12-pack)<br>45, 75, 200 |                     | 2.150   |
|                                    | Lites, 33 % moins gras   |             | 170                           |                     | 2.150   |
|                                    | Méditerranéas et Sensations  |             | 150                           |                     | 2.150   |
|                                    | superchips (ondulés)   |             | 45 et 200                     |                     | 2.150   |
| Lidl, Crusti Croc et Snacky Cracky | chips (regular et rainurés)  |             | 300                           |                     | 2.150   |
| Lidl, Crusti Croc                  | Rusti : chips en tube  |             | 100                           |                     | 2.150   |
| Lu                                 | Spring Chipster  |             | 75                            |                     | 2.150   |
| Pringles                           | chips en tube  | 2           | 200                           | 92                  | 2.150   |
| Top Food                           | Double dippers : 2 variétés<br>42 % nachos, 30 % salsa saas, 28 % chili cheese saas ou 28 % onion & chives dip |             | 250                           |                     | 2.150   |

Chips: " dérivés"

|                 |                                  |                            |       |
|-----------------|----------------------------------|----------------------------|-------|
| Aldi, Pirato    | Pillows                          | 125                        | 2.150 |
|                 | Smoky Buds                       | 100                        | 2.150 |
| Carrefour       | Sticks                           | 100                        | 2.150 |
| Croky           | Barbecue Rings                   | 125                        | 2.150 |
|                 | Hula Hoops                       | 75                         | 2.150 |
|                 | Stupido's                        | 100                        | 2.102 |
| Smith's         | Bits twisties (rouge)            | 30                         | 2.150 |
|                 | Bits zero's (bleu)               | 33                         | 2.150 |
|                 | Bugles                           | 100                        | 2.150 |
|                 | Grills                           | 22 (12-pack),<br>30 et 100 | 2.150 |
|                 | Mama Mia's                       | 100                        | 2.150 |
|                 | Nibb it Sticks                   | 22 (15-pack)<br>et 100     | 2.150 |
|                 | Ringlings                        | 100                        | 2.150 |
|                 | Sensations: Indonesian cassava's | 60                         | 2.150 |
| Smith's Cheetos | Chester Balls                    | 27,5 (15-pack)<br>et 145   | 2.150 |
|                 | Chipito                          | 22 (15-pack),<br>27 et 115 | 2.150 |
|                 | Frites                           | 22 (15-pack)<br>et 100     | 2.150 |
|                 | Skeletos                         | 22 (15-pack)<br>et 100     | 2.150 |
|                 | Pyramids                         | 90                         | 2.150 |

| <b>Aliment, marque</b> | <b>Dénomination, description</b>     | <b>g/<br/>pièce</b> | <b>g/<br/>présentation</b> | <b>nombre<br/>de pièces</b> | <b>Origine</b> |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------|
| <hr/>                  |                                      |                     |                            |                             |                |
| Kroepoek               |                                      |                     |                            |                             |                |
| Carrefour, 1           | Krupuk Udang : beignets de crevettes |                     | 80                         |                             | 2.150          |
| Delhaize               | kroepoek                             |                     | 80                         |                             | 2.150          |
| Go-tan                 | chips de manioc à la crevette        |                     | 75                         |                             | 2.150          |
| Shiwa                  | kroepoek: beignets aux crevettes     |                     | 80                         |                             | 2.150          |
| <hr/>                  |                                      |                     |                            |                             |                |
| Noix                   |                                      |                     |                            |                             |                |
| Delhaize               | noix de cajou: grillées, salées      |                     | 125                        |                             | 2.102          |
|                        | pistaches: grillées, salées          |                     | 150                        |                             | 2.102          |
| <hr/>                  |                                      |                     |                            |                             |                |

# Oeufs

| Aliment, dénomination selon l'emballage        | g/<br>pièce | g/<br>tranche cuite | Précisions   | Origine       |
|--|-------------|---------------------|--|---------------|
| Œuf de poule cru, avec coquille                |             |                     | classification M pour la majorité d'œufs<br>coquille 10 à 13 % du poids brut | 1.102 - 5.201 |
| S = petits œufs                                | < 53        |                     |  |               |
| M = œufs moyens                                | 53 < . < 63 |                     |  |               |
| L = grands œufs                                | 63 < . < 73 |                     |  |               |
| XL = très grands œufs                          | > 73        |                     |  |               |
| Œuf de poule, cru/cuit, sans coquille<br>moyen |             |                     |  | 7.107         |
| entier   | 50          | 7                   |  |               |
| jaune d'œuf                                    | 18          |                     | jaune d'œuf 30 à 37 % du poids brut  |               |
| blanc d'œuf                                    | 32          |                     | blanc d'œuf 50 à 60 % du poids brut  |               |

# Pains

| Aliment                    | g/tranche, <b>chiffre exact</b> |        |           |           | g/tranche, <b>chiffre arrondi</b> |        |           |           | Origine |
|----------------------------|---------------------------------|--------|-----------|-----------|-----------------------------------|--------|-----------|-----------|---------|
|                            | la moy.                         | croûte | autre tr. | au milieu | la moy.                           | croûte | autre tr. | au milieu |         |
| <b>WALLONIE</b>            |                                 |        |           |           |                                   |        |           |           |         |
| Pain * carré               |                                 |        |           |           |                                   |        |           |           | 9.101   |
| petit (≤ 550 g)            | 26                              |        |           |           | 25                                |        |           |           |         |
| moyen (> 550 g en < 750 g) | 33                              |        |           |           | 30                                |        |           |           |         |
| grand (≥ 750 g)            | 36                              |        |           |           | 35                                |        |           |           |         |
| Pain * rond                |                                 |        |           |           |                                   |        |           |           | 9.101   |
| petit (≤ 550 g)            | 28                              | 15     | 27        | 36        | 30                                | 15     | 25        | 35        |         |
| moyen (> 550 g en < 750 g) | 35                              | 19     | 34        | 44        | 35                                | 20     | 35        | 45        |         |
| grand (≥ 750 g)            | 41                              | 22     | 40        | 52        | 40                                | 25     | 40        | 50        |         |
| <b>FLANDRE</b>             |                                 |        |           |           |                                   |        |           |           |         |
| Pain * carré               |                                 |        |           |           |                                   |        |           |           | 9.101   |
| petit (≤ 550 g)            | 22                              |        |           |           | 20                                |        |           |           |         |
| moyen (> 550 g en < 750 g) | 27                              |        |           |           | 25                                |        |           |           |         |
| grand (≥ 750 g)            | 30                              |        |           |           | 30                                |        |           |           |         |
| Pain * rond                |                                 |        |           |           |                                   |        |           |           | 9.101   |
| petit (≤ 550 g)            | 23                              | 12     | 22        | 30        | 25                                | 10     | 20        | 30        |         |
| moyen (> 550 g en < 750 g) | 29                              | 16     | 28        | 36        | 30                                | 15     | 30        | 35        |         |
| grand (≥ 750 g)            | 34                              | 18     | 33        | 43        | 35                                | 20     | 35        | 45        |         |

\* les types de pain sont:

soit petit soit grand: pain blanc, gris (froment), de campagne, d'ardenne

soit petit soit moyen soit grand: cramique, p. de seigle, p. complet, multicéréales (6-, 7-, 11-, .....)

moyen (généralement): pain Bioform, Prokorn, au soja, Waldkorn

| <b>Aliment</b>                             | <b>g/<br/>pain</b> | <b>g/<br/>tranche</b> | <b>g/<br/>1 cm</b> | <b>g/<br/>2 à 3 cm<br/>(resto)</b> | <b>Précisions</b>      | <b>Origine</b> |
|--|--------------------|-----------------------|--------------------|------------------------------------|------------------------|----------------|
| Baguette (pain français), blanche ou grise |                    |                       |                    |                                    | longueur: 60 à 80 cm   | 9.102          |
| ficelle                                    | 120                |                       | 2                  |                                    |                        |                |
| moyenne                                    | 260                |                       | 4                  | 10                                 | c.-à-d. sans garniture |                |
| épaisse                                    | 420                |                       | 6                  |                                    |                        |                |
| Ciabatta                                   | 225                |                       |                    |                                    |                        | 1.102          |
| Pain au levain, industriel                 |                    |                       |                    |                                    |                        | 7.181          |
| carré                                      |                    | 40                    |                    |                                    |                        |                |
| ovale                                      |                    | 50                    |                    |                                    |                        |                |
| Pain arabe/marocain                        | 400                |                       |                    |                                    | pain, plat et rond     | 7.177          |

## *Pâtisseries et Biscuits*

| Aliment   | Description  | g/<br>pièce | g/<br>tranche | g/<br>quartier | Autres dénominations,<br>précisions            | Origine |
|---|--|-------------|---------------|----------------|--|---------|
| Barre aux céréales (petit déjeuner), énergétique, fourrée, muesli, .....: voir info produits les classiques |  |             |               |                |  |         |
| Bavarois: voir tartelette   |  |             |               |                |  |         |
| Beignet à l'huile   |  | 35          |               |                |  | 1.101   |
| Beignet aux pommes  | tranche de pomme recouverte d'une<br>pâte et passée à la friture | 55          |               |                |  | 1.101   |
| Biscuit aux fruits, type Sultana  | biscuits secs, plats et rectangulaires,<br>emballés par 3        | 14,5        |               |                | 44 g par paquet de 3 biscuits                  | 7.600   |
| Biscuit fourré, type Choco Prince   | enrobé de chocolat   | 27          |               |                |  | 7.600   |
| Biscuit fourré, type Prince   |  |             |               |                |  | 7.600   |
| classique   |  | 22          |               |                |  |         |
| mini  |  | 7           |               |                |  |         |
| Biscuit pour enfants  | biscuit sec, moulé ou non en figurine,<br>souvent emballé par 2  |             |               |                |  |         |
| nature  |  | 12          |               |                | 27 g par petit sachet avec<br>des minibiscuits | 7.608   |
| au chocolat   |  | 14,5        |               |                |  |         |

|                         |                |  |      |  |  |       |
|-------------------------|----------------|--|------|--|--|-------|
| Biscuit pour glace      |                |  |      |  |  |       |
|                         | cornet         |  | 10   |  |  |       |
|                         | crêpes roulées |  | 4    |  |  |       |
|                         | éventail       |  | 5    |  |  |       |
|                         | rond           |  | 2    |  |  | 1.101 |
| <hr/>                   |                |  |      |  |  |       |
| Biscuits assortis       |                |  |      |  |  |       |
|                         | petits         | d'un assortiment   | 7    |  |  | 7.136 |
|                         | moyens         | moyenne de toutes sortes de biscuits   | 15   |  |  |       |
| <hr/>                   |                |  |      |  |  |       |
| Bokkenpootje/éclairette |                |  | 10,5 |  |  | 7.600 |
| <hr/>                   |                |  |      |  |  |       |
| Bouchée                 |                |  |      |  |  |       |
|                         | petite         | carrée, ronde ou ovale   | 4    |  | à fourrer comme amuse-gueule pour l'apéritif | 7.129 |
|                         | moyenne        |  | 25   |  |  |       |
|                         | grande         |  | 35   |  |  |       |
| <hr/>                   |                |  |      |  |  |       |
| Boudoir                 |                |  |      |  |  |       |
|                         | classique      |  | 5,5  |  |  | 7.600 |
|                         | grand          |  | 8,5  |  |  |       |
| <hr/>                   |                |  |      |  |  |       |
| Boule de Berlin         |                | couque ronde en pâte molle fourrée de crème pâtissière (ou de confiture) et saupoudrée de sucre impalpable | 105  |  | Berliner                                     | 9.102 |
| <hr/>                   |                |  |      |  |  |       |

## *Pâtisseries et Biscuits*

| Aliment                                       | Description | g/<br>pièce | g/<br>tranche  | g/<br>quartier | Autres dénominations,<br>précisions                         | Origine |
|---|-------------|-------------|--|----------------|---|---------|
| Cake  |             |             |  |                |   |         |
| nature  |             |             |  |                |   |         |
|   | oblong      |             | 30   |                | 25 g par cm cake  | 1.101-3 |
|   | rond        |             |  | 55             |   | 1.102   |
|   | individuel  | 30          |  |                |   | 7.123   |
| fourré  |             |             |  |                |   |         |
|   | oblong      |             | 35   |                | cake aux pommes, aux choc.,<br>aux noix, aux raisins, ..... | 1.101   |
|   | individuel  | 35          |  |                |   | 7.600   |
| Chausson aux fruits                           |             | 95          |  |                |   | 9.103   |
| Chausson aux pommes/gosette                   |             |             |  | 110            |   | 9.103   |
|   |             |             | triangle ou demi-cercle, rempli de<br>(compote) de pomme |                |   |         |
| Choco-as: voir info produits les classiques   |             |             |  |                |   |         |
| Cigarettes: voir info produits les classiques |             |             |  |                |   |         |
| Cookies                                       |             |             |  | 18             |   | 7.600   |
|   |             |             | biscuits ronds aux pépites de chocolat                   |                |   |         |

|  |  |     |  |                |
|--|--|-----|--|----------------|
| Crêpe  |  | 60  | poids et dimensions des crêpes "prêtes-à-servir" | 2.102          |
| Donut  | rond<br>sorte de beignet en pâte levée | 57  |  | 1.101<br>9.102 |
| Galette bretonne : voir info produits les classiques |  |     |  |                |
| Galette de riz                                       |  |     |  |                |
|  | rectangulaire                          | 5,5 |  | 7.600          |
|  | ronde                                  | 7,5 |  | 7.600          |
| Gaufre aux fruits                                    | gaufre fourrée aux fruits (compote)    | 150 |  | 9.103          |
| Gaufre fourrée                                       |  | 30  |  | 7.600          |
| Gaufre, galette campinoise                           | grande, ovale, avec mini-carrés        | 27  |  | 7.600          |
| Gaufre, galette croquante                            |  |     |  |                |
|  | nature                                 | 11  |  | 7.600          |
|  | au chocolat                            | 13  |  | 7.600          |
| Gaufre liégeoise                                     |  |     | gaufre au sucre                                  |                |
|  | moyenne                                | 55  |  | 7.600          |
|  | au chocolat                            | 60  |  | 7.600          |
|  | grande                                 | 95  |  |                |

## *Pâtisseries et Biscuits*

| Aliment         | Description   | g/<br>pièce | g/<br>tranche | g/<br>quartier | Autres dénominations,<br>précisions | Origine |
|-----------------|---|-------------|---------------|----------------|-------------------------------------|---------|
| Gaufre molle    |   |             |               |                |                                     |         |
| gaufre aux œufs | rectangle régulier, molle, avec ou sans sucre impalpable                |             |               |                |                                     | 7.600   |
| 9 cm sur 6 cm   |   | 21          |               |                |                                     |         |
| 9 cm sur 12 cm  |   | 42          |               |                |                                     |         |
| gaufre vanille  | molle, sans sucre impalpable  |             |               |                |                                     | 7.600   |
| moyenne         | rectangle régulier  | 38          |               |                |                                     |         |
| au chocolat     |   | 43          |               |                |                                     |         |
| grande          | rectangulaire, droite sur le côté long et<br>découpée sur le côté court |             |               |                |                                     |         |
| au chocolat     |   | 80          |               |                |                                     |         |
| Macaron coco    |   |             |               |                | rocher                              | 7.600   |
| petit           |   | 14          |               |                |                                     |         |
| grand           |   | 35          |               |                |                                     |         |
| Madeleine       |   | 25          |               |                |                                     | 7.126   |
| Muffin          |   | 75          |               |                |                                     | 7.600   |

|   |  |     |           |       |
|---|--|-----|-----------|-------|
| Nic nac   |  |     |           | 7.127 |
| alphabet  |  | 1,4 |           |       |
| au sucre coloré                                 |  | 2,2 |           | 1.104 |
| Nœud sucré                                      | biscuit à pâte feuilletée en forme de nœud   | 7   | craquelin | 2.102 |
| Pain d'épices                                   |  | 23  |           | 7.140 |
| Palet breton: voir info produits les classiques |  |     |           |       |
| Petit beurre                                    |  |     |           | 7.600 |
| nature  |  | 7   |           |       |
| au chocolat                                     | avec une "tablette" de chocolat              | 13  |           |       |
| Pim's : voir info produits les classiques       |  |     |           |       |
| (petit) Sablé                                   |  |     |           | 7.600 |
| nature  |  | 20  |           |       |
| au chocolat                                     |  | 22  |           |       |
| Spéculoos                                       | préparation industrielle, pas au blé complet | 7   |           | 7.131 |

## Pâtisseries et Biscuits

| Aliment                      | Description   | g/<br>pièce | g/<br>tranche | g/<br>quartier | Autres dénominations,<br>précisions     | Origine |
|------------------------------|---|-------------|---------------|----------------|---|---------|
| Tarte/gâteau                 | sans autre description  |             |               | 130            |   | 7.216   |
| à la confiture               | pâte feuilletée, confiture d'abricots   |             |               | 80             |   | 9.103   |
| à la crème chantilly         | biscuit, fourré et enrobé de crème chantilly, souvent aux fruits, recouverte ou non (de sauce chocolat ou de massepain) |             |               | 135            |   | 9.103   |
| au flan                      | pâte levée et flan  |             |               | 115            |   | 9.103   |
| au riz                       | pâte levée (évt. feuilletée)  |             |               | 140            |   | 9.103   |
| aux fruits                   |   |             |               |                |   |         |
| pâte levée                   | pâte levée, évt. crème pâtissière, fruits (généralement 1 variété), souvent couverte d'un treillis                      |             |               | 130            |   | 9.103   |
| autres pâtes                 | pâte sablée ou feuilletée, crème pâtissière, fruits frais   |             |               | 165            |   | 9.103   |
| aux pommes                   | pâte sablée ou feuilletée, morceaux ou tranches de pommes garnie de crème vanille                                       |             |               | 130            | en pâte levée:<br>voir tarte aux fruits | 9.103   |
| brésilienne                  | tarte au flan recouverte de crème chantilly et de brésilienne   |             |               | 155            |   |         |
| frangipane                   | pâte feuilletée, frangipane   |             |               | 100            |   | 9.103   |
| Tartelette/gâteau individuel | sans autre description  | 100         |               |                |   | 7.217   |
| à la crème au beurre         | rond, carré ou rectangulaire biscuit fourré et enrobé de crème au beurre (moka)   | 90          |               |                | moka                                    | 9.103   |

|                      |  |     |  |                |
|----------------------|--|-----|--|----------------|
| à la crème chantilly | rond ou rectangulaire<br>biscuit, fourré et enrobé de crème<br>chantilly, souvent aux fruits, recouverte<br>ou non (de chocolat ou de massepain) | 115 |  | 9.103          |
| au riz               | pâte levée (évt. feuilletée)   | 120 |  | 9.103          |
| aux fruits           | tartelette ronde (∅ 8 à 10 cm) en pâte<br>sablée ou feuilletée (levée dans le<br>Limbourg), crème pâtissière, couverte<br>de fruits (frais)      | 150 |  | 1.102          |
| baba                 | pâtisserie en forme de turban et<br>imprégnée de rhum  | 180 |  | 1.102<br>9.106 |
| bavarois             | rond ou rectangulaire<br>avec ou sans biscuit  | 80  |  | 9.103          |
| carré confiture      | (généralement) carré en pâte feuilletée,<br>fourré de confiture  | 80  |  | 9.103          |
| carré glacé          | deux rectangles en pâte feuilletée,<br>fourrés de crème pâtissière, couverts<br>d'un glaçage   | 125 | tompouce, glacé  | 9.103          |
| chou                 | rond, pâte à choux, fourrée de crème<br>pâtissière et/ou chantilly (et évt. aussi<br>de fruits)  | 115 |  | 9.103          |
| mini                 |  | 15  | 15 g = 3 g pâte à choux<br>et 12 g crème<br>profiterolle | 7.128          |
| cornet à la crème    | pâte feuilletée tournée en cornet et<br>fourrée de crème pâtissière<br>(évt. : + fruits)   | 100 |  | 9.103          |
| cygne                | chou en forme de cygne   | 115 |  | 9.103          |

## *Pâtisseries et Biscuits*

| Aliment                       | Description   | g/<br>pièce | g/<br>tranche | g/<br>quartier | Autres dénominations,<br>précisions | Origine |
|-------------------------------|---|-------------|---------------|----------------|-------------------------------------|---------|
| <hr/>                         |   |             |               |                |                                     |         |
| Tartelette/gâteau, individuel |   |             |               |                |                                     |         |
| éclair                        | long, pâte à choux, fourrée de crème pâtissière, recouverte de glaçage chocolaté                                  | 110         |               |                |                                     | 5.101   |
| mini, surgelé                 |   | 17          |               |                |                                     | 2.102   |
| frangipane                    | pâte feuilletée, frangipane   |             |               |                |                                     |         |
| industrielle                  |   | 60          |               |                |                                     | 7.600   |
| du pâtissier                  |   | 80          |               |                |                                     | 9.103   |
| javanais                      | biscuit léger aux amandes, rectangulaire, avec crème au beurre moka ou pralinée et recouvert de glaçage chocolaté | 90          |               |                |                                     | 9.103   |
| matton                        | pâtisserie ronde en pâte feuilletée fourrée d'un mélange au lait "caillé"   | 120         |               |                |                                     | 9.103   |
| merveilleux                   | meringue, fourrée de crème chantilly et de fruits, enrobée de crème chantilly et de chocolat                      | 95          |               |                |                                     | 9.103   |
| misérable                     | comme javanais mais avec crème au beurre vanille et sans glaçage chocolaté  | 90          |               |                |                                     | 9.103   |
| <hr/>                         |   |             |               |                |                                     |         |
| Wafer                         | biscuits rectangulaires et gaufrés, fourrés (de chocolat)   |             |               |                |                                     | 7.139   |
| emballage individuel          |   | 20          |               |                |                                     |         |
| emballage ménager             |   | 8           |               |                | p.ex.: Centwafer                    |         |
| <hr/>                         |   |             |               |                |                                     |         |

| Aliment,<br>marque et/ou magasin                                       | Nom, description (e.a. selon l'emballage)  | g/<br>pièce | g/<br>emballage | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|--|--|-------------|-----------------|------------------------|-----------|---------|
| Barre aux céréales (petit déjeuner), énergétique, fourrée, muesli, ... |  |             |                 |                        |           |         |
| Aldi, Gletscherkrone   | Muesli-barres: airelles, chocolat blanc, chocolat au lait entier, noisettes, raisins | 25          | 200             | 8                      | carton    | 2.150   |
| Carrefour/GB, 1  | chocolat-banane, chocolat-cacahuètes, fraise-chocolat blanc ou pomme-abricot         | 21          |                 | 6 x 1                  |           | 2.150   |
| Delhaize   | barres fruits rouges, 6% matière grasse - 52% de fruits                              | 21          | 125             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Vital S Barres – figues pruneaux   | 21          | 125             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Eat natural  | amande-abricot, fruits-noix, macadamia-fruits  | 50          |                 |                        | paq. ind. | 2.150   |
| GB   | barre muesli : 3 goûts différents  | 25          | 150             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | barres fourrées au chocolat au lait  | 21          | 125             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Kellogg's  | Choco pops   | 20          | 120             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Choco pops krispies fantastics   | 25          | 150             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Extra: caramel-amande ou framboise & saveur yaourt                                   | 25          | 150             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Frosties   | 25          | 150             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Fruit 'n Fibre   | 25          | 150             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Rice krispies  | 20          | 120             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Smacks fantastics  | 25          | 150             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Spécial K: fruits rouges, pépites de chocolat, pommes & poires                       | 21,5        | 129             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |

| Aliment,<br>marque et/ou magasin                                       | Nom, description (e.a. selon l'emballage)                              | g/<br>pièce | g/<br>emballage | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|--|--|-------------|-----------------|------------------------|-----------|---------|
| Barre aux céréales (petit déjeuner), énergétique, fourrée, muesli, ... |  |             |                 |                        |           |         |
| Lidl, Corny  | muesli- barres au chocolat au lait                                     | 25          |                 | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Lu Grany   | choco/coco   | 21          | 125             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Lu Vitalinea   | framboises, pruneaux ou orange-chocolat                                | 30          | 150             | 5 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Nestlé   | Chocapic   | 25          |                 | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Fitness : nature, abricots, figes, fraises                             | 23,5        |                 | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Golden Graham's  | 25          |                 | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Nesquik  | 25          |                 | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Nutricia Bambix  | barre de croissance : abricot ou banane-poire (dès 18 mois)            | 25          | 75              | 3 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Oxfam  | barres aux noix et céréales  | 25          | 150             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Verkade Sultana  | Fruitactive : barre aux fruits et céréales                             | 25          | 150             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Fruit start : le tendre en-cas du matin fruits des bois ou pomme       | 40          | 240             | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Weetabix   | Alpen 6: fruit and nuts with milk chocolate ou strawberry with yoghurt | 29          |                 | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
|  | Weetos   | 20          |                 | 6 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Zonnatura  | Sesam crunch   | 3 x<br>16,5 |                 | 6 x 3                  | paquet    | 2.150   |

|   |  |             |      |        |        |       |
|---|--|-------------|------|--------|--------|-------|
| Biscuit aux fruits, type Sultana                  | biscuits secs, plats et rectangulaires, emballés par 3   |             |      |        |        |       |
| Aldi, Carrefour, Lu Vitalinea, Van Delft, Verkade |  | 3 x<br>14,5 |      |        |        | 2.150 |
| <hr/>   |  |             |      |        |        |       |
| Biscuit d'un assortiment                          |  |             |      |        |        |       |
| Aldi, Gala  | assortiment de biscuits fins   | 7,5         | 750  | 98     | carton | 2.151 |
| Bahlsen   | Coffee collection : assortiment de biscuits et gaufrettes, partiellement au chocolat 12 variétés (7 avec et 5 sans chocolat) | 7           | 1000 | 148    | carton | 2.151 |
| Delacre   | Tradition : assortiment de biscuits pâtisseries  | 7,5         | 500  | 65     | carton | 2.151 |
| <hr/>   |  |             |      |        |        |       |
| Biscuit fourré, type Choco Prince                 |  |             |      |        |        |       |
| Aldi, Monarc                                      | biscuit rond fourré et enrobé de chocolat<br>Majorette choco   | 25          |      | 6 x 25 | paquet | 2.150 |
| Carrefour   | Choco fourré   | 28          | 168  | 6      | sachet | 2.150 |
| Colruyt, Jempy                                    | Choco jempy  | 30          |      | 6 x 1  | paquet | 2.150 |
| Lu Prince   | Choco Prince   | 25          | 150  | 6 x 1  | paquet | 2.150 |
| <hr/>   |  |             |      |        |        |       |
| Biscuit fourré, type Prince                       |  |             |      |        |        |       |
| Aldi, Monarc                                      | parfum cacao   | 23          | 350  | 15     | paquet | 2.151 |
| BN  | minibiscuits fourrés : chocolat ou fraise  | 6 x 7       | 168  | 4 x 6  | carton | 2.150 |
| Carrefour   | goût vanille   | 22          | 330  | 15     | paquet | 2.150 |
|   | Bis : choco ou vanille, grand paquet   | 25          | 500  | 20     | paquet | 2.150 |
| Carrefour/GB, 1                                   | biscuits fourrés   | 20          | 300  | 15     | paquet | 2.150 |
| Colruyt, Belsy                                    | choco ou vanille   | 20          | 330  | 15     | paquet | 2.150 |
| Colruyt, Jempy                                    | choco ou vanille   | 20          | 300  | 15     | paquet | 2.150 |

| Aliment,<br>marque et/ou magasin | Nom, description (e.a. selon l'emballage)  | g/<br>pièce | g/<br>emballage | nombre<br>de<br>pièces | emballage         | Origine |
|----------------------------------|--|-------------|-----------------|------------------------|-------------------|---------|
| Biscuit fourré, type Prince      |  |             |                 |                        |                   |         |
| Delhaize                         | choco ou vanille   |             | 350             |                        | paquet            | 2.150   |
|                                  | Mini Fourrés : choco (logo : ourson)   | 6 x 7       | 168             | 4 x 6                  | carton            | 2.150   |
| Lidl, Opey                       | cacao ou vanille   | 25          | 500             | 20                     | paquet            | 2.150   |
| Lu Prince                        | goût chocolat ou vanille ou goût double (lait et choco)                          | 22          | 330             | 15                     | paquet            | 2.151   |
|                                  | pocket : goût chocolat ou vanille  | 2 x 22      | 440             | 10 x 2                 | carton            | 2.150   |
|                                  | mini : goût chocolat   | 5 x 7,5     | 150             | 4 x 5                  | paquet            | 2.150   |
| Biscuit pour enfants             |  |             |                 |                        |                   |         |
| Aldi, Burton's                   | Huggy Bears : minibiscuits au goût vanille                                       | 13 x 2      | 6 x 25          | 6 x 13                 | sachet            | 2.150   |
| Aldi, Cocachoc                   | biscuits Samson et Gert  | 2 x 11      | 200             | 9 x 2                  | carton            | 2.150   |
| Aldi, Monarc                     | Biscuits pour enfants  | 2 x<br>11,5 | 250             | 11 x 2                 | carton            | 2.150   |
| Blédina                          | Betterfood Start (paquet jaune):<br>biscuits pour premières panades (dès 4 mois) | 2 x<br>14,5 | 175             | 6 x 2                  | carton            | 2.150   |
|                                  | Betterfood (paquet rouge):<br>biscuits pour panades (dès 6 mois)                 | 2 x<br>14,5 | 175             | 6 x 2                  | carton            | 2.150   |
|                                  | Blédiscuit :<br>le biscuit de bébé (dès 8 mois)                                  | 5           | 180             | 36                     | carton            | 2.150   |
| Bofin                            | Looney Tunes<br>petits sachets de figurines Looney Tunes                         | 12 x 2      | 150<br>(6 x 25) | 6 x 12                 | petits<br>sachets | 2.150   |

|                                  |  |             |        |                     |                   |       |
|----------------------------------|--|-------------|--------|---------------------|-------------------|-------|
| Carrefour/GB, Bio                | Biscuits Kids  | 2 x<br>12,5 | 200    | 8 x 2               | carton            | 2.150 |
| Cocachoc                         | Mini Plop : minibiscuits en forme de lutin Plop                |             | 240    | 8 petits<br>sachets | petits<br>sachets | 2.150 |
|                                  | Plop biscuits  | 2 x 11      | 200    | 9 x 2               | carton            | 2.150 |
|                                  | Samson et Gert superbiscuits                                   | 15          | 180    | 12 x 1              | carton            | 2.150 |
| Colruyt, Jempy                   | Biscuits pour enfants  | 2 x<br>12,5 | 250    | 10 x 2              | carton            | 2.150 |
| Lidl, Belgix                     | Monky Boy:<br>biscuits pour enfants au goût vanille            | 2 x 11      | 200    | 9 x 2               | carton            | 2.150 |
| Lu                               | Bob the Builder  | 2 x 7,5     | 150    | 10 x 2              | carton            | 2.150 |
|                                  | The Simpsons   |             | 180    | 6 petits<br>sachets | carton            | 2.150 |
| Lu Petit Lu                      | Vitabis Mon 1 <sup>er</sup> biscuit (dès 9 mois)               | 2 x<br>14,5 | 175    | 6 x 2               | carton            | 2.150 |
|                                  | Vitabis Minis (dès 12 mois)                                    |             | 150    | 6 petits<br>sachets | carton            | 2.150 |
| Nutricia Bambix                  | Biscuits nounours (dès 10 mois)                                | 2 x<br>12,5 | 175    | 7 x 2               | carton            | 2.150 |
| <hr/>                            |  |             |        |                     |                   |       |
| Biscuit pour enfants au chocolat | biscuit sec, le plus souvent moulé en figurine, au<br>chocolat |             |        |                     |                   |       |
| Aldi, Burton's                   | Cartoonies : les petits biscuits fourrés au chocolat           | 12 x<br>2,5 | 5 x 30 | 5 x 12              | sachet            | 2.151 |
| BN                               | Houba ! (marsupilami)  | 14          | 168    | 12 x 1              | carton            | 2.150 |
|                                  | Choc'land : minibiscuits                                       | 20 x<br>2,3 | 140    | 3 x 20              | sachet            | 2.150 |
| Cocachoc                         | Plop choco biscuits  | 2 x 17      | 170    | 5 x 2               | carton            | 2.150 |

| Aliment,<br>marque et/ou magasin                        | Nom, description (e.a. selon l'emballage)                   | g/<br>pièce | g/<br>emballage  | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|---|---|-------------|------------------|------------------------|-----------|---------|
| Biscuit pour enfants au chocolat                        | biscuit sec, le plus souvent moulé en figurine, au chocolat |             |                  |                        |           |         |
| Delacre   | Schtroumpfs   | 14,5        | 175              | 12                     | carton    | 2.150   |
| Lu  | The Simpsons  | 2 x 15      | 180              | 6 x 2                  | carton    | 2.150   |
|   | Titeuf  | 14          | 168              | 12 x 1                 | carton    | 2.150   |
| Lu Petit Lu   | Biscuits aux céréales et aux pépites de chocolat (ourson)   | 3 x 12,5    | 225              | 6 x 3                  | carton    | 2.150   |
| Bokkenpootje/éclairette                                 |   |             |                  |                        |           |         |
| Aviateur, Carrefour/GB, Colruyt Afternoon/Belsy, Hamlet |   | 10,5        | 150              | 14                     | paquet    | 2.150   |
| Boudoir   |   |             |                  |                        |           |         |
| Carrefour   |   | 5,5         | 175              | 30                     | paquet    | 2.151   |
| Carrefour/GB, 1   |   | 8,5         | 400              | 48                     | paquet    | 2.150   |
| Colruyt, bio-time                                       |   |             | 125              |                        | paquet    | 2.150   |
| Colruyt, Jempy  |   | 6,5         | 400<br>(4 x 100) | 60                     | paquet    | 2.150   |
| Delhaize  | cuillers, aux œufs frais                                    | 8,5         | 100              | 12                     | carton    | 2.150   |
| Delhaize, 365   |   |             | 200              |                        | paquet    | 2.150   |
| Delhaize, Bio   |   | 5           | 125              | 25                     | paquet    | 2.150   |
| Lidl, Confiserie Firenze                                | Savoiard  | 8.5         | 400<br>(4 x 100) | 48<br>(4 x 12)         | paquet    | 2.150   |
| Lu  | biscuits aux œufs frais                                     | 5,5         | 165              | 31                     | carton    | 2.151   |

Cake, nature

|                    |   |        |     |       |          |       |
|--------------------|---|--------|-----|-------|----------|-------|
| Aldi               | Duo snack: vanille ou marbré<br>2 tranches par paquet individuel de 66g | 2 x 33 | 330 | 5 x 2 | paq.ind. | 2.150 |
| Carrefour          | cake (cf. Amico de Lotus Corona)  | 31,5   | 220 | 7     | paquet   | 2.151 |
| Carrefour/GB       | étoiles nature  | 29     | 230 | 8     | paquet   | 2.150 |
|                    | étoiles marbrées  | 31,5   | 250 | 8     | paquet   | 2.150 |
| Colruyt, Afternoon | étoiles nature  | 31,5   | 250 | 8     | paquet   | 2.150 |
| Delhaize           | étoiles nature au beurre  | 31,5   | 250 | 8     | paquet   | 2.150 |
|                    | quatre-quarts   | 50     | 300 | 6     | paquet   | 2.150 |
| Lidl               | cake: marbré ou vanille-lemon   | 2 x 30 | 300 | 5 x 2 | paquet   | 2.150 |
| Lotus Corona       | Amico: cake carré   | 31,5   | 190 | 6     | paquet   | 2.150 |
|                    | Bolocake: petit cake rond   | 29     | 175 | 6     | paquet   | 2.150 |

Cake, fourré

|                    |   |      |     |        |        |       |
|--------------------|---|------|-----|--------|--------|-------|
| Balconi            | Mix Max: sponge cake with coconutfilling            | 35   | 350 | 10 x 1 | paquet | 2.150 |
| Carrefour          | petit cake rond, à l'ananas ou aux pommes           | 41,5 | 250 | 6      | paquet | 2.151 |
|                    | mini-cake: oblong, fourré abricot, fraise, ou cacao | 35   | 350 | 10     | carton | 2.150 |
|                    | étoiles aux raisins                                 | 31,5 | 250 | 8      | paquet | 2.150 |
| Colruyt, Afternoon | étoiles au chocolat ou aux raisins                  | 31,5 | 250 | 8      | paquet | 2.150 |
| Delhaize           | Délices pépites chocolat (logo: ourson)             | 30   | 150 | 5 x 1  | carton | 2.150 |
|                    | Délices fourrés fraise (logo: ourson)               | 30   | 150 | 5 x 1  | carton | 2.150 |
|                    | étoiles au chocolat ou aux raisins                  | 31,5 | 250 | 8      | paquet | 2.150 |
|                    | mini cakes aux fruits                               |      | 200 |        | paquet | 2.150 |
|                    | quatre-quarts : fourrés abricot ou cacao            | 41,5 | 250 | 6      | paquet | 2.150 |

| Aliment,<br>marque et/ou magasin | Nom, description (e.a. selon l'emballage)                | g/<br>pièce     | g/<br>emballage  | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|----------------------------------|--|-----------------|------------------|------------------------|-----------|---------|
| Cake, fourré                     |  |                 |                  |                        |           |         |
| Lidl                             | cake, choco (cacao noisette) ou Jamaica (aux fruits sec) | 2 x 30          | 300              | 5 x 2                  | paquet    | 2.150   |
| Lotus Corona                     | Corine : petit cake rond aux raisins                     | 33,5            | 200              | 6                      | paquet    | 2.150   |
| Lu                               | Piet Piraat : gâteau fourré aux pépites de chocolat      | 30              | 150              | 5 x 1                  | carton    | 2.150   |
| Lu Vitalinea                     | Tendresses aux abricots                                  | 30              | 150              | 5                      | carton    | 2.150   |
|                                  | Tendresses aux pépites de chocolat                       | 25              | 125              | 5                      | carton    | 2.150   |
| Choco-as                         |  |                 |                  |                        |           |         |
| Aldi, Monarc                     |  | 21              | 250              | 12                     | paquet    | 2.150   |
| Carrefour/GB, 1                  |  | 21              | 250              | 12                     | paquet    | 2.150   |
| Colruyt, Jempy/Afternoon         |  | 18              | 250              | 14                     | paquet    | 2.150   |
| Delhaize, 365                    |  | 21              | 250              | 12                     | paquet    | 2.150   |
| Lu                               |  | 2 x 20<br>ou 20 | 240<br>ou 240    | 6 x 2<br>ou 12         | paquet    | 2.150   |
| Cigarettes                       |  |                 |                  |                        |           |         |
| Bekaert Biscuits                 |  |                 | 200<br>(2 x 100) |                        | carton    | 2.150   |
| Carrefour/GB                     |  | 7               | 200              | 28                     | carton    | 2.151   |
| Colruyt, Afternoon               | Sigrettas  | 7,5             | 175              | 24                     | carton    | 2.150   |
| Delacre                          | Cigarettes russes  | 7               | 200              |                        | carton    | 2.151   |

## Cookies

|                 |   |      |     |    |        |       |
|-----------------|---|------|-----|----|--------|-------|
| Aldi            | New Yorkers   | 19   | 150 | 8  | paquet | 2.151 |
| Carrefour       | cookies: choco ou choco nougatine                       | 16,5 | 200 | 12 | carton | 2.150 |
| Carrefour, Bio  | cookies tout chocolat                                   | 16,5 | 200 | 12 | carton | 2.150 |
| Carrefour/GB, 1 |   | 16,5 | 200 | 12 | carton | 2.150 |
| Delhaize        | cookies aux éclats de chocolat et aux noisettes         | 19   | 150 | 8  | paquet | 2.150 |
| Delhaize, 365   | cookies au chocolat                                     |      | 150 |    | paquet | 2.150 |
| GB              | American Cookies  | 19   | 150 | 8  | carton | 2.151 |
| Griesson        | cookies chocolate (37% chocolat)                        | 19   | 150 | 8  | sachet | 2.150 |
| Lidl            | Tennessee American Style Cookies 37%<br>chocolate chips | 19   | 150 | 8  | paquet | 2.150 |
| Lu Hello        | chocolat ou nougatine                                   | 16,5 | 200 | 12 | carton | 2.150 |
| Oxfam           | biscuits bio au chocolat                                | 12,5 | 150 | 12 | carton | 2.150 |

Galette: voir gaufre, galette croquante  
ou gaufre, galette campinoise

## Galette bretonne

|              |  |       |     |        |                   |       |
|--------------|--|-------|-----|--------|-------------------|-------|
| Delhaize     |  |       | 100 |        | carton            | 2.150 |
| Lotus Corona |  | 3 x 7 | 375 | 18 x 3 | boîte en<br>metal | 2.150 |
| Saint Aubert |  | 8     | 125 | 16     | paquet            | 2.150 |
| St Michel    |  | 6,5   | 130 | 20     | paquet            | 2.150 |

## Galette de riz

|       |   |    |     |    |        |       |
|-------|---|----|-----|----|--------|-------|
| Bosto | Rice toasts: banane-vanille, arômes de Provence   | 10 | 130 | 13 | paquet | 2.150 |
|       | Tartinettes choco: galettes de riz carrées<br>couvertes de fondant ou de chocolat au lait | 8  | 90  | 11 | paquet | 2.151 |

| Aliment,<br>marque et/ou magasin | Nom, description (e.a. selon l'emballage)                          | g/<br>pièce | g/<br>emballage | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|----------------------------------|--|-------------|-----------------|------------------------|-----------|---------|
| Galette de riz                   |  |             |                 |                        |           |         |
| Carrefour/GB                     | ronde, aux graines de sésame et au sel marin                       | 7,5         | 115             | 15                     | paquet    | 2.150   |
| Carrefour/GB, Bio                | rectangulaire, multicéréales                                       | 5,5         | 130             | 24                     | paquet    | 2.150   |
|                                  | Rice Cakes:<br>galettes de riz rectangulaires, salées ou sans sel  | 5,5         | 130             | 23 à 24                | paquet    | 2.150   |
|                                  | Big Rice Cakes: rondes, ± 12 cm Ø                                  | 13,5        | 200             | 15                     | paquet    | 2.150   |
| Carrefour/GB, 1                  | ronde, au sel marin, ± 9 cm Ø                                      | 7,5         | 100             | 13                     | paquet    | 2.150   |
| Uncle Ben's                      | Rispinos: mini-rice-snacks: caramel, chocolat ou<br>pomme-cannelle | 1,5         | 50              | 30                     | sachet    | 2.150   |
| Gaufre fourrée                   |  |             |                 |                        |           |         |
| Carrefour/GB                     | galette fourrée sirop de sucre: ronde                              | 29          | 230             | 8                      | paquet    | 2.150   |
| Lotus Corona                     | goût vanille   | 30          | 360             | 12                     | paquet    | 2.150   |
|                                  | vergeoise  | 30          | 300             | 10                     | paquet    | 2.150   |
| Meli                             | gaufres fourrées au miel   | 33          | 200             | 6                      | paquet    | 2.150   |
| Souvenirs Du Terroir             | gaufres fourrées de Tournai  | 37,5        | 300             | 8                      | paquet    | 2.150   |
| Succès du jour                   | gaufres fourrées   | 20          | 360             | 18                     | carton    | 2.150   |
| Gaufre, galette campinoise       |  |             |                 |                        |           |         |
| Bio (Delhaize)                   | galettes aux œufs  | 23          | 300             | 13                     | sachet    | 2.150   |

|                           |  |      |            |         |        |       |
|---------------------------|--|------|------------|---------|--------|-------|
| Carrefour/GB              | galette campinoise                             | 28   | 450        | 16      | sachet | 2.150 |
| Colruyt, Belsy/Jempy      | gaufres molles : 8,5 cm sur 11,5 cm            | 32   | 450        | 14      | sachet | 2.150 |
| Colruyt, Jempy            | galettes campinoises: 9 cm sur 11 cm           | 28   | 450        | 16      | sachet | 2.150 |
| Lidl, Castello            | galettes campinoises                           | 28   | 450        | 16      | paquet | 2.150 |
| Lotus Cremers             | gaufres familiales: tendres                    | 28   | 450        | 16      | sachet | 2.150 |
|                           | galettes campinoises, croustillantes           | 25   | 450        | 18      | sachet | 2.150 |
| <hr/>                     |  |      |            |         |        |       |
| Gaufre, galette croquante |  |      |            |         |        |       |
| Aldi                      | galettes fines: ovales, plates                 | 10   | 250        | 25      | carton | 2.150 |
| Carrefour                 | gaufrettes fines au beurre: ovales, plates     | 9,5  | 250        | 26      | carton | 2.150 |
|                           | pur beurre, rondes, 6,5 cm Ø                   | 10,5 | 250        | 24      | paquet | 2.150 |
| Carrefour/GB, 1           | galettes parisiennes : rondes, 5,5 cm Ø        | 11   | 200        | 18      | paquet | 2.150 |
| Colruyt, Belsey           | galettes artisanales au beurre: rondes, 8 cm Ø | 21,5 | 600        | 28      | paquet | 2.150 |
| Colruyt, bio-time         | galettes d'agriculture biologique              |      | 275        |         | paquet | 2.150 |
| Colruyt, Jempy            | galettes au beurre, rondes (6,5 cm Ø)          | 10,5 | 200        | 19      | paquet | 2.150 |
| Colruyt, Jempy /Belsy     | gaufrettes fines : 6 cm sur 9 cm               | 10   | 250        | 25      | carton | 2.150 |
| Delhaize                  | galettes au beurre                             | 11   | 200        | 18      | paquet | 2.150 |
|                           | gaufrettes fines au beurre                     | 10   | 300        | 30      | carton | 2.150 |
|                           | gaufrettes fines au beurre, mini               | 5,5  | 100        | 18      | carton | 2.150 |
| (Jules) Destrooper        | gaufrettes au beurre: ovales, plates           | 11,5 | 700        | 60      | carton | 2.150 |
|                           |  | 12,5 | 100 et 175 | 8 et 14 |        | 2.129 |
|                           | gaufrettes au beurre mini                      | 3    | 75         | 26      |        | 2.129 |
|                           | galettes parisiennes: ovales                   | 11   | 125        | 12      | carton | 2.150 |
|                           |  |      | et 500     | et 45   |        |       |
|                           |  | 12,5 | 75 et 100  | 6 et 8  | carton | 2.129 |
| Lotus Corona              | petites galettes: rondes, 5 cm Ø               | 4,5  | 250        | 54      | paquet | 2.150 |

| Aliment,<br>marque et/ou magasin      | Nom, description (e.a. selon l'emballage)       | g/<br>pièce | g/<br>emballage | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|---------------------------------------|---|-------------|-----------------|------------------------|-----------|---------|
| Gaufre, galette croquante au chocolat |   |             |                 |                        |           |         |
| Carrefour/GB                          | Parisiennes au chocolat fondant: rondes, 6 cm Ø | 14          | 250             | 18                     | paquet    | 2.150   |
| Colruyt, Jempy                        | Parisettes fantaisie: ronde, 5,5 cm Ø           | 12,5        | 300             | 24                     | paquet    | 2.150   |
| Delhaize                              | galettes au beurre au chocolat: rondes, 5 cm Ø  | 13          | 250             | 19                     | paquet    | 2.150   |
| Lotus Corona                          | Parisettes: ronde, 6 cm Ø                       | 14          | 250             | 18                     | paquet    | 2.150   |
| Gaufre liégeoise                      |   |             |                 |                        |           |         |
| Aldi, Valérie                         |   | 55          | 550             | 10 x 1                 | paquet    | 2.150   |
| Carrefour/GB                          | moyenne   | 55          | 275 et<br>550   | 5 et<br>10 x 1         | paquet    | 2.150   |
|                                       | gaufre sucrée de chasse                         | 90          | 360             | 4 x 1                  | paquet    | 2.150   |
| Carrefour/GB, 1                       | moyenne   | 55          | 275             | 5                      | paquet    | 2.150   |
| Colruyt, Belsy                        | gaufres artisanales                             | 95          | 760             | 8 x 1                  | paquet    | 2.150   |
|                                       | moyenne   | 55          | 275 et<br>550   | 5 et<br>10 x 1         | paquet    | 2.150   |
|                                       | gaufres de chasse                               | 100         | 400             | 4 x 1                  | paquet    | 2.150   |
| Delhaize                              | gaufres liégeoises, mini                        | 30          | 300             | 10 x 1                 | paquet    | 2.150   |
|                                       | gaufres de chasse                               | 90          | 360             | 4                      | paquet    | 2.150   |
| Delhaize, 365                         | moyenne   | 55          | 550             | 10                     | paquet    | 2.150   |
| Lidl, Bunny                           | moyenne   | 55          | 550             | 10 x 1                 | paquet    | 2.150   |
| Lidl, Castello                        | moyenne   | 60          | 300             | 5                      | paquet    | 2.150   |

|                              |  |                    |                  |                  |                           |       |
|------------------------------|--|--------------------|------------------|------------------|---------------------------|-------|
| Lotus Corona                 | moyenne  | 50                 | 350              | 7                | paquet                    | 2.150 |
|                              | grande   | 90                 |                  |                  |                           | 2.150 |
| Lotus Suzy                   | moyenne  | 55                 | 440              | 8 x 1            | paquet                    | 2.150 |
| <hr/>                        |  |                    |                  |                  |                           |       |
| Gaufre liégeoise au chocolat |  |                    |                  |                  |                           |       |
| Carrefour/GB                 |  | 62                 | 310              | 57               | paquet                    | 2.150 |
| Carrefour/GB, 1              |  | 60                 | 300              | 5                | paquet                    | 2.150 |
| Colruyt, Belsy               |  | 60                 | 540              | 9 x 1            | paquet                    | 2.150 |
| Colruyt, Jempy               |  | 60                 | 300              | 5                | paquet                    | 2.150 |
| Lotus                        |  | 57,5<br>et<br>62,5 | 402<br>et<br>312 | 7<br>et<br>5 x 1 | paquet<br>et<br>paq. ind. | 2.150 |
| <hr/>                        |  |                    |                  |                  |                           |       |
| Gaufre molle                 |  |                    |                  |                  |                           |       |
| Aldi                         | gaufres artisanales au beurre: ± 8 cm Ø                    | 28                 | 225              | 8 x 1            | paquet                    | 2.150 |
| Aldi, "De Wafelbakkers"      | gaufres aux œufs frais: 6 cm sur 9 cm                      | 21                 | 250              | 12               | paquet                    | 2.150 |
| Aldi, La Rensommée           | gaufres à l'Ancienne                                       | 60                 | 240              | 4                | paquet                    | 2.150 |
| Carrefour/GB                 | gaufres tendres, poudrées: 9 cm sur 12 cm                  | 41,5               | 250              | 6                | paquet                    | 2.150 |
|                              | gaufres tendres: mini, 6 cm sur 9 cm                       | 29                 | 350              | 12               | paquet                    | 2.150 |
|                              | arôme vanille, 6 cm sur 9 cm<br>(cf. Deli de Lotus Corona) | 38                 | 228              | 6                | paquet                    | 2.150 |
|                              | L'Artisanale: ± 8 cm Ø                                     | 25                 | 200 et 400       | 8 et 16          | paquet                    | 2.150 |
| Carrefour/GB, 1              | gaufres molles   | 41,5               | 250              | 6                | paquet                    | 2.150 |
| Colruyt, Belsy               | gaufres artisanales  | 2 x<br>31,5        | 500              | 8 x 2            | paquet                    | 2.150 |
|                              | gaufres vanille  | 37,5               | 300              | 8 x 1            | paquet                    | 2.150 |
|                              | gaufres vanille  | 58,5               | 350              | 6                | paquet                    | 2.150 |
|                              | gaufres molles aux œufs: 6,5 cm sur 7,5 cm                 | 2 x 20             | 320              | 8 x 2            | paquet                    | 2.150 |

| <b>Aliment,<br/>marque et/ou magasin</b> | <b>Nom, description (e.a. selon l'emballage)</b>                              | <b>g/<br/>pièce</b> | <b>g/<br/>emballage</b> | <b>nombre<br/>de<br/>pièces</b> | <b>emballage</b> | <b>Origine</b> |
|--|---|---------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------|----------------|
| <b>Gaufre molle</b>                      |   |                     |                         |                                 |                  |                |
| Colruyt, bio-time                        | gaufres artisanales : rondes, 6,5 cm Ø  | 31,5                | 500                     | 16                              | paquet           | 2.150          |
| Colruyt, Jempy                           | gaufres aux œufs  | 21                  | 250                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
|  | gaufres vanille   | 90                  | 450                     | 5 x 1                           | paquet           | 2.150          |
| Delhaize                                 | gaufres aux oeufs saupoudrées de sucre  | 20,5                | 165                     | 8                               | paquet           | 2.150          |
|  | gaufres au fructose   | 53                  | 160                     | 3                               | paquet           | 2.150          |
| Delhaize, 365                            | gaufres aux oeufs frais   | 21                  | 250                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
| Lidl, Castello                           | gaufres aux oeufs frais   | 21                  | 250                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
| Lotus Corona                             | Deli: goût vanille, 6 cm sur 9 cm   | 38                  | 342                     | 9                               | paquet           | 2.150          |
|  | Winnie the Pooh   | 25                  | 200                     | 8                               | paquet           | 2.150          |
| <b>Gaufre molle au chocolat</b>          |   |                     |                         |                                 |                  |                |
| Aldi, Thijs                              | Fantasia: 6 cm sur 9 cm<br>(cf. Reo de Lotus Corona)                          | 36                  | 325                     | 9 x 1                           | paquet           | 2.150          |
| Aldi, Vitachoc                           | gaufres au chocolat   | 90                  | 450                     | 5 x 1                           | paquet           | 2.150          |
| Carrefour/GB                             | arôme vanille et chocolat fondant, 6 cm sur 9 cm<br>(cf. Reo de Lotus Corona) | 45                  | 270                     | 6                               | paquet           | 2.150          |
|  | goût vanille enrobée de chocolat fantaisie                                    | 70                  | 350                     | 5                               | paquet           | 2.150          |
| Carrefour/GB, 1                          | gaufres nappées de cacao: rondes, 6 cm Ø                                      | 16,5                | 200                     | 12                              | paquet           | 2.150          |

|                          |  |      |     |       |        |       |
|--------------------------|--|------|-----|-------|--------|-------|
| Colruyt, Belsy           | gaufres nappées de cacao: rondes, 6 cm Ø                       | 16,5 | 250 | 15    | paquet | 2.150 |
| Colruyt, Jempy           | gaufres vanille-choco: 6 cm sur 9 cm                           | 40   | 320 | 8 x 1 | paquet | 2.150 |
|                          | gaufres vanille au goût chocolat                               | 90   | 450 | 5 x 1 | paquet | 2.150 |
| Delhaize                 | gaufres vanille au chocolat                                    | 58,5 | 350 | 6     | paquet | 2.150 |
| Lidl, Castello           | gaufres Fantasia   | 44,5 | 355 | 8     | paquet | 2.150 |
| Lotus Corona             | Reo: 6 cm sur 9 cm   | 45   | 360 | 8     | paquet | 2.131 |
|                          | Winnie the Pooh  | 31   | 248 | 8     | paquet | 2.150 |
| Lotus Suzy               | Chocnut: chocolatée à la brésilienne                           | 48   | 384 | 8     | paquet | 2.150 |
|                          | Fantasia: au chocolat noir                                     | 45   | 360 | 8     | paquet | 2.150 |
|                          | Jumbo: grande gaufre vanille enrobée de cacao                  | 95   |     | 4 x 1 | paquet | 2.150 |
| <hr/>                    |  |      |     |       |        |       |
| Macaron coco             |  |      |     |       |        |       |
| Carrefour                | rochers coco   | 37,5 | 300 | 8     | paquet | 2.150 |
|                          | rochers coco, mini   | 14   | 250 | 18    | paquet | 2.150 |
|                          | macarons: grands, ronds et plats                               | 33,5 | 200 | 6     | paquet | 2.150 |
| Colruyt, Jempy           | rochers  | 14   | 400 | 28    | paquet | 2.151 |
| Delacre                  | Klappers à la noix de coco                                     |      | 200 |       | carton | 2.150 |
| Delhaize                 | macarons coco  | 33,5 | 200 | 6     | paquet | 2.150 |
| Lidl, Confiserie Firenze | kokosmakronen mit Schokolade                                   | 50   | 250 | 5     | paquet | 2.150 |
| Lotus Corona             | rochers à la noix de coco                                      | 14   | 250 | 18    | paquet | 2.150 |
| Poppies                  | Cocolito: pâtisserie à la noix de coco                         | 13   | 250 | 19    | paquet | 2.150 |
|                          | Colombo: pâtisserie à la noix de coco au chocolat noir, 6 cm Ø | 40   | 400 | 10    | paquet | 2.150 |
|                          | Macarita: biscuits à la noix de coco                           | 4,5  | 200 | 44    | paquet | 2151  |

| <b>Aliment,<br/>marque et/ou magasin</b>                  | <b>Nom, description (e.a. selon l'emballage)</b>               | <b>g/<br/>piece</b> | <b>g/<br/>emballage</b> | <b>nombre<br/>de<br/>pièces</b> | <b>emballage</b> | <b>Origine</b> |
|---|--|---------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------|----------------|
| <b>Madeleine</b>  |  |                     |                         |                                 |                  |                |
| Aldi, Marquis   | oblongue   | 25                  | 300                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
| Bonne Maman   | petites madeleines aux zestes de citron ou aux zestes d'orange | 15                  | 135                     | 9                               | carton           | 2.150          |
| Carrefour/GB  | oblongue   | 25                  | 375                     | 15                              | paquet           | 2.150          |
|   | ovale  | 25                  | 200                     | 8                               | paquet           | 2.150          |
| Colruyt, Afternoon  | madeleinettes aux oeufs frais                                  | 7,5                 | 500                     | 67                              | sachet           | 2.150          |
| Colruyt, Jempy  |  | 25                  | 300                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
| Delhaize  |  | 25                  | 300                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
|   | madeleines pur beurre  | 25                  | 250                     | 10                              | paquet           | 2.150          |
| Ines Rosales  | Magdalenas   | 26,5                | 320                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
| Lidl, Sondey  | Magdalenas especiales  | 29                  | 350                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
|   | mini Magdalenas  |                     | 350                     |                                 | paquet           | 2.150          |
| Lotus Corona  | oblongue   | 25                  | 300                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
|   | ovale  | 34                  | 440                     | 13                              | paquet           | 2.150          |
| Morina  | ovale, petite (3 cm sur 6 cm, 3 cm de haut)                    | 15                  | 550                     | 37                              | paquet           | 2.150          |
| <b>Muffin</b>   |  |                     |                         |                                 |                  |                |
| Alysse food, Carrefour, Colruyt Afternoon, Delhaize, Lidl |  | 75                  |                         |                                 | paquet           | 2.150          |

|                   |                          |             |               |                  |                   |       |
|-------------------|--------------------------|-------------|---------------|------------------|-------------------|-------|
| Nœud sucré        |                          |             |               |                  |                   |       |
| Carrefour         |                          | 10          | 180           | 18               | paquet            | 2.150 |
| Colruyt, bio-time |                          |             | 150           |                  | paquet            | 2.150 |
| Colruyt, Jempy    |                          | 8           | 450           | 58               | sachet            | 2.150 |
| Hamlet            |                          | 8           | 700           | 88               | sachet            | 2.151 |
| <hr/>             |                          |             |               |                  |                   |       |
| Pain d'épices     |                          |             |               |                  |                   |       |
| Aldi              | Excelsior                | 22,5        | 500           | 22               | paquet            | 2.150 |
| Carrefour         |                          | 14 et<br>22 | 250 et<br>500 | 18 et 22<br>à 23 | paquet            | 2.150 |
| Carrefour, Bio    |                          | 14          | 300           | 21 à 22          | paquet            | 2.150 |
| Meli              | emballage ménager        | 25          | 500           | 20               | paquet            | 2.150 |
|                   | paquet individuel        | 2 x 20      | 400           | 10 x 2           | paquet            | 2.151 |
| Vondelmolen       | emballage ménager        | 21,5        | 500           | 23               | paquet            | 2.150 |
|                   | paquet individuel        | 2 x 20      | 240           | 6 x 2            | paquet            | 2.151 |
|                   | pain d'épices aux fruits | 16,5        | 350           | 21               | paquet            | 2.150 |
| <hr/>             |                          |             |               |                  |                   |       |
| Palet breton      |                          |             |               |                  |                   |       |
| Delhaize          |                          | 2 x<br>16,5 | 100           | 3 x 2            | carton            | 2.150 |
| Lotus Corona      |                          | 2 x<br>16,5 | 400           | 12 x 2           | boîte en<br>metal | 2.150 |
| Saint Aubert      | 5 cm Ø, 1 cm de haut     | 15,5        | 125           | 8                | paquet            | 2.150 |
| St Michel         |                          | 12,5        | 150           | 12               | paquet            | 2.150 |
| <hr/>             |                          |             |               |                  |                   |       |

| Aliment,<br>marque et/ou magasin | Nom, description (e.a. selon l'emballage)  | g/<br>pièce | g/<br>emballage  | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|------------------------|-----------|---------|
| Petit beurre                     |  |             |                  |                        |           |         |
| Carrefour                        |  | 6,5         | 400              | 60                     | carton    | 2.150   |
| Carrefour/GB, 1                  |  | 6,5         | 250              | 40                     | paquet    | 2.150   |
| Colruyt, Jempy                   |  | 6,5         | 400<br>(2 x 200) | 60<br>(2 x 30)         | carton    | 2.150   |
| Delhaize, Bio                    |  |             | 150              |                        | carton    | 2.150   |
| Lidl, Fin Carré                  | butter biscuits  | 6,5         | 400<br>(2 x 200) | 60<br>(2 x 30)         | carton    | 2.150   |
| Lu                               | Petit beukelaer (paquet rouge)   | 7           | 165<br>et 330    | 24<br>et 48            | paquet    | 2.150   |
|                                  | Véritable Petit beurre   | 8,5         | 200              | 24                     | paquet    | 2.151   |
|                                  | Véritable Petit beurre « dans la poche »   | 3 x 8,5     | 300              | 12 x 3                 | carton    | 2.150   |
| Petit beurre au chocolat         |  |             |                  |                        |           |         |
|                                  | avec une "tablette" de chocolat pure (emballage rouge) ou de chocolat au lait (emballage bleu) |             |                  |                        |           |         |
| Aldi                             | Les malins plaisirs  | 2 x<br>12,5 | 250              | 10 x 2                 | carton    | 2.150   |
| Aldi, Coverna                    | Choco duo  | 14          | 150              | 9                      | carton    | 2.151   |
| Bahlsen                          | Choco leibniz : fondant (emballage bleu foncé) ou chocolat au lait (emballage bleu clair)      | 14          | 125              | 9                      | carton    | 2.150   |
| Carrefour                        | Chocolate  | 14          | 125              | 9                      | carton    | 2.150   |
| Carrefour/GB, 1                  | Petit croquant au chocolat fondant   | 12          | 280              | 23                     | paquet    | 2.150   |

|                       |  |      |     |        |        |       |
|-----------------------|--|------|-----|--------|--------|-------|
| Colruyt, Belsy/Jempy  | Petit Belsy                                | 11,5 | 280 | 24     | paquet | 2.150 |
| Delacre               | Délichoc                                   | 12,5 | 150 | 12     | carton | 2.151 |
| Lidl, Mister Choc     | Duetti                                     | 14   | 125 | 9      | paquet | 2.150 |
| Lu                    | le petit chocolatier                       | 12,5 | 150 | 12     | carton | 2.151 |
| Van Delft             | Choco biscuits: chocolat au lait           | 14   | 125 | 9      | carton | 2.150 |
| <hr/>                 |  |      |     |        |        |       |
| Pim's                 |  |      |     |        |        |       |
| Aldi, Coverna         | Jaffa cake                                 | 12,5 | 300 | 24     | carton | 2.150 |
| Carrefour             | Orange cakes ou Fruit cakes (framboise)    | 12,5 | 300 | 24     | carton | 2.150 |
|                       | Soft Cake cerise                           | 12,5 | 150 | 12     | carton | 2.150 |
| Delhaize              | fruit cakes à l'orange ou à la framboise   | 12,5 | 150 | 12     | carton | 2.150 |
| Delhaize, 365         | Soft orange cake                           | 12,5 | 300 | 2 x 12 | carton | 2.150 |
| Griesson              | Orange cakes                               |      | 300 |        | carton | 2.150 |
| Lidl, Mister Choc     | cherry cake, orange cake ou raspberry cake | 12,5 | 300 | 2 x 12 | carton | 2.150 |
| Lu                    | Pim's: cerise, framboise ou orange         | 12,5 | 150 | 12     | carton | 2.150 |
|                       | Pim's: mousse citron                       |      | 156 |        | carton | 2.150 |
|                       | Pim's: mousse chocolat                     |      | 130 |        | carton | 2.150 |
| <hr/>                 |  |      |     |        |        |       |
| (petit) Sablé, nature |  |      |     |        |        |       |
| Carrefour/GB          | sprits                                     | 20   | 400 | 20     | carton | 2.150 |
|                       | sablés coco                                | 16,5 | 200 | 12     | carton | 2.150 |
| Carrefour/GB, 1       |  | 22   | 400 | 18     | carton | 2.150 |
| Colruyt, Jempy        |  | 22   | 400 | 18     | carton | 2.150 |
| Delacre               |  | 16,5 | 150 | 9      | paquet | 2.151 |
| Delhaize              | au beurre                                  | 19,5 | 175 | 9      | carton | 2151  |

| <b>Aliment,<br/>marque et/ou magasin</b> | <b>Nom, description (e.a. selon l'emballage)</b> | <b>g/<br/>piece</b> | <b>g/<br/>emballage</b> | <b>nombre<br/>de<br/>pièces</b> | <b>emballage</b> | <b>Origine</b> |
|--|--|---------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------|----------------|
| <b>(petit) Sablé au chocolat</b>         |  |                     |                         |                                 |                  |                |
| Carrefour/GB                             |  | 19                  | 150                     | 8                               | carton           | 2.150          |
| Carrefour/GB, 1                          |  | 28                  | 250                     | 9                               | carton           | 2.151          |
| Colruyt, Jempy                           |  | 28                  | 250                     | 9                               | carton           | 2.150          |
| Delacre                                  |  | 16,5                | 150                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
| Delhaize                                 | au beurre et chocolat au lait                    | 19,5                | 175                     | 9                               | carton           | 2.150          |
| Lidl, Confiserie Firenze                 | butter rings-32% bitter                          |                     | 400                     |                                 | carton           | 2.150          |
| <b>Spéculoos</b>                         |  |                     |                         |                                 |                  |                |
| Aldi, Monarc                             | rectangulaire: 4,5 cm sur 5 cm                   | 6,5                 | 500                     | 78                              | paquet           | 2.151          |
| Carrefour                                | rectangulaire, 4,5 cm sur 7 cm                   | 10                  | 500                     | 50                              | paquet           | 2.150          |
| Colruyt, Econom/Jempy                    |  | 7                   | 1000<br>(5 x 200)       | 5 x 29                          | carton           | 2.150          |
| Delhaize                                 | spéculoos au froment intégral                    | 14,5                | 175                     | 12                              | paquet           | 2.150          |
|  |  | 7,5                 | 500                     | 68                              | paquet           | 2.150          |
|  | spéculoos sans sel ajouté                        | 7,5                 | 200                     | 26                              | paquet           | 2.150          |
| Lidl, Fin Carré                          | butter spekulatus                                | 11                  | 200                     | 18                              | paquet           | 2.150          |
|  | mandel spekulatus: spiced biscuits with almonds  |                     | 300                     |                                 | paquet           | 2.150          |

|  |                                    |             |     |         |           |       |
|--|------------------------------------|-------------|-----|---------|-----------|-------|
| Lotus  | rectangle arrondi, 4 cm sur 9 cm   | 2 x<br>12,5 | 250 | 10 x 2  | paq. ind. | 2.150 |
|  | rectangle arrondi, 3 cm sur 7,5 cm | 7,5         | 250 | 32 à 33 | paquet    | 2.150 |
|  | rectangulaire, 4,5 cm sur 5 cm     | 6,5         | 700 | 104     | paquet    | 2.151 |
|  | au chocolat                        | 3 x 8,5     | 150 | 6 x 3   | carton    | 2.150 |
|  | saint Nicolas, 14 cm               | 21          | 85  | 4       | paquet    | 2.151 |
|  | 6 céréales                         | 12,5        | 250 | 20      | paquet    | 2.150 |
|  | Winnie the Pooh                    | 2 x<br>13,5 | 162 | 6 x 2   | paquet    | 2.150 |
| Souvenirs Du Terroir                             |                                    | 11          | 175 | 16      | carton    | 2.150 |
| Vermeiren  | biscuits aux amandes               | 10,5        | 125 | 12      | carton    | 2.150 |
|  | spéculoos traditionnel             | 11          | 225 | 20      | carton    | 2.150 |
| <hr/>  |                                    |             |     |         |           |       |
| Spéculoos fourré                                 |                                    |             |     |         |           |       |
| Anna Faggio                                      | spéculoos fourré parfum vanille    | 17,5        | 175 | 10      | paquet    | 2.150 |
| <hr/>  |                                    |             |     |         |           |       |
| Spéculoos de Hasselt                             |                                    |             |     |         |           |       |
| Narda  |                                    | 39          | 350 | 9       | paquet    | 2.150 |
| Souvenirs Du Terroir                             |                                    | 45          | 315 | 7       | paquet    | 2.150 |
| <hr/>  |                                    |             |     |         |           |       |
| Tartelette/gâteau individuel,<br>carré confiture |                                    |             |     |         |           |       |
| Aldi, Arioso                                     | carré confiture                    | 30          | 240 | 8       | paquet    | 2.150 |
| Lotus Corona                                     | carré confiture                    | 60          | 120 | 2       | paquet    | 2.150 |
| Poppies  | Apri'co                            | 22          | 175 | 8       | paquet    | 2.150 |

| <b>Aliment,<br/>marque et/ou magasin</b> | <b>Nom, description (e.a. selon l'emballage)</b> | <b>g/<br/>pièce</b> | <b>g/<br/>emballage</b> | <b>nombre<br/>de<br/>pièces</b> | <b>emballage</b> | <b>Origine</b> |
|--|--|---------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------|----------------|
| Tartelette/gâteau individuel, frangipane |  |                     |                         |                                 |                  |                |
| Aldi, Valérie                            |  | 58,5                | 350                     | 6 x 1                           | paquet           | 2.150          |
| Carrefour                                |  | 66                  | 200 et 330              | 3 et 5                          | paquet           | 2.150          |
| Carrefour/GB, 1                          |  | 58,5                | 175                     | 3                               | paquet           | 2.150          |
| Colruyt, Afternoon                       |  | 65                  | 520                     | 8 x 1                           | paquet           | 2.150          |
| Colruyt, Jempy                           |  | 66,5                | 600<br>(3 x 200)        | 9                               | paquet           | 2.150          |
| Delhaize                                 |  | 66,5                | 400                     | 6                               | paquet           | 2.150          |
| Lidl, Belgix                             |  | 58,5                | 350                     | 6                               | paquet           | 2.150          |
| Lotus Corona                             |  | 52                  | 208 et 416              | 4 et 8                          | paquet           | 2.150          |
| Wafer, emballage individuel              |  |                     |                         |                                 |                  |                |
| Aldi, Monarc                             | wafer (cf. Penny)                                | 17,5                | 175                     | 10 x 1                          | paquet           | 2.150          |
| Carrefour/GB                             | mini wafer (cf. Penny)                           | 20                  | 200                     | 10 x 1                          | paquet           | 2.150          |
| Cocachoc                                 | K3 biscuit                                       | 16,5                | 165                     | 10 x 1                          | paquet           | 2.150          |
| Colruyt, Jempy                           | mini wafer choco                                 | 20                  |                         | 10 x 1                          | paquet           | 2.150          |
| Delhaize                                 | Chocolate Wafer Milch                            | 20                  |                         | 10 x 1                          | paquet           | 2.150          |
| Lu                                       | Penny  | 20                  | 200                     | 10 x 1                          | paquet           | 2.150          |
|  | Pokémon: energy wafers                           | 16,5                |                         | 10 x 1                          | paquet           | 2.150          |

Wafer, emballage ménager

|                 |   |      |        |    |        |       |
|-----------------|---|------|--------|----|--------|-------|
| Aldi            | cent wafers   | 12   | 190    | 16 | paquet | 2.150 |
| Carrefour/GB    | cent wafers   | 8    | 190    | 24 | paquet | 2.151 |
| Carrefour/GB, 1 | gaufres fourrées  | 5,5  | 200    | 35 | paquet | 2.150 |
| Colruyt, Jempy  | cent wafers   | 7    | 190    | 27 | paquet | 2.150 |
| Delhaize        | cent wafers   | 6    | 160    | 27 | paquet | 2.150 |
| Lidl, Fin Carré | cent wafers chocolade   | 10.5 | 190    | 18 | paquet | 2.150 |
|                 | neopolitaner wafers   |      | 5 x 65 |    | paquet | 2.150 |
| Lu              | cent wafers   | 8    | 190    | 24 | paquet | 2.151 |
|                 | Pocket: mini wafers en paquet de 45 g original, tiramisu ou vanille | 4,5  | 45     | 10 | paquet | 2.151 |

---

| Marque ou magasin                 | Nom                 | Description (e.a. selon l'emballage)   | g/ piece | g/ emballage | nombre de pièces | emballage | Origine |
|-----------------------------------|---------------------|--|----------|--------------|------------------|-----------|---------|
| Aldi                              | Choco & biscuit     | biscuit croustillant et crème de lait fine dans un chocolat au lait ou cappuccino                | 33,5     | 300          | 9                | carton    | 2.150   |
|                                   | Knoppers            | gaufrette lait-noisettes   | 25       |              | 10 x 1           |           | 2.150   |
|                                   | Mallo               | cf. melo-cakes de Milka  | 16,5     | 300          | 18               | paquet    | 2.150   |
|                                   | Pan cakes           | au chocolat  | 50       | 200          | 4 x 1            | paquet    | 2.150   |
|                                   | Pic-Nic             | par gobelet : 7 biscuits (15 g) et 20 g de choco   | 35       | 105          | 3 x 1 gobelet    | paquet    | 2.150   |
| Aldi, Biscuits et Chocolat Suisse | Confecta            | meringue fourrée de crème cacao (51 %), enrobée de choc. Au lait (32 %) (cf. Truffet de Bahlsen) | 9        | 125          | 14               | carton    | 2.151   |
|                                   | Cremetti            | meringue aux amandes, avec un fourrage lait/cacao maigre (28 %) et garnie de chocolat            | 10,5     | 125          | 12               | carton    | 2.151   |
|                                   | Double Fun          | biscuit sablé fourré crème au lait et chocolat au lait   | 9        | 125          | 14               | carton    | 2.151   |
|                                   | Intermezzo          | biscuit sablé fourré à saveur de chocolat (38 %) et chocolat au lait (17 %) – chocolat (5,1 %)   | 9        | 125          | 14               | carton    | 2.150   |
| Aldi, Nora                        | Rondos              | biscuit rond recouvert d'un petit rond de chocolat   | 4 x 13,5 | 160          | 3 x 4            | carton    | 2.150   |
| Astrio                            | Amand d'Or Chocolat | cf. pain aux amandes Destrooper avec une fine couche de chocolat                                 | 5,5      | 100          | 19               | carton    | 2.150   |

|             |                             |  |      |     |        |          |       |
|-------------|-----------------------------|--|------|-----|--------|----------|-------|
| Bahlsen     | Capucine                    | meringues fourrées praliné et enrobées de chocolat au lait                           | 8,5  | 100 | 12     | carton   | 2.151 |
|             | Nuss-dessert                | bisc. aux noisettes, fourrage (30 %)   | 10,5 | 125 | 12     | carton   | 2.151 |
|             | Petit Amour                 | biscuit meringué avec un fourrage noisette (46 %) recouvert de chocolat (41 %)       | 7    | 100 | 14     | carton   | 2.151 |
|             | Pick up                     | petits beurres garnis d'une tablette de chocolat au lait ou fourré au lait           | 28   | 28  | 1      | paquet   | 2.151 |
|             | Suprême au goût de Gianduja | biscuits au fourrage de crème aux noisettes (47 %) garnis de chocolat au lait (35 %) | 8,5  | 100 | 12     | carton   | 2.150 |
|             | Truffet                     | meringue fourrée crème cacao (46 %) et enrobée de chocolat au lait (33 %)            | 7    | 100 | 14     | carton   | 2.151 |
|             | Zoo                         |  | 2,5  | 125 | 50     | sachet   | 2.150 |
| Balconi     | Trancetto                   | génoise fourrée à la crème au chocolat   | 28   | 280 | 10 x 1 | paquet   | 2.150 |
| Balade      | Solight                     | minicake au fromage blanc conserver au frais   | 65   |     |        | paq.ind. | 2.150 |
| Bonne Maman | Financiers                  | aux amandes  | 15   | 135 | 9      | carton   | 2.150 |
|             | Galettes                    |  | 14   | 170 | 12     | carton   | 2.150 |
|             | Petits moelleux             | à l'abricot ou à la cerise   | 21   | 126 | 6      | carton   | 2.150 |
|             | Tartelettes                 | amandes ou citron  | 17,5 | 140 | 8      | carton   | 2.150 |
|             | Tartelettes                 | framboises   | 19   | 150 | 8      | carton   | 2.150 |
| Brink       | Frou-Frou                   | gaufrettes fourrées parfum vanille   | 7    | 175 | 24     | paquet   | 2.151 |
| Brossard    | Brownie                     | gâteau au chocolat et aux pépites de chocolat ou au chocolat et noisettes            |      | 285 | 1      | carton   | 2.150 |

| Marque ou magasin | Nom                               | Description (e.a. selon l'emballage)   | g/<br>pièce | g/<br>emballage | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|-------------------|-----------------------------------|--|-------------|-----------------|------------------------|-----------|---------|
| Carrefour         | Déclic                            | biscuits croustillants aux graines de tournesol et raisins de Corinthe       | 7           | 200             | 28                     | paquet    | 2.150   |
|                   | Couques aux œufs                  |  | 33,5        | 200             | 6                      | paquet    | 2.150   |
|                   | Langues fourrées                  | couques aux œufs longs et fins aux bouts chocolatés                          | 44          | 220             | 5                      | paquet    | 2.150   |
|                   | Pipettes                          |  | 28,5        | 200             | 7                      | paquet    | 2.150   |
|                   | Petit déjeuner                    | Classic (céréales-lait-pep. de choc.)<br>Cacao (céréales-lait-pep. de choc.) | 4 x<br>12,5 | 300             | 6 x 4                  | carton    | 2.150   |
|                   | Petit déjeuner                    | (céréales-cacao-pep. de choc.)   | 4 x<br>12,5 | 400             | 8 x 4                  | carton    | 2.150   |
|                   | P'tit Top                         | par gobelet: biscuits et pâte à tartiner                                     | 53          | 159             | 3 x 1<br>gobelet       | carton    | 2.150   |
|                   | Stylelle (cf. Vitalinea)          | tuiles citron  | 4,5         | 85              | 20                     | carton    | 2.150   |
| Carrefour/GB      | Goûter                            | biscuits moelleux fourrés au chocolat  | 3 x<br>12,5 | 225             | 6 x 3                  | carton    | 2.150   |
|                   | Tendre biscuit fourré au chocolat |  | 29          | 175             | 6                      | paquet    | 2.150   |
| Carrefour/GB, 1   | Chaussons aux abricots            |  | 50          | 200             | 4                      | paquet    | 2.150   |
|                   | Goûters briochés                  | (cf. Choco-as sans chocolat)   | 14          | 350             | 25                     | paquet    | 2.150   |
|                   | Quatro cakes                      | pâtisserie nappée de glaçage, goût d'orange                                  | 50          | 200             | 4                      | paquet    | 2.150   |

|                    |                         |   |             |                 |        |           |       |
|--------------------|-------------------------|---|-------------|-----------------|--------|-----------|-------|
| Carrefour/GB, Bio  | Biscuits muesli         |   | 12,5        | 150             | 12     | carton    | 2.150 |
|                    | Biscuits pur beurre     | biscuits ronds  | 10          | 200             | 20     | carton    | 2.150 |
|                    | Biscuits sésame         |   | 12,5        | 150             | 12     | carton    | 2.150 |
|                    | Cookies                 | biscuits ronds nappés de chocolat au lait (pas de 'cookies' classiques)                             | 10          | 200             | 20     | carton    | 2.150 |
| Ceval              | Biscuits au son         |   | 30          |                 | 5 x 1  | carton    | 2.150 |
|                    | Biscuits aux fruits bio |   | 35          |                 | 3 x 1  | carton    | 2.150 |
|                    | Fruitcarré transit+     |   | 50          |                 | 3 x 1  | carton    | 2.150 |
| Cocachoc           | K3 biscuit              | biscuits glacés   | 3 x 6,5     | 180             | 9 x 3  | carton    | 2.150 |
| Colruyt, Afternoon | Gâteaux                 |   | 14          | 350             | 25     | paquet    | 2.150 |
|                    | Margueritas             |   |             | 450             |        | paquet    | 2.150 |
| Colruyt, Jempy     | Blitz                   | (cf. Biarritz Delacre)  | 6,5         | 175             | 28     | carton    | 2.150 |
|                    | Cadettes                | (cf. Marquissettes Delacre)   | 8,5         | 175             | 21     | carton    | 2.150 |
|                    | Toppers                 | gaufrette au chocolat (13%) fourrée à la crème de lait et à la crème de noisettes                   | 25          |                 | 10 x 1 | paq. ind. | 2.150 |
| Delacre            | Biarritz                |   | 6           | 175             | 30     | carton    | 2.151 |
|                    | Café noir               | biscuits glacés au café   | 9           | 200             | 22     | paquet    | 2.151 |
|                    | Choco' Plum             | chocolat noir   | 2 x<br>13,5 | 135<br>(5 x 27) | 5 x 2  | carton    | 2.150 |
|                    | Croustifondante         | café, chocolat, praliné ou vanille  | 6           | 150             | 24     | paquet    | 2.151 |
|                    | Croustillants           | petites bouchées au chocolat :<br>chocolat noir et noix de coco ou<br>chocolat au lait et noisettes | 13,5        | 120             | 9      | paquet    | 2.150 |

| Marque ou magasin | Nom                             | Description (e.a. selon l'emballage)                                 | g/<br>pièce | g/<br>emballage | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|-------------------|---------------------------------|--|-------------|-----------------|------------------------|-----------|---------|
| Delacre           | Fou de chocolat                 |  | 3 x 19      | 170             | 3 x 3                  | carton    | 2.150   |
|                   | Gâteau                          | la tartine de l'écolier  | 35,5        | 500             | 14                     | paquet    | 2.151   |
|                   | Gâteau au chocolat              |  | 16,5        | 200             | 12                     | paquet    | 2.151   |
|                   | Gâteau 7 céréales               |  | 3 x 10      | 240             | 8 x 3                  | carton    | 2.150   |
|                   | Giant stick                     |  | 2 x 15      | 150             | 5 x 2                  | paquet    | 2.150   |
|                   | Maria                           |  | 6           | 200             | 34                     | paquet    | 2.151   |
|                   | Marquissettes                   | "vagues" sablées, "bouts" chocolatés                                 | 8,5         | 175             | 21                     | carton    | 2.151   |
|                   | Matadi                          | fines gaufrettes enrobées de chocolat noir                           | 10,5        | 125             | 12                     | carton    | 2.150   |
|                   | Mini tentation                  |  |             | 140             |                        | carton    | 2.150   |
|                   | Venise                          | sablés en forme de coquille fourrés de chocolat fin                  | 12          | 185             | 15                     | carton    | 2.151   |
| Delhaize          | Biscuits Barres Chocolat        | fourré au lait (logo: ourson)  | 25          | 125             | 5 x 1                  | carton    | 2.150   |
|                   | Biscuits feuilletés             |  | 4           | 125             | 31                     | carton    | 2.150   |
|                   | Biscuits pour le petit déjeuner | lait, riche en céréales, aux pépites de chocolat                     | 4 x<br>12,5 | 300             | 6 x 4                  | carton    | 2.150   |
|                   | Biscuits pour le petit déjeuner | chocolat, riche en céréales, aux pépites de chocolat (logo : ourson) | 4 x<br>12,5 | 300             | 6 x 4                  | carton    | 2.150   |

|                             |  |  |             |     |                  |        |       |
|-----------------------------|--|--|-------------|-----|------------------|--------|-------|
|                             | Choco dip                                      | par gobelet: biscuits et choco<br>(logo: ourson) | 35          | 140 | 4 x 1<br>gobelet | carton | 2.150 |
|                             | Choco sticks                                   | sablés enrobés de chocolat au lait               | 4,5         | 150 | 33               | carton | 2.150 |
|                             | Crêpes dentelles                               |  | 2 x 4       | 80  | 10 x 2           | carton | 2.150 |
|                             | Dentelles de Bruges                            |  | 1,5         | 50  | 33               | carton | 2.150 |
|                             | Pain aux amandes                               | cf. pain aux amandes Destrooper                  | 3,5         | 100 | 28               | carton | 2.150 |
|                             | Petit déjeuner                                 | biscuits miel et pépites de chocolat             | 4 x<br>12,5 | 400 | 8 x 4            | carton | 2.150 |
|                             | Sablés aux pommes et<br>beurre                 |  | 14,5        | 175 | 12               | carton | 2.150 |
|                             | Soufflés croquants aux<br>éclats d'amandes     |  | 4,75        | 90  | 19               | carton | 2.150 |
|                             | Vital S (cf. Vitalinea)                        | tuiles citron                                    |             | 85  |                  | carton | 2.150 |
| Delhaize, Bio               | Bio Biscuits flocons et son<br>d'avoine/fruits |  | 35          | 105 | 3 x 1            | carton | 2.150 |
|                             | Bio Biscuits raisins                           |  | 35          | 105 | 3                | carton | 2.150 |
|                             | Bio Biscuits son de<br>blé/raisins             |  | 30          | 120 | 4                | carton | 2.150 |
| Delhaize, Swiss<br>biscuits | Croustimouss                                   |  | 7           | 100 | 14               | carton | 2.150 |
|                             | Florentin                                      |  | 6           | 100 | 17               | carton | 2.150 |
|                             | Nougatchoc                                     |  | 8,5         | 100 | 12               | carton | 2.150 |
| Delhaize, 365               | Couques aux pommes                             |  | 50          | 400 | 8                | paquet | 2.150 |

| Marque ou magasin  | Nom   | Description (e.a. selon l'emballage)  | g/<br>pièce | g/<br>emballage | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|--------------------|---|---|-------------|-----------------|------------------------|-----------|---------|
| De Vos             | Friands fourrés                                   |   | 34,5        | 275             | 8                      | paquet    | 2.150   |
| (Jules) Destrooper | Biscuits à la cannelle<br>enrobés de chocolat     |   | 8,5         | 125             | 15                     |           | 2.150   |
|                    | Biscuits au sucre de candi<br>enrobés de chocolat |   |             | 100             |                        | carton    | 2.150   |
|                    | Biscuits aux pommes                               |   | 4           | 100             | 24                     | carton    | 2.150   |
|                    | Pain aux amandes                                  |   | 2,5         | 75 et 175       | 32<br>et 72            | carton    | 2.129   |
|                    |   |   | 4           | 100             | 25                     |           | 2.129   |
| Disney             | Goûter au Lait                                    | génoise cacao fourrée au lait goût<br>vanille et enrobée de cacao ou<br>génoise goût fraise et enrobée de<br>glaçage fraise | 30          |                 | 4 x 30                 | paquet    | 2.150   |
| Hamlet             | Couques aux abricots                              | ± 8,5 cm Ø  | 50          | 300             | 6                      | paquet    | 2.150   |
|                    | Couques aux pommes                                | ± 8 cm Ø, 1 cm haut   | 50          | 300             | 6                      | paquet    | 2.150   |
|                    | Delice  | biscuit rond, 5 cm Ø, recouvert d'un<br>petit rond de chocolat  | 12          | 300             | 25                     | sachet    | 2.150   |
|                    | Party abricot                                     | gâteau au fourrage d'abricots nappé<br>de glaçage, ± 8,5 cm Ø   | 50          |                 |                        |           | 2.150   |
| Kinderferrero      | Kinder délice                                     | petit gâteau enrobé de cacao et<br>fourré au lait   | 42          | 420             | 10 x 1                 | paquet    | 2.150   |

|                   |  |   |             |                 |                  |           |       |
|-------------------|--|---|-------------|-----------------|------------------|-----------|-------|
|                   | Kinder pingui                          | génoise enrobée de chocolat fourrée au lait ou au lait et noix de coco (conserver au frais) | 31          |                 | 4 x 1            |           | 2.150 |
|                   | Kinder tranche au lait                 | génoise fourrée au lait (conserver au frais)  | 28          |                 | 5 x 1            |           | 2.150 |
| Lidl              | P'tit Top                              | par gobelet: biscuits et choco  | 53          | 159             | 3 x 1<br>gobelet | carton    | 2.150 |
| Lidl, Fin Carré   | Wafer dream                            | gaufrette à la noisette avec un fourrage de noisette (49%) nappée de chocolat au lait       | 40          |                 |                  | paq. ind. | 2.150 |
| Lidl, Gran Gala   | Swiss Quality                          | Biscuits meringués avec un fourrage au crème au chocolat et chocolat suisse                 | 10          | 100             | 10               | carton    | 2.150 |
|                   |  | Biscuits meringués fourrés au chocolat et à la noisette                                     | 18          | 200             | 11               | carton    | 2.150 |
|                   |  | Gaufrettes fourrées à la noisette (35%) et chocolat au lait suisse (49%)                    | 11          | 100             | 9                | carton    | 2.150 |
| Lidl, Mister Choc | Favorini                               | Gaufrettes fourrées à la crème noisette (37%) nappées de chocolat (47%), pure ou au lait    | 16          | 175             | 11               | carton    | 2.150 |
|                   | Feinste EdelNougat-Happen mit 32% Nuss |   |             | 125             |                  | paquet    | 2.150 |
|                   | Hazelnuss mignon                       | Gaufrettes fourrées à la noisette (56%) et enrobées de chocolat (31%)                       |             | 400             |                  | sachet    | 2.150 |
| Lidl, Sondey      | Active cookies                         |   |             | 200             |                  | paquet    | 2.150 |
| Ligne             | Biscuits fourrés, 4 repas              | goût chocolat, goût vanille   | 4 x<br>12,5 | 200<br>(4 x 50) | 4 x 4            | carton    | 2.150 |
|                   | Biscuit sablé, 4 repas                 |   | 10 x 5      | 200<br>(4 x 50) | 4 x 10           | carton    | 2.150 |

| Marque ou magasin | Nom            | Description (e.a. selon l'emballage)  | g/<br>pièce | g/<br>emballage | nombre<br>de<br>pièces | emballage | Origine |
|-------------------|----------------|---|-------------|-----------------|------------------------|-----------|---------|
| Lotus Corona      | Bimbo          | cake au chocolat et massepain   | 34,5        | 172             | 5                      | paquet    | 2.150   |
|                   | Crembo         | petits gâteaux fourrés vanille nappés de glaçage  | 38          | 229             | 6                      | paquet    | 2.150   |
|                   | Marshmallow    |   | 27          | 135             | 5                      | paquet    | 2.150   |
|                   | Midi           | pâtisserie fourrée à la confiture, nappée de glaçage                                    | 38,5        | 230             | 6                      | paquet    | 2.150   |
|                   | Snowcake       |   | 50          | 150             | 3                      | paquet    | 2.150   |
|                   | Zebra          | pâtisserie nappée de glaçage  | 31          | 185             | 6                      | paquet    | 2.150   |
| Lu                | Barquette      | génoise garnie à la pulpe de fraise   | 6,5         | 120             | 18                     | carton    | 2.150   |
|                   | Bastogne       | original : au sucre candi   | 12          | 260             | 21                     | carton    | 2.151   |
|                   | Beurré nantais |   | 6,5         | 130             | 20                     | paquet    | 2.151   |
|                   | Dinosaurus     | biscuits aux céréales nappage au chocolat   | 4 x 14      | 225             | 4 x 4                  | carton    | 2.151   |
|                   | Madeira        |   | 3           | 100             | 30                     | carton    | 2.151   |
|                   | Mikado         | fondant ou chocolat au lait   | 2           | 75              |                        | carton    | 2.151   |
|                   | Mikado trio    | par pt. Pot: biscuits, pâte à tartiner et billettes au riz soufflé enrobées de chocolat | 2 x 30      | 60              | 2 x 1<br>pt. pot       | carton    | 2.150   |
|                   | Opti Lu        | croustillants :<br>pépites de chocolat ou lait et miel                                  | 3 x 10      | 120             | 4 x 3                  | carton    | 2.150   |

|              |                       |   |             |     |       |        |       |
|--------------|-----------------------|---|-------------|-----|-------|--------|-------|
|              | Petit déjeuner        | biscuits ovales : miel et pép. de choc.                             | 4 x<br>13,5 | 435 | 8 x 4 | carton | 2.150 |
|              |                       | biscuits ovales : chocolat et céréales                              | 4 x<br>12,5 | 400 | 8 x 4 | carton | 2.150 |
|              |                       | biscuits rectangulaires : lait et céréales                          | 4 x<br>12,5 | 400 | 8 x 4 | carton | 2.150 |
|              | Rachel                | à la noix de coco   | 5           | 180 | 36    | paquet | 2.151 |
| Lu Grany     | Biscuits aux céréales | biscuits ronds  | 2 =<br>28,5 | 171 | 6 x 2 | carton | 2.150 |
|              |                       | fruits des bois   | 2 =<br>41,5 | 250 | 6 x 2 | carton | 2.150 |
|              | Evergreen             | raisins   | 2 =<br>37,5 | 225 | 6 x 2 | carton | 2.150 |
|              | Moelleux              |   | 32          | 192 | 6 x 1 | carton | 2.150 |
| Lu Hello     | Brownies              | chocolat noir ou chocolat au lait                                   | 35          | 140 | 4     | carton | 2.150 |
| Lu Petit Lu  | Gâteaux moelleux      | fourrés chocolat et lait, à la fraise ou lait goût vanille (ourson) | 30          | 150 | 5 x 1 | carton | 2.150 |
| Lu Prince    | Cosmy's               |   | 29,5        | 177 | 6     | paquet | 2.150 |
|              | Milk & Cake           | gâteau moelleux au lait   | 35          | 175 | 5 x 1 | carton | 2.150 |
|              | Mini stars            |   | 6 =<br>37,5 | 150 | 4 x 6 | carton | 2.150 |
|              | Roll'n choc           |   | 4 x<br>12,5 | 400 | 8 x 4 | sachet | 2.150 |
|              | Start                 | croquants aux pépites de chocolat : naturel ou choco                | 4 x<br>12,5 | 300 | 6 x 4 | carton | 2.150 |
| Lu Vitalinea | Biscuits au citron    |   | 5           | 85  | 17    | carton | 2.151 |
|              | Biscuits fourrés      | goût chocolat, rectangulaire  | 8           | 80  | 10    | carton | 2.150 |
|              | Biscuit léger         |   | 4           | 150 | 38    | paquet | 2.150 |

| <b>Marque ou magasin</b> | <b>Nom</b>                      | <b>Description (e.a. selon l'emballage)</b>  | <b>g/<br/>pièce</b> | <b>g/<br/>emballage</b> | <b>nombre<br/>de<br/>pièces</b> | <b>emballage</b> | <b>Origine</b> |
|--------------------------|---------------------------------|--|---------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------|----------------|
| Lu Vitalinea             | Breakfast                       | croquants au lait et fruits rouges           | 3 x<br>10,5         | 189                     | 6 x 3                           | carton           | 2.150          |
|                          | Tendresses aux fruits rouges    | biscuit roulé                                | 25                  | 125                     | 5                               | carton           | 2.150          |
| Mac Nicols               | Scottish Shortbread fingers     |  | 20                  | 160                     | 8                               | carton           | 2.150          |
|                          | Scottish Shortbread Highlanders | 6,5 cm Ø, ± 0,8 cm de haut                   | 22                  | 200                     | 9                               | carton           | 2.150          |
|                          | Scottish Sultana biscuits       |  | 12,5                | 150                     | 12                              | carton           | 2.150          |
| Mc Vitie's               | The original digestive          | tasty wheat biscuits                         |                     | 250                     |                                 | carton           | 2.150          |
| Milka                    | Melo-cakes                      |  | 16,5                | 100 et 400              | 6 et 24                         | paquet,<br>boîte | 2.151          |
| Nestlé                   | Nesquik snack                   | biscuit fourré au lait<br>conserver au frais | 26                  | 4 x 26                  |                                 |                  | 2.150          |
| Pirouline                | Crêpes roulées au parfum cacao  |  | 3.75                | 75                      | 2 x 10                          | carton           | 2.150          |
| Souvenirs Du Terroir     | Dentelles de Bruges aux amandes |  | 2,5                 | 100                     | 43                              | carton           | 2.150          |
|                          | Gaufres de Furnes               |  | 60                  | 180                     | 3                               | paquet           | 2.150          |
| Verkade                  | Sultana Yo Fruit                | naturel ou pomme-orange-banane               | 2 x 18              | 182                     | 5 x 2                           | carton           | 2.150          |

## Poissons

| Aliment           | g/<br>pièce<br>(cru)<br>brut * | g/<br>pièce<br>(cru)<br>net | g/<br>ration,<br>tranche<br>net | g/<br>c.à.s. | g/<br>boîte<br>net | g/<br>boîte<br>égouttée | %<br>partie<br>comes-<br>tible | Précisions,<br>autres dénominations  | Origine |
|-------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------|--|---------|
| Anchois           |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| entier            | 45                             | 25                          |                                 |              |                    |                         | 55                             | 15 cm  | 1.102   |
| rouleau à l'huile |                                |                             | 4                               |              | 46                 | 35                      |                                | 35 g = 9 filets  | 7.398   |
| Anguille          |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  | 7.373   |
| entière           | 222                            |                             |                                 |              |                    |                         |                                | 1 kg entière = 725 g nettoyée<br>généralement 4 à 5 pièces par kg<br>(min. 2 et max. 10 pièces par kg) |         |
| nettoyée          | 161                            | 105                         | 215                             |              |                    |                         | 65                             | 65 % du poids nettoyé<br>ration: 1 kg nettoyé pour 3 pers.   |         |
| Bar, entier       | 1500<br>(1000<br>à 2000)       | 750<br>(500<br>à 1000)      |                                 |              |                    |                         | 50                             |  | 1.102   |
| Barbue, entière   | 1500<br>(1000<br>à 2000)       | 750<br>(500<br>à 1000)      |                                 |              |                    |                         | 50                             | 30 à 75 cm   | 1.102   |

\* brut: vidé, avec peau, souvent étêté (tel qu'il est proposé dans le commerce)  
pertes de poids à la cuisson: frire (poisson pané): 12 % (1.101); pocher: 30 % (1.102)

## Poissons

| Aliment                | g/<br>pièce<br>(cru)<br>brut * | g/<br>pièce<br>(cru)<br>net | g/<br>ration,<br>tranche<br>net | g/<br>c.à.s. | g/<br>boîte<br>net | g/<br>boîte<br>égouttée | %<br>partie<br>comes-<br>tible | Précisions,<br>autres dénominations            | Origine |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------|--|---------|
| Cabillaud              |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| darne                  | 250                            | 175                         |                                 |              |                    |                         | 70                             |  | 7.363   |
| filet, frais           |                                | 200                         |                                 |              |                    |                         |                                | min. 125 g et max. 250 g                       | 7.364   |
| filet, surgelé         |                                | 100<br>et 125               |                                 |              |                    |                         |                                | 100 g = forme de bloc<br>125 g = forme inégale | 7.366   |
| queue                  | 1050<br>(900<br>à 1200)        | 725<br>620<br>à 830         |                                 |              |                    |                         | 65                             |  | 2.119   |
| Carrelet: voir plie    |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| Caviar, boîte          |                                |                             |                                 | 5            |                    |                         |                                |  | 1.101   |
| Colin                  |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                | lieu   |         |
| filet, surgelé         |                                | 100<br>et 125               |                                 |              |                    |                         |                                | 100 g = forme de bloc<br>125 g = forme inégale | 7.367   |
| Coquille Saint-Jacques |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| entière                |                                |                             |                                 |              |                    |                         | 14                             | noix + corail                                  | 1.102   |
| surgelée               |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                | calibre:<br>nombre de pièces par 500 g         |         |
| petite                 |                                | 10                          |                                 |              |                    |                         |                                | calibre: 40/60                                 | 7.382   |
| grande                 |                                | 50                          |                                 |              |                    |                         |                                | calibre: 8/12                                  | 7.382   |

|  |    |    |     |    |  |                |
|--|----|----|-----|----|--|----------------|
| Crabe  |    |    |     | 44 |  | 1.102          |
| boîte: Ø 8 cm, 4 cm haut                                 |    |    | 120 |    |  | 2.150          |
| imitation: voir surimi                                   |    |    |     |    |  |                |
| <hr/>  |    |    |     |    |  |                |
| Crevette   |    |    |     |    |  |                |
| entière, épluchée  | 1  | 18 |     |    | crevettes grises<br>100 pièces = 50 g<br>crevettes roses<br>petites: 30 pièces = 50 g<br>extra gr.: 15 g par pièce | 7.388          |
| croquette:<br>voir chap. snacks, ...                     |    |    |     |    |  |                |
| salade   |    | 30 |     |    | 60 % de crevettes<br>40 % de mayonnaise  | 7.370          |
| dans une tomate de<br>150g                               |    | 50 |     |    |  | 7.370          |
| sur un pt. pain garni:<br>voir chap. snacks, ...         |    |    |     |    |  |                |
| <hr/>  |    |    |     |    |  |                |
| Crevette géante, surgelée                                | 20 | 15 |     | 75 | gamba (de mer,<br>présentée avec la tête)<br>scampi (d'eau douce,<br>présentée sans la tête)                       | 7.368<br>4.101 |
| <hr/>  |    |    |     |    |  |                |
| Cuisse de grenouille: voir<br>chap. volailles et gibiers |    |    |     |    |  |                |
| <hr/>  |    |    |     |    |  |                |
| Ecrevisse  | 35 | 8  |     | 22 |  | 1.102          |
| <hr/>  |    |    |     |    |  |                |

\* brut: vidé, avec peau, souvent étêté (tel qu'il est proposé dans la commerce)  
pertes de poids à la cuisson: frire (poisson pané): 12 % (1.101); pocher: 30 % (1.102)

## Poissons

| Aliment                     | g/<br>pièce<br>(cru)<br>brut * | g/<br>pièce<br>(cru)<br>net | g/<br>ration,<br>tranche<br>net | g/<br>c.à.s. | g/<br>boîte<br>net | g/<br>boîte<br>égouttée | %<br>partie<br>comes-<br>tible | Précisions,<br>autres dénominations                            | Origine |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------|--|---------|
| Elbot                       |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                | flétan   |         |
| fumé, préemballé            |                                |                             | 30                              |              |                    |                         |                                |  | 7.381   |
| fumé, non préemballé        |                                |                             | 40 à 50                         |              |                    |                         |                                |  | 2.119   |
| Escargot (de Bourgogne)     |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| boîte                       |                                | 6                           |                                 |              | 200                | 125                     |                                | 125 g = 20 à 24 pièces   | 7.391   |
| surgelé, au beurre à l'ail  |                                | 11                          | 6 x 11                          |              |                    |                         |                                | poids : y compris beurre à l'ail                               | 7.365   |
| Fish-stick: voir poisson    |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| Gamba: voir crevette géante |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| Grondin (rouget)            |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| entier                      | 350                            | 230                         |                                 |              |                    |                         | 65                             | 35 cm  | 7.415   |
| filet                       |                                | 190                         |                                 |              |                    |                         |                                |  | 1.101   |
| Hareng                      |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| filet au vinaigre           |                                | 50                          |                                 |              |                    |                         |                                |  | 7.397   |
| frais                       | 150                            | 135                         |                                 |              |                    |                         | 90                             |  | 1.101   |
| fumé/étuvé                  |                                | 110                         | 5 et 10                         |              |                    |                         |                                | 5 g = sur petit toast<br>10 g = sur grand toast<br>hareng saur | 1.101   |

|                         |                          |                          |    |   |       |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|----|---|-------|
| maatje (salé)           |                          | 5 et 10                  |    | 5 et 10: voir hareng fumé   |       |
| petit                   |                          | 65                       |    |   | 7.376 |
| moyen                   |                          | 80                       |    |   |       |
| grand                   |                          | 135                      |    |   |       |
| rollmops                |                          | 90                       |    | 90 g: 67 % de poisson et<br>33 % d'oignon                         | 7.396 |
| Homard                  | 800                      | 300                      | 38 | min. 500 g et max. 1500 g   | 7.369 |
| Huitre                  |                          | 10 à 20                  | 17 |   | 7.372 |
| Limande(-sole), entière | 250<br>à 333             | 140<br>à 185             | 55 | 3 à 4 pièces (brut) par kg<br>restaurant: 185 g net ( 3 p par kg) | 7.379 |
| Lotte                   |                          |                          |    | baudroie  |       |
| entière, petite         | 1050<br>(900<br>à 1200)  | 840<br>(720<br>à 960)    | 80 |   | 1.102 |
| entière, grande         | 1750<br>(1500<br>à 2000) | 1490<br>(1275<br>à 1700) | 85 |   | 1.102 |
| queue, petite, surgelée | 325                      | 245                      | 75 |   | 1.102 |
| Loup de mer, darne      | 125                      | 80                       | 64 |   | 1.101 |

\* brut: vidé, avec peau, souvent étêté (tel qu'il est proposé dans la commerce)  
pertes de poids à la cuisson: frire (poisson pané): 12 % (1.101); pocher: 30 % (1.102)

## Poissons

| Aliment                  | g/<br>pièce<br>(cru)<br>brut * | g/<br>pièce<br>(cru)<br>net | g/<br>ration,<br>tranche<br>net | g/<br>c.à.s. | g/<br>boîte<br>net | g/<br>boîte<br>égouttée | %<br>partie<br>comes-<br>tible | Précisions,<br>autres dénominations          | Origine |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------|--|---------|
| Maquereau                |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| entier                   | 300                            | 220                         |                                 |              |                    |                         | 74                             |  | 1.101   |
| filet, fumé              |                                | 145                         |                                 |              |                    |                         |                                |  | 1.101   |
| boîte, au nat            |                                |                             |                                 |              | 125                | 90                      |                                | poids égoutté: 72 % du poids net             | 7.389   |
| boîte, à la sauce        |                                |                             |                                 |              | 125                |                         |                                |  | 7.390   |
| Merlan                   |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| entier                   | 225                            | 100                         |                                 |              |                    |                         | 43                             |  | 7.384   |
| filet                    |                                | 100                         |                                 |              |                    |                         |                                |  | 1.101   |
| Moule                    |                                | 4                           | 200                             |              |                    |                         | 20                             | 200 g net = 1 kg brut<br>= env. 50 pièces    | 7.371   |
| bocal, au vinaigre       |                                | 3                           |                                 |              |                    |                         |                                |  | 1.101   |
| Pilchards                |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| boîte, à la sauce tomate |                                |                             |                                 |              | 215                |                         |                                |  | 2.150   |
| Plie (carrelet), entière | 300                            | 135                         |                                 |              |                    |                         | 45                             |  | 7.378   |
| Poisson                  |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| filet sans peau, frais   |                                |                             | 150                             |              |                    |                         |                                |  | 1.102   |
| fish-stick, surgelé      |                                | 30                          |                                 |              |                    |                         |                                | pané : 10 % absorption de MG<br>à la cuisson | 7.394   |

|  |                          |                         |                         |                        |  |  |       |
|--|--------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|--|--|-------|
| salade de poisson<br>sur un pt. pain garni:<br>voir chap. snacks, .... |                          |                         | 20                      |                        |  |  | 1.101 |
| steak de poisson   | 150                      |                         |                         |                        | pané: 10 % absorption de mat.<br>grasse à la cuisson |  | 7.393 |
| Raie, aile   | 200                      | 160                     |                         | 80                     |  |  | 7.377 |
| Rouget: voir grondin   |                          |                         |                         |                        |  |  |       |
| Sardine  |                          |                         |                         |                        |  |  |       |
| entière  | 55                       | 33                      |                         | 60                     |  |  | 1.102 |
| boîte, à l'huile   |                          |                         | 125                     | 95                     | 95 g = 4 à 5 pièces                                  |  | 1.102 |
| Saumon   |                          |                         |                         |                        |  |  |       |
| entier   | 3000<br>(2000<br>à 4000) | 1170<br>(780<br>à 1550) |                         | 39                     |  |  | 1.102 |
| darne  | 200                      | 180                     |                         | 90                     |  |  | 7.386 |
| filet, surgelé   |                          | 100<br>et 125           |                         |                        | 100 g = forme de bloc<br>125 g = forme inégale       |  | 7.387 |
| boîte  |                          |                         | 110<br>et 220<br>et 440 | 85<br>et 165<br>et 330 | pois égoutté : 75 % du poids net                     |  | 7.399 |
| fumé, préemballé   |                          | 30                      |                         |                        | sur petit toast = 5 g                                |  | 7.385 |
| fumé, non préemballé   |                          | 40 à 50                 |                         |                        | sur grand toast = 10 g                               |  | 2.119 |
| Scampi: voir crevette géante   |                          |                         |                         |                        |  |  |       |

\* brut: vidé, avec peau, souvent étêté (tel qu'il est proposé dans la commerce)  
pertes de poids à la cuisson: frire (poisson pané): 12 % (1.101); pocher: 30 % (1.102)

## Poissons

| Aliment  | g/<br>pièce<br>(cru)<br>brut * | g/<br>pièce<br>(cru)<br>net | g/<br>ration,<br>tranche<br>net | g/<br>c.à.s. | g/<br>boîte<br>net | g/<br>boîte<br>égouttée | %<br>partie<br>comes-<br>tible | Précisions,<br>autres dénominations                            | Origine |
|--|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------|--|---------|
| Sole, entière                                    | 250<br>à 333                   | 140<br>à 185                |                                 |              |                    |                         | 55                             | 3 à 4 pièces (brut) par kg<br>restaurant: 185 g net (3 par kg) | 7.380   |
| Sprat, fumé<br>filet                             |                                | 20                          |                                 |              |                    |                         |                                | = filet entier   | 2.119   |
| Surimi<br>bâtonnet                               |                                | 17                          |                                 |              |                    |                         |                                |  | 7.374   |
| Thon   |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| boîte, nature ou à l'huile                       |                                |                             |                                 | 25           | 100<br>et 200      | 75<br>et 150            |                                | poisds égoutté: 75 % du poids net                              | 7.383   |
| boîte, aux légumes                               |                                |                             |                                 |              | 185<br>et 250      |                         |                                | 185 g = Ø 8 cm, 4 cm haut<br>250 g = les saladières Saupiquet  | 2.150   |
| salade   |                                |                             |                                 | 20           |                    |                         |                                | 65 % de thon<br>35 % de mayonnaise                             | 1.101-2 |
| sur un pt. pain garni:<br>voir chap. snacks, ... |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| Truite   |                                |                             |                                 |              |                    |                         |                                |  |         |
| entière  | 220                            | 120                         |                                 |              |                    |                         | 55                             |  | 7.361   |
| filet, fumé                                      |                                |                             | 115                             |              |                    |                         |                                |  | 7.362   |

\* brut: vidé, avec peau, souvent étêté (tel qu'il est proposé dans la commerce)  
pertes de poids à la cuisson: frire (poisson pané): 12 % (1.101); pocher: 30 % (1.102)

## *Pommes de terre*

| Aliment                          | g/<br>pièce | g/<br>c.à.s. | g/<br>ration<br>(collect.) | %<br>partie<br>comestible | %<br>perte de poids<br>à la cuisson | Précisions | Origine |
|----------------------------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------|------------|---------|
| Croquette surgelée, non préparée |             |              |                            |                           |                                     |            |         |
| mini                             | 16          |              |                            |                           |                                     |            | 1.104   |
| moyenne                          | 27          |              |                            |                           |                                     |            | 7.101   |
| Frites                           |             |              |                            |                           |                                     |            |         |
| préparées                        |             | 30           | 200 à 250                  |                           |                                     |            | 1.101-4 |
| friterie                         |             |              | 250                        |                           |                                     |            | 1.104   |
|                                  |             |              | 310                        |                           |                                     |            | 5.105   |
| McDonald's                       |             |              | 90                         |                           |                                     |            | 2.206   |
|                                  |             |              | 125                        |                           |                                     |            |         |
|                                  |             |              | 145                        |                           |                                     |            |         |
| Quick                            |             |              | 130                        |                           |                                     |            | 2.207   |
|                                  |             |              | 160                        |                           |                                     |            |         |
| non préparées, surgelées         |             |              |                            |                           |                                     |            | 1.103   |
| allumettes                       |             |              |                            |                           | 50                                  |            |         |
| moyennes                         |             |              |                            |                           | 35                                  |            |         |

## *Pommes de terre*

| Aliment                                    | g/<br>pièce | g/<br>c.à.s. | g/<br>ration<br>(collect.) | %<br>partie<br>comestible | %<br>perte de poids<br>à la cuisson | Précisions   | Origine        |
|--|-------------|--------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--|----------------|
| Pomme de terre                             |             |              |                            | 80                        |                                     | partie comestible:<br>pommes de terre<br>nouvelles: 95 % | 1.101-2        |
| rissolée                                   |             | 30           |                            |                           |                                     |  | 1.107          |
| cuite/crue, sans épluchure                 |             |              | 150 à 200                  |                           |                                     |  | 1.104          |
| taille d'un œuf de poule                   | 50          |              |                            |                           |                                     |  | 7.001          |
| Pommes duchesses, surgelées, non préparées | 16          |              | 120                        |                           |                                     |  | 7.612          |
| Pommes noisettes surgelées, non préparées  | 7           |              |                            |                           | 50                                  | 10 pièces pèsent 66g                                     | 1.101<br>7.001 |
| Purée de pommes de terre                   |             | 50           | 160                        |                           |                                     |  | 1.107-4        |
| Rösti, surgelés, non préparés              |             |              |                            |                           |                                     |  |                |
| Ø 5,5 cm                                   | 28          |              |                            |                           |                                     |  | 7.614          |

## *Produits de boulangerie*

| Aliment  | Description, détails   | g/<br>pièce | Autres dénominations | Origine |
|--|--|-------------|----------------------|---------|
| Couque au beurre   | rectangulaire, avec ou sans raisins                            | 60          |                      | 9.102   |
| Croissant  | en forme de lune   | 50          |                      | 5-9.102 |
| (petit) Pain au chocolat   | rectangulaire, avec 2 barres de chocolat, avec ou sans glaçage | 60          | couque au chocolat   | 9.102   |
| (petit) Pain garni: voir chap. snacks, plats préparés et potages |  |             |                      |         |
| Pain pitta   |  |             |                      |         |
| petit  |  | 40          |                      | 1.101   |
| grand  |  | 70          |                      | 1.102   |
| Piccolo, blanc ou gris   | oblong (ovale), croquant                                       | 40          |                      | 9.102   |
| Pistolet   | rond, croquant   |             |                      | 9.102   |
| diamètre 9 à 10 cm, blanc ou gris                                |  | 45          |                      |         |
| diamètre 6 à 7 cm  |  |             | mini-pistolet        |         |
| blanc  |  | 25          |                      |         |
| gris   |  | 30          |                      |         |
| Sandwich, blanc ou gris  | oblong (ovale), mou, sucré ou non sucré                        | 40          |                      | 9.102   |

## *Produits de boulangerie*

| <b>Aliment</b>        | <b>Description, détails</b>   | <b>g/<br/>pièce</b> | <b>Autres dénominations</b> | <b>Origine</b> |
|-----------------------|---|---------------------|-----------------------------|----------------|
| Viennoiserie          | sans autre description  | 75                  |                             | 9.102          |
| bolus                 | en forme de turban, strié, aux raisins secs et au sucre caramélisé                                  | 80                  |                             |                |
| boule de Berlin       | pâte molle, ronde, fourrée de crème pâtissière (ou de confiture), saupoudrée de sucre impalpable    | 105                 |                             |                |
| couque à la crème     | rectangulaire, fourrée de crème pâtissière, saupoudrée de sucre impalpable ou recouverte de glaçage | 100                 |                             |                |
| couque suisse, longue | rectangle long, fourré de crème pâtissière et de raisins, nappé de glaçage                          | 75                  |                             |                |
| couque suisse, ronde  | pâte roulée en spirale, fourrée de crème pâtissière et de raisins, nappée de glaçage                | 90                  | serpentine                  |                |
| huit                  | en forme de huit, cercles fourrés de crème pâtissière   | 80                  | nœud à la crème             |                |

## *Produits de Soja et de Substitution de la Viande*

| Aliment                             | g/<br>c.à s. | g/<br>c. à c. | g/<br>pièce,<br>morceau | g/<br>plaquette | g/<br>bloc    | g/<br>pt. pot | g/<br>brique        | Précisions,<br>autres dénominations | Origine |
|-------------------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------------|-------------------------------------|---------|
| Boulette végétarienne               |              |               | 15                      |                 |               |               |                     |                                     | 7.335   |
| Burger végétarien                   |              |               |                         |                 |               |               |                     |                                     |         |
| à base de légumes, riz, ...         |              |               |                         |                 |               |               |                     |                                     |         |
| grand                               |              |               | 110                     |                 |               |               |                     | petit burger: voir info produits    | 7.338   |
| autres                              |              |               |                         |                 |               |               |                     |                                     |         |
| petit                               |              |               | 55                      |                 |               |               |                     |                                     | 7.337   |
| grand                               |              |               | 95                      |                 |               |               |                     |                                     | 7.336   |
| Miso                                | 30           | 11            |                         |                 |               |               |                     | pâte de fèves de soja fermentée     | 7.106   |
| Sauce soja/Sauce ketjap             | 16           |               |                         |                 |               |               |                     | existe en doux et en piquant        | 1.101   |
| Seitan                              |              |               |                         |                 | 200<br>et 500 |               |                     | gluten de blé                       | 2.102   |
| Soja - dessert<br>(pudding, yaourt) |              |               |                         |                 |               | 125           | 525                 | voir aussi info produits            | 7.406   |
| Soja - drink                        |              |               |                         |                 |               |               | 250, 500<br>et 1000 | voir aussi info produits            | 7.406   |

## *Produits de Soja et de Substitution de la Viande*

| Aliment | g/<br>c.à s. | g/<br>c. à c. | g/<br>pièce,<br>morceau | g/<br>plaquette | g/<br>bloc    | g/<br>pt. pot | g/<br>brique | Précisions,<br>autres dénominations  | Origine |
|---------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--|---------|
| Tempeh  | 40           |               | 15                      | 75              | 300           |               |              | cake de fèves de soja fermenté avec une structure semblable au tofu et au goût de "noisette, levure" | 1.101   |
| Tofu    | 40           |               | 15                      | 75              | 200<br>et 500 |               |              | "fromage" à base de soja   | 1.101   |

| Aliment, dénomination, marque                 | Description                | g/<br>pièce,<br>pt. pot | g/<br>brique | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces | Origine |
|---|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------------|---------------------|---------|
| Boulette végétarienne                         |                            |                         |              |                    |                     |         |
| boulettes                                     | Vivera                     | 25                      |              | 250                | 10                  | 2.210   |
| boulettes                                     | Anamma surgelé             | 14                      |              | 290                | 21                  | 5.606   |
| Falafel                                       | Anamma surgelé             | 14                      |              | 290                | 21                  | 5.606   |
|   | Eger surgelé               | 14                      |              | 425                | 30                  | 2.102   |
| Burger, saucisse, steak, ..... végétarien(ne) |                            |                         |              |                    |                     |         |
| Anamma  | surgelé                    |                         |              |                    |                     |         |
| kebab   |                            | 42,5                    |              | 340                | 8                   | 5.606   |
| nuggets                                       |                            | 21,5                    |              | 300                | 14                  | 5.606   |
| vegeburger                                    | hamburgers végétariens     | 90                      |              | 360                | 4                   | 5.606   |
| Bakker  | frais                      |                         |              |                    |                     |         |
| burger aux légumes                            |                            | 90                      |              |                    |                     | 2.102   |
| escalope panée                                | pané                       | 90                      |              |                    |                     | 2.102   |
| tranche javanaise                             | pané                       | 90                      |              |                    |                     | 2.102   |
| Bioline                                       | frais                      |                         |              |                    |                     |         |
| burger (aux légumes)                          | pané, différentes variétés | 100                     |              | 200                | 2                   | 2.150   |
| sticks végétaux au paprika                    | pané                       | 50                      |              | 200                | 4                   | 2.150   |
| seitan  | en tranches ou haché       |                         |              | 200                |                     | 2.150   |

| Aliment, dénomination, marque                 | Description     | g/<br>pièce,<br>pt. pot | g/<br>brique | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces | Origine |
|---|-----------------|-------------------------|--------------|--------------------|---------------------|---------|
| Burger, saucisse, steak, ..... végétarien(ne) |                 |                         |              |                    |                     |         |
| Carrefour, Bio                                | frais           |                         |              |                    |                     |         |
| haché   |                 |                         |              | 180                |                     | 2.150   |
| tofuburger                                    |                 | 75                      |              | 150                | 2                   | 2.150   |
| tofu émincés pour wok                         |                 |                         |              | 180                |                     | 2.150   |
| Colruyt, Bio-time                             | frais           |                         |              |                    |                     |         |
| seitan  | en dés          | 18                      |              | 200                | 11                  | 2.150   |
| Delhaize                                      | frais           |                         |              |                    |                     |         |
| boudins                                       |                 | 90                      |              |                    | 2                   | 2.132   |
| burger au maïs                                | à base de quorn | 67                      |              |                    | 4                   | 2.132   |
| filet de quorn au from. de gruyère            | pané            | 110                     |              |                    | 2                   | 2.132   |
| schnitzel de légumes                          |                 | 145                     |              |                    |                     | 2.102   |
| Delhaize (prod. Tivall)                       | surgelé         |                         |              |                    |                     |         |
| hamburgers végétaux                           |                 | 75                      |              | 300                | 4                   | 2.214   |
| croquettes végétales aux légumes              |                 | 100                     |              | 200                | 2                   | 2.214   |
| escalopes végétales                           |                 | 100                     |              | 200                | 2                   | 2.214   |
| Eger  | surgelé         |                         |              |                    |                     |         |
| burgers végétariens aux légumes               |                 | 100                     |              | 600                | 6                   | 2.102   |

|                  |                         |   |       |     |    |       |
|------------------|-------------------------|---|-------|-----|----|-------|
|                  | Quornburger             |   | 50    |     |    | 2.102 |
|                  | saucisses végétariennes |   | 54,5  | 435 | 8  | 2.102 |
|                  | sticks de maïs          |   | 50    | 600 | 12 | 2.102 |
| Fitfood Bio      |                         | frais                                   |       |     |    |       |
|                  | Bistro                  | saucisses végétariennes                 | 40    | 200 | 5  | 2.150 |
|                  | burger                  | brocoli, carotte, champignon ou poivron | 60    | 120 | 2  | 2.150 |
|                  | steak                   | mexican, orient, pesto ou provençale    | 75    | 150 | 2  | 2.150 |
| Food for Freedom |                         | frais                                   |       |     |    |       |
|                  | Ganmo                   | croquette de tofu                       | 60    | 120 | 2  | 2.213 |
|                  | Rotondo                 |   | 90    | 180 | 2  | 2.213 |
|                  | sojaburger              | avec avoine, natto, seitan ou tempeh    | 100   | 200 | 2  | 2.213 |
| Iglo             |                         | surgelé                                 |       |     |    |       |
|                  | bâtonnet de légumes     |   | 28    |     |    | 2.102 |
|                  | burger de légumes       |   | 112,5 |     |    | 2.102 |
| Produits Quorn   |                         |   |       |     |    |       |
|                  | boudins                 |   | 90    | 180 | 2  | 2.216 |
|                  | burger                  | au fromage                              | 160   |     |    | 2.216 |
|                  |                         | au légumes                              | 150   |     |    | 2.216 |
|                  |                         | au maïs                                 | 67    |     | 4  | 2.216 |
|                  |                         | Southern style                          | 57    |     | 4  | 2.216 |

| Aliment, dénomination, marque | Description                      | g/<br>pièce,<br>pt. pot | g/<br>brique | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces | Origine |
|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------|---------------------|---------|
| Produits Quorn                |                                  |                         |              |                    |                     |         |
| en dés                        | nature                           | 175<br>et 350           |              |                    |                     | 2.216   |
|                               | à l'Italienne                    | 200                     |              |                    |                     | 2.216   |
|                               | à la provençale                  | 160                     |              |                    |                     | 2.150   |
| filet                         | nature                           | 69                      |              | 138                | 2                   | 2.216   |
|                               | pané, aux fines herbes           | 100                     |              | 200                | 2                   | 2.216   |
| filet fourré                  | pané, au gruyère ou aux épinards | 110                     |              | 220                | 2                   | 2.216   |
|                               | pané, au fromage et oignon       |                         |              | 200                |                     | 2.216   |
| haché                         |                                  |                         |              | 175                | 1                   | 2.216   |
| lamelles pour pita            |                                  |                         |              | 175                |                     | 2.216   |
| lasagne                       |                                  |                         |              | 400                |                     | 2.216   |
| sauce bolognaise              |                                  |                         |              | 300                |                     | 2.216   |
| sticks                        |                                  | 30                      |              | 180                | 6                   | 2.216   |
| Ringis                        | surgelé                          |                         |              |                    |                     |         |
| burger de légumes             |                                  | 112,5                   |              | 1350               | 12                  | 2.150   |
| Sanvian                       | frais                            |                         |              |                    |                     |         |
| saucisses                     | moyennes                         | 90                      |              | 180                | 2                   | 2.150   |
|                               | petites                          | 45                      |              | 315                | 7                   | 2.150   |

|                |                                    |  |     |        |       |       |
|----------------|------------------------------------|--|-----|--------|-------|-------|
|                | burgers                            |  | 75  | 150    | 2     | 2.150 |
|                | filets                             |  | 80  | 160    | 2     | 2.150 |
|                | schnitzels                         |  | 100 | 200    | 2     | 2.150 |
| Vivera         |                                    |  |     |        |       |       |
|                | Vega burgers, escalopes, rondelles |  | 100 | 200    | 2     | 2.210 |
|                | Vega nuggets                       |  | 25  | 250    | 10    | 2.210 |
|                | Vega mini bouchées                 |  | 20  | 240    | 3 x 4 | 2.210 |
| <hr/>          |                                    |  |     |        |       |       |
| Soja Cuisine   | Alpro                              |  |     | 250    |       | 2.211 |
|                | Provamel Bio                       |  |     | 250    |       | 2.212 |
| <hr/>          |                                    |  |     |        |       |       |
| Soja - dessert |                                    |  |     |        |       |       |
| Délice         | Alpro                              | choco, vanille   | 125 |        |       | 2.211 |
| Dessert        | Alpro                              | caramel, choco, fondant, vanille                             | 125 | 525    |       | 2.211 |
|                |                                    |  |     | 500 ml |       |       |
|                |                                    | bio vanille  |     | 525    |       | 2.211 |
|                |                                    |  |     | 500 ml |       |       |
|                | Provamel                           | vanille  |     | 1000   |       | 2.212 |
|                |                                    |  |     | ml     |       |       |
|                | Provamel Bio                       | moka   | 125 |        |       | 2.212 |
|                |                                    | caramel, choco, vanille                                      | 125 | 525    |       | 2.212 |
| Yofu           | Alpro                              | exotic/fruits des bois, cerise, fraise, pêche ou junior Yofu | 125 |        |       | 2.211 |
|                |                                    | bio nature   | 125 |        |       | 2.211 |
|                |                                    |  |     | et 500 |       |       |
|                | Provamel Bio                       | nature   | 125 |        |       | 2.212 |
|                |                                    |  |     | et 500 |       |       |
|                |                                    | cérise, pêche/mangue   | 125 |        |       | 2.212 |
|                |                                    | fraise, fruits rouges, pêche, vanille                        | 500 |        |       | 2.212 |

| Aliment, dénomination, marque |          | Description                                      | g/<br>pièce,<br>pt. pot | g/<br>brique | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces | Origine |
|-------------------------------|----------|--|-------------------------|--------------|--------------------|---------------------|---------|
| Soja - drink                  |          |  |                         |              |                    |                     |         |
| Drink                         | Alpro    | fraise, fruits des bois, vanille                 |                         | 250          |                    |                     | 2.211   |
|                               |          | + calcium, banane, choco, vanille                |                         | 250          |                    |                     | 2.211   |
|                               |          |  |                         | et 1000      |                    |                     |         |
|                               |          | bio naturel, drink croissance, sans sucre ou sel |                         | 1000         |                    |                     | 2.211   |
| Provamel                      |          | extra, natural, plus                             |                         | 1000         |                    |                     | 2.212   |
| Provamel Bio                  |          | banane, fraise, tropical                         |                         | 250          |                    |                     | 2.212   |
|                               |          | natural  |                         | 500          |                    |                     |         |
|                               |          |  |                         | et 1000      |                    |                     |         |
|                               |          | choco, vanille                                   |                         | 250          |                    |                     | 2.212   |
|                               |          |  |                         | et 1000      |                    |                     |         |
|                               |          | plus, special                                    |                         | 1000         |                    |                     |         |
| Vitasoya                      | Nutricia | choco, fruit                                     |                         | 200          |                    |                     | 2.111   |
|                               |          | nature, plus                                     |                         | 1000         |                    |                     | 2.111   |
| Tofu                          |          |  |                         |              |                    |                     |         |
|                               | GB       | naturel: poids égoutté                           |                         |              | 325                |                     | 2.102   |
|                               |          | haché  |                         |              | 200                |                     | 2.102   |

## *Snacks, Plats préparés et Potages*

| Aliment                                      | g/<br>pièce non<br>préparée | g/<br>pièce<br>préparée | g/<br>présentation | g/<br>portion | Précisions, autres dénominations                                 | Origine |
|--|-----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------|--|---------|
| Aile/manchon de poulet, préparé              |                             | 30                      |                    |               | partie comestible: 78 %  | 7.163   |
| Amuse-gueule, frais ou surgelé               |                             |                         |                    |               |  |         |
| sorte inconnue                               | 15                          |                         |                    |               |  | 5.111   |
| amuse-gueule asiatique                       | 18                          |                         |                    |               |  |         |
| a.-g. froid au saumon fumé                   | 10                          |                         |                    |               |  |         |
| mini-bouchée et – tartelette                 | 14                          |                         |                    |               |  |         |
| mini-feuilleté                               | 8                           |                         |                    |               | petite bouchée non garnie: voir chap.<br>pâtisseries et biscuits | 7.166   |
| Bami goreng                                  |                             |                         |                    |               |  |         |
| emporté traiteur Chinois                     |                             |                         |                    | 700           |  | 1.101   |
| Bouillon: voir potage                        |                             |                         |                    |               |  |         |
| Boulette apéritif de viande, surgelée        | 20                          | 17                      |                    |               | perte de poids après préparation: 15 %                           | 1.101   |
| Boulette de viande (pour la soupe),<br>boîte |                             | 4                       |                    |               |  | 1.101   |

## *Snacks, Plats préparés et Potages*

| Aliment                                       | g/<br>pièce non<br>préparée | g/<br>pièce<br>préparée | g/<br>présentation | g/<br>portion | Précisions, autres dénominations   | Origine |
|---|-----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------|--|---------|
| <b>Burgers (y compris le petit pain, ...)</b> |                             |                         |                    |               |  |         |
| cheeseburger                                  | 135                         | 115                     |                    |               | perte de poids après préparation: 15 %<br>cheeseburger préparé:<br>52 g pain blanc, 34 g hamburger préparé,<br>14 g fromage (Cheddar chez McD,<br>Emmental chez Quick), 10 g ketchup,<br>2 g cornichon, 2 g oignon, 1 g moutarde | 7.173   |
| hamburger                                     | 118                         | 103                     |                    |               | perte de poids après préparation: 13 %<br>hamburger préparé:<br>52 g pain blanc, 34 g hamburger (de<br>boeuf) préparé, 10 g ketchup,<br>3 g cornichon, 3 g oignon, 1 g moutarde  | 7.173   |
| autres burgers: voir info produits            |                             |                         |                    |               |  |         |
| <b>Cassoulet, boîte</b>                       |                             |                         |                    |               |  |         |
| petite  |                             |                         | 420                |               | à réchauffer uniquement  | 7.168   |
| grande  |                             |                         | 840                |               |  |         |
| <b>Choucroute garnie, boîte</b>               |                             |                         |                    |               |  |         |
|   |                             |                         | 400                |               | a réchauffer uniquement  | 7.169   |
| <b>Coquille de poisson, surgelée</b>          |                             |                         |                    |               |  |         |
|   |                             | 110                     |                    |               | a réchauffer uniquement  | 7.175   |
| <b>Couscous, préparé</b>                      |                             |                         |                    |               |  |         |
|   |                             |                         |                    |               | à réchauffer uniquement<br>36 % couscous préparé<br>23 % viande, volaille préparée(s)<br>20 % légumes, préparés<br>24 % sauce  | 5.113   |

|   |     |      |      |  |   |
|---|-----|------|------|--|---|
| boîte   |     |      | 1050 | c.-à-d. pour 3 à 4 pers. (selon l'emballage)<br>couscous (250 g): ajouter (300 ml) d'eau |   |
| frais et préemballé                               |     |      |      | 500  | portion: selon l'emballage  |
| surgelé   |     |      |      | 400  | portion: selon l'emballage  |
| <hr/>   |     |      |      |  |   |
| Croquette, surgelée                               |     |      |      |  |   |
| crevettes ou fromage                              | 50  |      |      |  | 7.172   |
| viande  | 70  | 63   |      |  | perte de poids après préparation: 10 %<br>1.101                             |
| <hr/>   |     |      |      |  |   |
| Cube bouillon: voir chap. divers                  |     |      |      |  |   |
| <hr/>   |     |      |      |  |   |
| Friands   | 75  |      |      |  | 1.101   |
| <hr/>   |     |      |      |  |   |
| Fricadelle, surgelée                              |     |      |      |  | en-cas de viande allongé<br>perte de poids après préparation: 10 %<br>7.174 |
| petite  | 25  | 22,5 |      |  |   |
| moyenne   | 70  | 63   |      |  |   |
| grande  | 85  | 77   |      |  |   |
| <hr/>   |     |      |      |  |   |
| Lasagne, préparée                                 |     |      |      | 400  | a réchauffer uniquement<br>portion: selon l'emballage<br>7.170              |
| <hr/>   |     |      |      |  |   |
| Loempia, surgelée                                 |     |      |      |  | perte de poids après préparation: 15 %<br>1.101                             |
| mini (comme amuse-gueule)                         | 20  | 17   |      |  | 7.162   |
| petite  | 50  | 43   |      |  |   |
| moyenne   | 125 | 106  |      |  |   |
| grande  | 175 | 157  |      |  |   |
| <hr/>   |     |      |      |  |   |
| Macaroni avec jambon et sauce au fromage, préparé |     |      |      | 425  | 7.616   |
| <hr/>   |     |      |      |  |   |

## *Snacks, Plats préparés et Potages*

| Aliment                                 | g/<br>pièce non<br>préparée | g/<br>pièce<br>préparée | g/<br>présentation | g/<br>portion | Précisions, autres dénominations  | Origine |
|---|-----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------|---|---------|
| Manchon/aile de poulet, préparé         |                             | 30                      |                    |               | partie comestible: 78 %   | 7.163   |
| Nasi goreng<br>emporté traiteur Chinois |                             |                         |                    | 700           |   | 1.101   |
| Nugget de poulet                        | 20                          | 17                      |                    |               | perte de poids après préparation: 15 %  | 7.165   |
| Paella, préparée                        |                             |                         |                    |               | a réchauffer uniquement<br>56 % riz préparé<br>22 % viande, poisson, volaille préparé(e)s<br>14 % légumes préparés<br>7 % sauce | 5.113   |
| boîte                                   |                             |                         | 1000               |               | pour env. 3 pers. (selon emballage)<br>riz (250 g): ajouter (300 ml) d'eau  |         |
| fraîche et préemballée                  |                             |                         |                    | 500           | portion: selon l'emballage  |         |
| surgelée                                |                             |                         |                    | 400           | portion: selon l'emballage  |         |
| Petit pain garni                        |                             |                         |                    |               | pain (baguette, piccolo): 120 g<br>garniture tartinable: 75 g<br>si crudités: + 35 g  | 7.219   |

|                            |     |  |  |       |
|----------------------------|-----|--|--|-------|
| Pitta (gyros)              |     |  | = une poche de pain ronde, en principe sans mie, fourrée de petits morceaux de viande cuite, de crudités et d'une sauce = döner, shoarma             | 5.112 |
| pain/viande/crudités/sauce | 275 |  | 70 g pain à pitta (env. 25 %)<br>138 g viande préparée (env. 50 %)<br>27 g crudités (si > 1 sorte de légume) (env. 10 %)<br>40 g sauce (env. 15 %)   |       |
| pain/viande/laitue         | 235 |  | 63 g pain à pitta (env. 27 %)<br>165 g mélange porc-agneau préparé (env. 70 %)<br>7 g laitue (env. 3 %)<br>sauce servie séparément (en moyenne 65 g) |       |

|                                   |     |  |                             |       |
|-----------------------------------|-----|--|-----------------------------|-------|
| Pizza, ronde, fraîche ou surgelée |     |  |                             |       |
| mini (comme amuse-gueule)         | 20  |  |                             |       |
| petite    Ø env. 13 cm            | 150 |  |                             | 7.164 |
| moyenne  Ø env. 25 cm             | 350 |  | pizza italienne             |       |
|                                   | 500 |  | pizza américaine (deep pan) |       |

|                         |  |     |  |           |
|-------------------------|--|-----|--|-----------|
| Potage, soupe, bouillon |  |     |  |           |
| assiette                |  |     |  |           |
| petite                  |  | 200 |  | 1.101-2-4 |
| moyenne                 |  | 250 |  |           |
| grande                  |  | 300 |  |           |

## *Snacks, Plats préparés et Potages*

| Aliment                             | g/<br>pièce non<br>préparée | g/<br>pièce<br>préparée | g/<br>présentation | g/<br>portion | Précisions, autres dénominations   | Origine |
|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------|--|---------|
| Potage, soupe, bouillon             |                             |                         |                    |               |  |         |
| en boîte                            |                             |                         | 450<br>et 850      |               | ajouter la même quantité d'eau   | 7.413   |
| en brique                           |                             |                         | 1000               |               | prêt à servir  |         |
| déshydraté                          |                             |                         |                    |               |  |         |
| pour 4 personnes                    |                             |                         | 60                 |               | ajouter 1 l d'eau  | 7.411   |
| pour 1 personne                     |                             |                         |                    |               | ajouter 2 dl d'eau   |         |
| potage "ordinaire"                  |                             |                         | 14                 |               | 4 sachets de 14 g par emballage  | 7.412   |
| velouté<br>avec ou sans "garniture" |                             |                         | 19                 |               | généralement 3 sachets de 19 g par<br>emballage  | 7.412   |
| surgelé                             |                             |                         |                    |               |  |         |
| pour 4 personnes                    |                             |                         | 350                |               | ajouter 650 ml d'eau   | 7.410   |
| Ravioli, boîte                      |                             |                         |                    |               | 1 carré fourré = 18 g  | 1.101   |
| petite                              |                             |                         |                    | 400           |  |         |
| grande                              |                             |                         |                    | 800           |  |         |
| Repas préparé                       |                             |                         |                    | 400<br>à 500  | c.-à-d. un repas "complet": y compris<br>pommes de terre, riz ou pâtes<br>voir aussi info produits |         |
| Salade: voir info produits          |                             |                         |                    |               |  |         |
| Tortellini                          |                             |                         |                    |               | poids cuit = 2,5 x poids sec   | 1.101   |

| Aliment, marque                        |         | Dénomination, description                  | g/<br>pièce,<br>portion | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces,<br>portions | Origine |
|--|---------|--|-------------------------|--------------------|----------------------------------|---------|
| Aile de poulet: voir manchon de poulet |         |  |                         |                    |                                  |         |
| American buns                          |         | petits pains garnis chauds                 | 100                     | 400                | 4                                | 2.102   |
| Mc Cain                                | surgelé | fromage-salami-jambon                      |                         |                    |                                  |         |
| Amuse-gueule                           |         |  |                         |                    |                                  | 2.102   |
| Beckers                                | surgelé | exotic party snack                         | 19                      | 230                | 12                               |         |
| Delhaize                               | surgelé | zakouski                                   | 13.5                    | 160                | 12                               |         |
| GB                                     | surgelé | mini feuilletés                            | 7                       | 420                | 60                               |         |
|  |         | tartelettes aux quatres fromages           | 14,5                    | 235                | 16                               |         |
| GB Souvenirs                           | surgelé | zakouskis du terroir                       | 15                      | 240                | 16                               |         |
| La Toque Angevine                      | frais   | Aperi'Pizz                                 | 20                      | 240                | 12                               |         |
| Mora                                   | surgelé | feuilletés apéro                           | 21.5                    | 430                | 20                               |         |
|  |         | mini-tartelettes                           | 16                      | 256                | 16                               |         |
|  |         | petites croustades: 6 saveurs méridionales | 14                      | 252                | 18                               |         |
| Saralee                                | surgelé | mini-feuilletés                            | 9                       | 350                | 40                               |         |
|  |         | mini-tartelettes                           | 11,5                    | 280                | 24                               |         |
| Sodebo                                 | frais   | festinelles                                | 13                      | 195                | 15                               |         |

| Aliment, marque                         |         | Dénomination, description   | g/<br>pièce,<br>portion | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces,<br>portions | Origine |
|---|---------|---|-------------------------|--------------------|----------------------------------|---------|
| Baguette                                |         | petite baguette coupée en deux dans la longueur et garnie de .... |                         |                    |                                  |         |
| Bo Frost                                | surgelé | bolognaise-, groente-, Hawaiï-, salami-                           | 125                     | 1000               | 8                                | 2.113   |
|   |         | knoflook - (petite baguette fermée fourrée de ...)                | 162,5                   | 650                | 4                                | 2.113   |
| Herta                                   | frais   | pizza-  | 125                     | 250                | 2                                | 2.102   |
| Bami/nasi goreng                        |         |   |                         |                    |                                  |         |
| Crop's                                  | surgelé | bami, nasi goreng en sachet plastique                             |                         | 750                |                                  | 2.102   |
| GB                                      | boîte   | bami, nasi goreng   |                         | 500                |                                  | 2.102   |
|   | surgelé | bami, nasi goreng en sachet plastique                             |                         | 750                |                                  | 2.102   |
| Suzi Wang                               | boîte   | bami goreng   |                         | 350 et 700         |                                  | 2.102   |
|   |         | nasi goreng   |                         | 340 et 680         |                                  | 2.102   |
| Boulette apéritif de viande             |         |   |                         |                    |                                  |         |
| Beckers                                 | surgelé | boîte blanche en carton   | 20                      | 2000               | 100                              | 2.102   |
|   |         | emballage vert en carton  | 15                      | 900                | 60                               | 2.102   |
| Bo Frost                                | surgelé |   | 20                      | 1000               | 50                               | 2.113   |
| Mora                                    | surgelé |   | 20                      | 1000               | 50                               | 2.102   |
| Boulette/tranche bami ou -nasi surgelée |         | 5% perte de poids, après préparation                              |                         |                    |                                  |         |
| Beckers                                 |         | boulette nasi   | 70                      |                    |                                  | 1.101   |

|                                       |  |   |     |      |    |       |
|---------------------------------------|--|---|-----|------|----|-------|
| Bo Frost                              |  | bamischijf, nasischijf  | 100 | 1200 | 12 | 2.113 |
| Hebro                                 |  | boulette nasi   | 90  |      |    | 1.101 |
| Mora                                  |  | tranche bami, tranche nasi  | 60  | 240  | 4  | 1.101 |
| <hr/>                                 |  |   |     |      |    |       |
| Burgers (y compris le petit pain,...) |  |   |     |      |    |       |
| cheeseburger                          |  |   |     |      |    |       |
| Charal                                |  | surgelé   | 130 | 260  | 2  | 5.602 |
| McDonald's                            |  | préparé   | 117 |      |    | 2.103 |
| Mora                                  |  | surgelé   | 130 | 780  | 6  | 2.102 |
| Quick                                 |  | préparé   | 108 |      |    | 2.104 |
| Zimbo                                 |  | frais   | 150 | 300  | 2  | 2.102 |
| chickenburger                         |  |   |     |      |    |       |
| McDonald's                            |  | préparé   | 184 |      |    | 2.103 |
|                                       |  | Mc Chicken préparé:<br>58 g pain aux graines de sésame, 78 g poulet pané frit, 28 g salade Iceberg, 20 g sauce Mc Chicken         |     |      |    |       |
| Mora                                  |  | surgelé   | 135 | 270  | 2  | 2.102 |
| Quick                                 |  | non préparé   | 200 |      |    | 2.104 |
|                                       |  | Long chicken non préparé (préparé: 190 g)<br>68 g pain aux graines, 74 g poulet pané, 10 g salade Iceberg, 20 g sauce, 28 g Gouda |     |      |    |       |
| eggburger                             |  | frais   | 135 | 270  | 2  | 2.102 |
| fishburger                            |  |   |     |      |    |       |
| McDonald's                            |  | préparé   | 145 |      |    | 2.103 |
|                                       |  | Filet-O-Fish préparé:<br>52 g pain blanc, 56,5 g cabillaud pané frit, 30 g sauce tartare, 7 g fromage Cheddar                     |     |      |    |       |
| Quick                                 |  | non préparé   | 168 |      |    | 2.104 |
|                                       |  | Kingfish non préparé (préparé : 150 g) :<br>52 g pain blanc, 68 g poisson pané, 19 g sauce, 10 g scarole, 19 g Chester            |     |      |    |       |

| Aliment, marque                       | Dénomination, description  | g/<br>pièce,<br>portion | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces,<br>portions | Origine |
|---------------------------------------|--|-------------------------|--------------------|----------------------------------|---------|
| Burgers (y compris le petit pain,...) |  |                         |                    |                                  |         |
| hamburger                             |  |                         |                    |                                  |         |
| Charal                                | surgelé  | 120                     | 240                | 2                                | 5.602   |
| McDonald's                            | préparé  | 103                     |                    |                                  | 2.103   |
|                                       | hamburger<br>Big Mac préparé :<br>74 g pain blanc aux graines de sésame, 79 g haché<br>pur bœuf (2 pièces), 14 g salade Iceberg,<br>3,5 g petits oignons cuits, 10 g sauce Big Mac,<br>5 g cornichon, 14 g fromage Cheddar | 200                     |                    |                                  |         |
| Mora                                  | surgelé  | 120                     | 720                | 6                                | 2.102   |
| Quick                                 | non préparé  | 115                     |                    |                                  | 2.104   |
|                                       | hamburger, poids préparé : 100 g   |                         |                    |                                  |         |
|                                       | Giant non préparé (préparé : 177 g) :<br>52 g pain blanc, 2 x 45 g hamburger de bœuf,<br>15 g scarole, 19 g sauce, 2 g oignon, 19 g Chester  | 197                     |                    |                                  |         |
|                                       | Big Pepper non préparé (préparé : 187 g) :<br>54 g pain gris, 2 x 45 g hamburger de boeuf,<br>10 g scarole, 15 g tomate, 19 g sauce, 2 g oignon,<br>19 g Chester   | 209                     |                    |                                  | 2.104   |
| houseburger                           |  |                         |                    |                                  |         |
| GB                                    | surgelé  | 110                     | 220                | 20                               | 2.102   |
| Cassoulet                             |  |                         |                    |                                  |         |
| Delhaize                              | boîte  |                         | 420 et 840         |                                  | 2.102   |
|                                       | petite boîte: 200 g haricots blancs<br>90 g saucisse, épaule de porc<br>130 g sauce  |                         |                    |                                  |         |

|                     |         |   |      |     |    |         |
|---------------------|---------|---|------|-----|----|---------|
| Choucroute garnie   |         |   |      |     |    |         |
| Delhaize            | boîte   | choucroute de Strasbourg<br>198 g choucroute<br>56 g saucisse (type Frankfort)<br>44 g poitrine de porc<br>26 g saucisson de chasse |      | 400 |    | 1.103   |
| <hr/>               |         |   |      |     |    |         |
| Ciabatta            |         | ciabatta coupée en deux dans la longueur et garnie de ...   |      |     |    |         |
| Erno's              | surgelé | mozzarella, rustica   | 175  | 175 | 1  | 5.602   |
| GB                  | surgelé | diablo, funghi  | 150  | 300 | 2  | 2.102   |
| <hr/>               |         |   |      |     |    |         |
| Coquille de poisson |         | surgelée  |      |     |    |         |
| Bo Frost            |         | St.Jacobsschelpen in muscadetsaus   | 110  | 220 | 2  | 2.102   |
| GB                  |         | coquilles St.Jacques à l'ostendaise   | 110  | 220 | 2  | 2.102   |
| Kelvin<br>(Colruyt) |         | coquilles St.Jacques à l'ostendaise   | 110  |     |    | 2.102   |
|                     |         | coquilles St.Jacques "Noilly Prat"  | 120  |     |    | 2.102   |
| Resto               |         | coquilles St.Jacques préparées  | 100  |     |    | 2.102   |
| <hr/>               |         |   |      |     |    |         |
| Crêpes bien garnies |         | surgelées   |      |     |    |         |
| Findus              |         | apéro crêpes: fromage, crevettes  | 20   | 240 | 12 | 2.102   |
|                     |         | fromage, jambon d'Ardenne, crevettes, champignons   | 50   | 300 | 6  | 5.401-2 |
|                     |         | jambon/fromage, poulet/champignons  | 42,5 | 255 | 6  | 5.401-2 |
| GB                  |         | jambon/fromage  | 50   | 300 | 6  | 2.102   |
| Iglo                |         | jambon/fromage, poulet/champignons  | 42,5 | 255 | 6  | 5.401   |
| <hr/>               |         |   |      |     |    |         |

| Aliment, marque                          | Dénomination, description               | g/<br>pièce,<br>portion | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces,<br>portions | Origine |
|--|---|-------------------------|--------------------|----------------------------------|---------|
| Croque monsieur                          |   |                         |                    |                                  |         |
| Herta                                    | frais                                   | 100                     | 200                | 2                                | 2.102   |
| Sodebo                                   | frais                                   | 135                     | 270                | 2                                | 2.102   |
| Croquette surgelée                       |   |                         |                    |                                  |         |
| croquette aux crevettes                  |   |                         |                    |                                  |         |
| A. Van Zoonen                            |   | 50                      |                    |                                  | 2.102   |
| Delhaize                                 |   | 50                      | 200                | 4                                | 5.402   |
| GB                                       |   | 50                      | 200                | 4                                | 2.102   |
| GB Souvenirs                             |   | 70                      | 280                | 4                                | 2.102   |
| Iglo                                     |   | 50                      | 200                | 4                                | 5.401   |
| croquette au fromage                     |   |                         |                    |                                  |         |
| Bo Frost                                 |   | 50                      | 1200               | 50                               | 2.113   |
| Delhaize                                 |   | 50                      | 200                | 4                                | 5.402   |
| Eurofreez                                |   | 50                      | 200                | 4                                | 5.601   |
| GB                                       | croquettes au fromage (de chèvre)       | 50                      | 200                | 4                                | 2.102   |
| Hebro                                    |   | 50                      | 300                | 6                                | 5.603   |
| croquette au poulet (et aux champignons) |   |                         |                    |                                  |         |
| Beckers                                  | croquettes au poulet et aux champignons | 50                      | 1000               | 20                               | 2.102   |
| Bo Frost                                 | croquettes au poulet et aux champignons | 60                      | 960                | 16                               | 2.113   |
| Delhaize                                 | croquettes au poulet                    | 50                      | 200                | 4                                | 5.402   |

|                                |       |   |          |             |         |       |
|--------------------------------|-------|---|----------|-------------|---------|-------|
| Hebro                          |       | croquettes au poulet  | 70       | 280         | 4       | 5.603 |
| croquette de viande            |       |   |          |             |         |       |
| Beckers                        |       |   | 50       | 1000        | 20      | 2.102 |
| Bo Frost                       |       |   | 70       | 1400        | 20      | 2.113 |
| Hebro                          |       | croquettes de veau, croquettes de goulash                             | 70       | 280         | 4       | 5.603 |
| <hr/>                          |       |   |          |             |         |       |
| Fond de pizza                  |       |   |          |             |         |       |
| Parmalat                       |       |   | 150      | 300         | 2       | 2.102 |
| Subito                         | frais |   | 160      | 320         | 2       | 2.102 |
| <hr/>                          |       |   |          |             |         |       |
| Fricadelle et dérivés surgelés |       |   |          |             |         |       |
| Beckers                        |       | curryworst  | 85       | 3400        | 40      | 2.102 |
|                                |       | fricadelle mini   | 20       | 360         | 18      | 2.102 |
|                                |       | emballage jaune et vert en carton                                     | 70       | 280 et 1400 | 4 et 20 | 2.102 |
|                                |       | boîte blanche en carton   | 85       | 3400        | 40      | 2.102 |
| Bo Frost                       |       | fricadelle  | 85       | 1700        | 20      | 2.113 |
|                                |       | gehaktrol   | 95       | 1425        | 15      | 2.113 |
| Iglo                           |       |   | 85       |             |         | 1.101 |
| Mora                           |       | Chix corn   | 60       | 240         | 4       | 2.102 |
|                                |       | fricadelle : mini/ moyenne/king size                                  | 30/70/85 |             |         | 2.102 |
|                                |       | Poulycroc   | 80       |             |         | 2.102 |
|                                |       | Viandel   | 100      | 800         | 8       | 2.102 |
|                                |       | Viandelles, délicieusement épicées, enrobées d'une pâte croustillante | 70       | 280         | 4       | 2.102 |
| <hr/>                          |       |   |          |             |         |       |
| Hot Dogs                       |       |   |          |             |         |       |
| Hot Dog                        | frais |   | 115      | 230         | 2       | 2.102 |
| Zimbo                          | frais |   | 110      | 220         | 2       | 2.102 |
| <hr/>                          |       |   |          |             |         |       |

| Aliment, marque    | Dénomination, description                   | g/<br>pièce,<br>portion | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces,<br>portions | Origine |
|--------------------|---|-------------------------|--------------------|----------------------------------|---------|
| Loempia            | surgelée                                    |                         |                    |                                  |         |
| Aro (Makro)        | mini-loempia                                | 20                      | 1200               | 60                               | 2.102   |
|                    | loempia au poulet                           | 175                     | 1750               | 10                               | 2.102   |
| A. Van Zoonen      | mini-loempia's, sauce picquante             | 20                      | 200                | 10                               | 2.102   |
| Beckers            | pâtés impériaux avec emincé de poulet       | 165                     | 990                | 6                                | 2.102   |
| Bo Frost           | Vietnamsese mini loempia's met dipsaus      | 25                      | 500                | 20                               | 2.113   |
|                    | snack loempia                               | 100                     | 1000               | 10                               |         |
|                    | Chinese loempia's                           | 200                     | 1600               | 8                                |         |
| Co-an Food         | loempia : poulet/jambon                     | 125                     | 1250               | 10                               | 2.102   |
| Iglo               | croquettes de soya au poulet                | 125                     | 250                | 2                                | 2.102   |
| Mora               | mini-loempia's apéro (+ 2 sachets de sauce) | 24                      | 288                | 12                               | 2.102   |
|                    | loempia : poulet/jambon                     | 125                     | 250                | 2                                | 2.102   |
|                    | jumbo-loempia tjap tjoy                     | 150                     | 150                | 1                                | 2.102   |
|                    | jumbo-loempia (repas complet) poulet        | 175                     | 175                | 1                                | 2.102   |
|                    | rouleaux de printemps                       | 50                      | 200                | 4                                | 2.102   |
| Produit blanc (GB) | loempia: poulet/jambon                      | 125                     |                    |                                  | 2.102   |
| Suzi-Wan           | mini-loempia's                              | 12                      | 1152               | 96                               | 2.102   |

|                                 |         |  |                      |                         |         |       |
|---------------------------------|---------|--|----------------------|-------------------------|---------|-------|
| Manchon/aile de poulet, préparé |         |  |                      |                         |         |       |
| Delphine's quality              | surgelé | pilons de poulet   | 24                   | 475                     | 20      | 2.102 |
| GB                              | frais   | ailes de poulet  | 25                   | 300                     | 12      | 2.102 |
| Heinz                           | surgelé | chicken party<br>manchons de poulet rôtis<br>sauce                     | 34                   | 575<br>500<br>75        | 12 à 17 | 2.102 |
| Hotkip                          | surgelé | Apirio's   | 26,5                 | 530                     | 20      | 2.102 |
| Louis Delhaize                  |         | pilons de poulets  | 25                   | 300                     | 12      | 2.102 |
| Noodles                         |         |  |                      |                         |         |       |
| GB                              |         | Oriental noodles cup, 3 variétés                                       | 52                   | 52                      |         | 2.102 |
| Royco                           |         | Aïki noodles (petit pot)   | 59                   | 59                      |         | 2.102 |
|                                 |         | Aïki super noodles (sachet)  | 80                   | 80                      |         | 2.102 |
| Nugget de poulet                |         |  |                      |                         |         |       |
| GB                              | frais   | chicken Nuggy's, beignets de poulet<br>(sauce barbecue et aigre-douce) | 27<br>excl.<br>sauce | 300                     | 10 à 12 | 2.102 |
| Heinz                           | surgelé | nuggets Party & Potatoes<br>nuggets<br>pommes de terre<br>sauce        | 20                   | 670<br>320<br>300<br>50 | 15 à 17 | 2.102 |
| Iglo                            | surgelé | chicken nuggets  | 19                   | 250                     | 12 à 14 | 2.102 |
| Maiski                          | frais   | chicken nuggets  | 20                   | 280                     | 14      | 2.102 |
| McDonald's                      | préparé | chicken Mc Nuggets   | 18                   | 109                     | 6       | 2.103 |
| Mora                            | surgelé | chix fingers   | 14                   | 200                     | 14      | 2.102 |
| Quick                           | préparé | chicken dips   | 21                   | 84                      | 4       | 2.104 |
| sans marque                     | frais   | chicken nuggets  | 25                   | 200                     | 8       | 2.102 |

| Aliment, marque |                             | Dénomination, description |                                  | g/<br>pièce,<br>portion         | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces,<br>portions | Origine |   |
|-----------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------|----------------------------------|---------|---|
| Pizza           |                             |                           |                                  |                                 |                    |                                  |         |   |
| Bo Frost        | surgelé                     | Pizzettis                 |                                  | 23                              | 410                | 18                               | 2.113   |   |
|                 |                             | petite pizza:             | mozzarella, salami               | 150                             | 750                | 5                                |         |   |
|                 |                             | P Italia:                 | 4 formaggi                       | dun, pikant, knapperig, Ø 25 cm | 300                | 600                              |         | 2 |
|                 |                             |                           | funghi, salami speciale, spinaci |                                 | 350                | 1050                             |         | 3 |
|                 |                             | great American:           | great salami/peperoni            |                                 | 450                | 900                              |         | 2 |
|                 | great Hawaii, great supreme |                           | 520                              | 1040                            | 2                  |                                  |         |   |
| Buitoni         | frais                       | Fresco:                   | margherita, 4 formaggi           | 300                             |                    |                                  | 2.102   |   |
|                 | surgelé                     | Al forno l'originale:     | prosciutto, tonina, verde        | 315<br>à 340                    |                    |                                  |         |   |
| Delhaize        | surgelé                     | pizza deep pan:           | suprême                          | 500                             |                    | 2.102                            |         |   |
|                 |                             |                           | Hawaii                           | 470                             |                    |                                  |         |   |
|                 |                             | cuite sur pierre:         | capricciosa                      | 300                             |                    |                                  |         |   |
|                 |                             | 4 formaggi, margherita    | 250                              |                                 |                    |                                  |         |   |
| Dr Oetker       | surgelé                     | Ristorante:               | à la Mozzarella                  | 325                             |                    | 2.102                            |         |   |
|                 |                             |                           | spéciale                         | 330                             |                    |                                  |         |   |
|                 |                             |                           | végétale                         | 355                             |                    |                                  |         |   |
|                 |                             |                           | au thon                          | 370                             |                    |                                  |         |   |
|                 |                             |                           | aux épinards                     | 390                             |                    |                                  |         |   |

|                      |         |   |       |      |    |       |
|----------------------|---------|---|-------|------|----|-------|
| GB                   | frais   | cuite sur pierre: Ø 25 cm<br>au fromage de chèvre,<br>4 fromages, saumon fumé | 450   |      |    | 2.102 |
|                      |         | cuite au feu de bois: Ø 25 cm<br>royale                                       | 400   |      |    |       |
|                      |         | jambon  | 380   |      |    |       |
|                      |         | deep pan: Ø 18 cm<br>haché ou Hawaii  | 340   |      |    |       |
|                      |         | rectangulaire: bolognese ou peperoni  | 500   |      |    |       |
|                      | surgelé | pizza familiale: Ø 30 cm  | 900   |      |    | 2.102 |
|                      |         | Come in pizzeria: margherita  | 340   |      |    |       |
|                      |         | royale  | 600   |      |    |       |
|                      |         | pizza: bolognese, 4 formaggi  | 350   |      |    |       |
|                      |         | Aperi'Pizz  | 20    | 240  | 12 |       |
| Louis Delhaize       | frais   | bolognese   | 325   |      |    | 2.102 |
| Marco Bellini (Iglo) | surgelé | Crossa: margherita  | 280   |      |    | 2.102 |
|                      |         | bolognese   | 310   |      |    |       |
|                      |         | Generosa: 4 Stagioni, ... (3 variétés)  | 500   |      |    |       |
| Mc Cain              | surgelé | mini-pizza italia   | 107,5 | 1290 | 12 | 2.102 |
|                      |         | mini-pizza espania  | 111   | 1335 | 12 |       |
|                      |         | bolognese   | 375   |      |    |       |
|                      |         | original American deep pan: 4 variétés  | 500   |      |    |       |
|                      |         | Tendercrisp, family size  | 750   |      |    |       |
| Pronto               | frais   | bolognaise et 4 autres variétés   | 325   |      |    | 2.102 |
|                      |         | Crunchy meat pizza  | 400   |      |    |       |

| Aliment, marque          |         | Dénomination, description   | g/<br>pièce,<br>portion | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces,<br>portions | Origine |
|--------------------------|---------|---|-------------------------|--------------------|----------------------------------|---------|
| Pizza                    |         |   |                         |                    |                                  |         |
| Sodebo                   | frais   | pâte fine cuite sur la pierre   |                         |                    |                                  | 2.102   |
|                          |         | ronde: Ø 13 cm  | 140                     |                    |                                  |         |
|                          |         | Ø 28 cm   | 450                     |                    |                                  |         |
|                          |         | ovale: 2 variétés   | 300                     |                    |                                  |         |
| Spar                     |         | mini-pizza  | 160                     |                    |                                  | 2.102   |
| Subito                   | frais   |   | 800                     |                    |                                  | 2.102   |
| Plats préparés           |         |   |                         |                    |                                  |         |
|                          |         | préparations qui constituent une partie d'un repas "complet"                      |                         |                    |                                  |         |
| Iglo Grillades           |         | filets de colin d'Alaska ail et persil  | 115                     | 230                | 2 portions                       | 2.102   |
| Iglo Idee-Menu           | surgelé | cassolette de poisson:<br>aux petits légumes, à la provençale, à l'ostendaise, .. |                         | 400                |                                  | 2.102   |
|                          |         | gratin de poisson aux fines herbes  |                         | 450                |                                  | 2.102   |
| Iglo Marinades           |         | filets de cabillaud vin blanc et fines herbes                                     | 125                     | 250                | 2 portions                       | 2.102   |
|                          |         | filets de saumon aux herbes de Provence   | 115                     | 230                | 2 portions                       | 2.102   |
| Iglo Meunières           |         | filet de colin d'Alaska "meunière"  | 125                     | 250                | 2 portions                       | 2.102   |
| Patron Bernard (Colruyt) | frais   | pommes de terre : nature, gratin dauphinois, purée                                | 160                     | 2 x 160            | 2 portions                       | 5.503   |
|                          |         | légumes : épinards, rondelles de carottes   | 160                     | 2 x 160            | 2 portions                       | 5.503   |
|                          |         | chou-fleur à la sauce béchamel, chicons   | 200                     | 2 x 200            |                                  |         |

|                                 |         |   |     |           |            |       |
|---------------------------------|---------|---|-----|-----------|------------|-------|
|                                 |         | sauce   | 150 | 2 x 150   | 2 portions | 5.503 |
|                                 |         | poisson : filet de cabillaud ou de saumon poché                               | 150 | 2 x 150   | 2 portions | 5.503 |
|                                 |         | viande et sauce : tranche de porc, saucisse                                   | 160 | 2 x 160   | 2 portions | 5.503 |
| Royal Greenland                 | surgelé | filets gourmets : bordelaise, brocoli, champignon, italieno                   |     | 400       |            | 5.601 |
|                                 |         | filets de plie farcis   | 125 | 250       | 2          | 5.603 |
| <hr/>                           |         |   |     |           |            |       |
| Quiche                          |         |   |     |           |            |       |
| GB                              | frais   | 18 sur 18 cm  |     | 450       |            | 2.102 |
|                                 |         | ronde : quiche lorraine jambon/fromage  |     | 400       |            | 2.102 |
| <hr/>                           |         |   |     |           |            |       |
| Repas préparé                   |         |   |     |           |            |       |
|                                 |         | c.-à-d. un repas « complet » : y compris pommes de terre, riz ou pâtes        |     |           |            |       |
| Delhaize                        | frais   | importante offre de plats de viande, volaille, poisson, plats végétariens,... |     | 400 à 500 |            | 2.102 |
| Frigilunch                      | surgelé | maxi menu   |     | 450 à 580 |            | 5.603 |
| Iglo Idee-Menu                  | surgelé | tous les plats  |     | 450       |            | 5.602 |
| Mc Cain Vitality                | surgelé | à la volaille   |     | 375       |            | 5.602 |
|                                 |         | au poisson  |     | 400       |            | 5.602 |
| Patron Bernard (Colruyt)        | frais   | à la volaille   |     | 400       |            | 5.503 |
|                                 |         | à la viande   |     | 430 à 530 |            | 5.503 |
| Weight Watcher                  | surgelé |   |     | 330       |            | 5.602 |
| <hr/>                           |         |   |     |           |            |       |
| Rouleau au fromage ou au jambon |         |   |     |           |            |       |
| Debe                            |         | rouleaux fromage/jambon   | 120 | 360       | 3          | 2.102 |
| Louis Delhaize                  | frais   | rouleaux au fromage   | 145 | 290       | 2          | 2.102 |

| Aliment, marque | Dénomination, description  | g/<br>pièce,<br>portion | g/<br>présentation | nombre<br>de pièces,<br>portions | Origine |
|-----------------|--|-------------------------|--------------------|----------------------------------|---------|
| Salade          |  |                         |                    |                                  |         |
| McDonald's      | salade du chef (le poids repris au dépliant diffère du poids annoncé)<br>90 g salade, 25 g jambon, 25 g fromage, 30 g poulet, 25 g œuf cuit dur, 2 tomate-cérisse  | 195                     |                    |                                  | 2.103   |
|                 | garden salade (le poids repris au dépliant diffère du poids annoncé)<br>90 g salade, 30 g maïs, 20 g carottes râpées, 12 g tomate-cérisse, 25 g œuf cuit dur, 15 g olives, 4 rondelles concombre, ciboulette | 175                     |                    |                                  |         |
|                 | salade saumon-crevettes (le poids repris au dépliant diffère du poids annoncé)<br>90 g salade, 40 g crevettes, 1 petite tranche saumon, 12 g tomate-cérisse, 4 rondelles concombre, aneth                    | 190                     |                    |                                  |         |
| Quick           | salade grecque<br>50 g salade mixte, 35 g feta, 12 g olives noires, 15 g tomate-cérisse  | 112                     |                    |                                  | 2.104   |
|                 | salade printanière<br>50 g salade mixte, 2,5 g croûtons, 2,5 g pignons de pin, 10 g carottes, 15 g tomate-cérisse  | 70                      |                    |                                  |         |
|                 | salade océane<br>50 g salade mixte, 35 g pince de crabe, 15 g tomate-cérisse, 25 g œuf cuit dur  | 125                     |                    |                                  |         |

|                  |     |  |        |       |
|------------------|-----|--|--------|-------|
| Snack au fromage |     |  |        |       |
| Kraft            |     | Lunchables Happy Lunch: 9 crackers, 7 petites tranches de fromage (Gouda ou Chester) et 7 petites tranches de charcuterie (jambon, poulet ou salami) | 100    | 2.102 |
|                  |     | Philadelphia Snack: fromage frais et bâtonnets de pain   | 3 x 50 | 2.102 |
| La Vache qui rit |     | Pik & Croq': des biscuits croquants à tremper dans de La Vache qui rit onctueuse   | 4 x 35 | 2.102 |
| <hr/>            |     |  |        |       |
| Tortellini       |     |  |        |       |
| Panzani          | sec | à la viande, au fromage  | 250    | 2.102 |
| <hr/>            |     |  |        |       |

## Sucres, Garnitures et Sauces sucrées

| Aliment   | g/<br>c. à s.<br>moy. | g/<br>c. à s.<br>bombée | g/<br>c. à c.<br>moy. | g/<br>c. à c.<br>bombée | g/<br>sachet,<br>morceau<br>pt. pot | %<br>du<br>poids<br>du pain | Précisions                         | Origine |
|---|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|---------|
| Barbe à papa  |                       |                         |                       |                         |                                     |                             | 20 g sur un bâtonnet               | 1.101   |
| Confiture   | 30                    |                         | 11                    |                         | 25 et 50                            | 40                          | 50 g = petit pot en verre          | 7.354   |
| Dessert de fruits   |                       |                         |                       |                         | 100                                 |                             |                                    | 7.405   |
| Granulés de chocolat  | 10                    |                         |                       |                         |                                     |                             |                                    | 1.101   |
| Miel  | 27                    |                         | 10                    |                         | 20                                  | 45                          |                                    | 7.353   |
| Pâte à tartiner au chocolat                                       | 33                    |                         | 12                    |                         | 20                                  | 50                          |                                    | 7.360   |
| Sauce: chocolat, fruits, ....                                     | 15                    |                         |                       |                         |                                     |                             |                                    | 1.101   |
| Sirop   | 15                    |                         | 6                     |                         |                                     |                             | mélasse                            | 7.400   |
| Sirop de Liège  | 30                    |                         | 11                    |                         | 25                                  | 35                          |                                    | 7.359   |
| Sucre   |                       |                         |                       |                         |                                     |                             |                                    |         |
| cassonade   | 25                    |                         | 9                     |                         |                                     |                             | blonde ou brune                    | 7.400   |
| - cristallisé, - blanc, - semoule<br>de canne: comme sucre crist. | 15                    | 21                      | 6                     | 8                       | 6                                   |                             | tant en morceau qu'en sachet : 6 g | 7.352   |
| impalpable, de poudre   | 6                     |                         | 2                     |                         |                                     |                             | sur une crêpe (Ø 20 cm): 3 g       | 7.400   |

|         |          |     |                                     |       |
|---------|----------|-----|-------------------------------------|-------|
| morceau |          | 6   |                                     | 7.355 |
| moyen   |          | 6   |                                     | 7.355 |
| mini    |          | 3   |                                     | 1.114 |
| petit   | Ti'Light | 1,5 | blanc, brun<br>290 g = 208 morceaux | 2.102 |
|         |          | 2   | c.-à-d. un stick                    |       |
| vanillé |          | 10  |                                     | 7.404 |

---

| <b>Aliment, marque</b> | <b>Dénomination, description</b>   | <b>g/<br/>pièce</b> | <b>g/<br/>présentation</b> | <b>nombre<br/>de pièces</b> | <b>Origine</b> |
|------------------------|--|---------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------|
| Dessert de fruits      |  |                     |                            |                             |                |
| Delhaize               | dessert de fruits: 100 % de fruits<br>pomme/framboise/myrtille,<br>pomme/pêche/abricot, 3 pommes | 100                 | 4 x 100                    | 4                           | 2.102          |
| Giby (GB)              | compote dessert: pomme/banane,<br>pomme/fraise, 3 pommes   | 100                 | 4 x 100                    | 4                           | 2.102          |
| Eldorado (Colruyt)     | dessert de fruits:<br>cocktail (pêche/poire/cérise-bigarreau),<br>tropical (pêche/ananas/papaye) | 95                  | 4 x 95                     | 4                           | 2.102          |
| Materne                | dessert: 4 variétés<br>pomme/abricot, pomme/banane, ...  | 100                 | 4 x 100                    | 4                           | 2.102          |

## Viandes fraîches

| Aliment             | g/<br>pièce<br>cru | g/<br>ration<br>cru | g/<br>pièce,<br>ration<br>sans<br>déchets<br>cru | %<br>partie<br>comes<br>-tible | %<br>perte de<br>poids à la<br>cuisson | %<br>absorp-<br>tion MG<br>à la<br>cuisson | Précisions,<br>autres dénominations   | Origine        |
|---------------------|--------------------|---------------------|--|--------------------------------|--|--|---|----------------|
| Agneau              |                    |                     |  |                                |  |  |   |                |
| côtelette hachée    | 65                 |                     |  |                                |  |  | hachis d'agneau en forme de côtelette   | 1.104<br>9.108 |
| côtelette simple    | 80                 |                     | 55   | 70                             | 30                                     |  | poids "double" côtelette: x 2   | 7.510          |
| épaule              |                    |                     |  | 85                             |  |  |   | 1.102          |
| filet ou noisette   | 350                |                     |  |                                |  |  |   | 1.102          |
| gigot "entier"      | 1200<br>à 1500     |                     |  | 72                             | 30                                     |  | poids = avec os   | 1.101-2        |
| tranche             | 175                |                     |  |                                |  |  |   | 1.102-4        |
| noix                | 65                 |                     |  |                                |  |  | env. 2 cm épaisse, tranche ronde coupée dans la partie la plus tendre de l'animal | 6.101          |
| ragoût ou navarin   |                    | 180                 |  |                                |  |  | ration = en restauration collective   | 2.118          |
| Bœuf                |                    |                     |  |                                |  |  |   |                |
| en général          |                    |                     |  |                                | 16                                     | 2  | 16 % = 18 % perte en eau et 2 % absorption MG                                     | 1.101-2        |
| bifteck et rumsteak | 175                |                     |  |                                | 16                                     | 2  | env. 9 sur 12 cm et 1,5 cm épaisse<br>16 %: voir bœuf "en général"                | 9.108          |

## Viandes fraîches

| Aliment       | g/<br>pièce<br>cru | g/<br>ration<br>cru | g/<br>pièce,<br>ration<br>sans<br>déchets<br>cru | %<br>partie<br>comes<br>-tible | %<br>perte de<br>poids à la<br>cuisson | %<br>absorp-<br>tion MG<br>à la<br>cuisson | Précisions,<br>autres dénominations  | Origine                   |
|---------------|--------------------|---------------------|--|--------------------------------|--|--|--|---------------------------|
| Bœuf          |                    |                     |  |                                |  |  |  |                           |
| carbonnades   | 30                 | 160                 |  |                                | 40                                     |  | 30 g = 1 morceau<br>ration = en restauration collective<br>40 % = 37 % perte en eau et<br>3 % perte en MG                  | 9.108<br>1.101-4<br>2.118 |
| châteaubriand | 225                |                     |  |                                | 16                                     | 2  | env. 8 sur 9 cm et 3 cm épaisse<br>bifteck épais, coupé dans le filet ou la<br>petite tête<br>16 %: voir bœuf "en général" | 6.101                     |
| entrecôte     | 250                |                     | 230<br>ou 250                                    | 93<br>ou 100                   | 16                                     | 2  | bifteck, bordé de graisse (env.<br>7 %), coupé dans l'loyau ou le<br>contrefilet<br>16 %: voir bœuf "en général"           | 9.108<br>1.102            |
| foie, tranche | 150                |                     |  |                                | 20                                     |  |  | 7.509                     |
| jarret        |                    |                     |  | 45                             | 45                                     |  | perte de poids = à la cuisson (bouillir)   | 1.102                     |
| langue        |                    | 165                 | 1800   | 80                             |  |  | ration = en restauration collective  | 1.114<br>2.118            |
| queue         | 1000               |                     |  | 35                             |  |  |  | 1.102                     |
| rosbif        | 40                 |                     |  |                                | 16                                     | 2  | 40 g = 1 tranche<br>16 %: voir bœuf "en général"   | 1.104                     |
| tournedos     | 175                |                     |  |                                | 16                                     | 2  | 16 %: voir bœuf "en général"   | 6.101<br>9.108            |

Boudin noir: voir saucisse

Boulette de hachis: voir chap.  
snacks, ...

|                               |          |     |    |    |  |                  |
|-------------------------------|----------|-----|----|----|--|------------------|
| Brochette                     | 165      |     |    |    | 5 cubes de viande de 25 à 30 g et<br>..... (p.ex., oignon, poivron, ...) | 9.108            |
| Burger                        |          |     |    |    |  |                  |
| de fromage, pané              | 140      |     |    |    | steak suisse   | 9.108            |
| ham- boucher                  | 110      |     |    |    |  | 9.108            |
| industriel, surgelé           | 85       |     |    |    | précuit, c.-à-d. "préparé"   | 7.506            |
| Cervelle (bœuf – porc – veau) | 130      |     |    |    |  | 1.104            |
| Cheval                        |          |     |    |    | poids, perte de poids: comme bœuf  |                  |
| Cœur                          | 130      |     |    |    |  | 1.104            |
| bœuf                          | 150      |     |    |    | = 1 morceau  |                  |
| porc                          | 320      |     |    |    | = entier   |                  |
| Cordon bleu                   |          |     |    |    |  |                  |
| de porc                       | non pané | 150 | 27 | 2  | 27 % = 29 % perte en eau et<br>2 % absorption MG                         | 9.108<br>1.101-3 |
|                               | pané     | 150 | 10 | 10 | 10 % = 20 % perte en eau et<br>10 % absorption MG                        | 9.108<br>1.101-3 |

## Viandes Fraîches

| Aliment                              | g/<br>pièce<br>cru | g/<br>ration<br>cru | g/<br>pièce,<br>ration<br>sans<br>déchets<br>cru | %<br>partie<br>comes<br>-tible | %<br>perte de<br>poids à la<br>cuisson | %<br>absorp-<br>tion MG<br>à la<br>cuisson | Précisions,<br>autres dénominations  | Origine        |
|--------------------------------------|--------------------|---------------------|--|--------------------------------|--|--|--|----------------|
| Crépinette                           | 150                |                     |  |                                |  |  |  | 1.104          |
| Gyros                                |                    | 180                 |  |                                |  |  | ration = en restauration collective  | 2.118          |
| Haché/hachis/viande hachée,<br>mixte |                    |                     |  |                                | 10 ou 20                               |  | 10 % = 5 % perte en eau et<br>5 % perte en MG<br>à la cuisson d'une "boulette" de<br>hachis<br><br>20 % = 15 % perte en eau et<br>5 % perte en MG à la<br>cuisson (sec et granuleux) | 1.101          |
| Hamburger: voir burger               |                    |                     |  |                                |  |  |  |                |
| Lard: voir porc, lard                |                    |                     |  |                                |  |  |  |                |
| Oiseau sans tête                     | 155                |                     |  |                                | 30                                     | 2  | 30 % = 32 % perte en eau et<br>2 % absorption MG   | 9.108<br>1.101 |
| Pain de viande, préparé              |                    |                     |  |                                |  |  | 1 tranche préparée = env. 50 g   | 1.103-4        |
| Paupiette                            | 155                |                     |  |                                | 25                                     |  | = hachis entouré de lard<br>25 % = 15 % perte en eau<br>10 % perte en MG   | 1.101<br>7.508 |

Porc

|                         |     |     |    |         |   |   |                  |
|-------------------------|-----|-----|----|---------|---|---|------------------|
| en général              |     |     |    | 30      | 2 | 30 % = 32 % perte en eau et<br>2 % absorption MG  | 1.101            |
| côtelette               | 175 |     |    |         |   | env. 10 sur 12 cm et 1,5 cm épaisse   | 9.108            |
| côte au filet           | 175 | 160 | 90 | 23      | 2 | côtelette à laquelle est attaché un<br>morceau de filet<br>23 % = 25 % perte en eau et<br>2 % absorption MG   | 1.101-2<br>7.513 |
| côte au spiring         | 175 | 145 | 84 |         |   | côtelette avec peu d'os mais<br>beaucoup de gras  | 1.101-2          |
| côte première           | 175 | 140 | 80 | 23      | 2 | côtelette avec os important<br>perte en eau: voir côte au filet   | 1.101-2<br>7.513 |
| côtelette dans l'échine | 450 |     | 50 | 25      |   | 25 cm : env. 8 "petits os"<br>55 g par "petit os"<br>25 % = 20 % perte en eau et<br>5 % absorption MG   | 7.518            |
| filet pur               | 350 | 140 |    | 30      | 2 | env. 5 sur 20 cm et 3,5 cm épaisse<br>30 %: voir porc "en général"  | 1.102<br>2.118   |
| foie, tranche           | 150 |     |    | 30      |   |   | 7.509            |
| lard de poitrine        | 100 |     | 95 | 20 à 25 |   | env. 5 sur 20 cm et 1 cm épaisse<br>20 %: poêlé partiellement<br>25 %: poêlé complètement   | 7.519            |
| lard gras               |     |     |    | 70 à 75 |   | Le lard gras est transformé en<br>saindoux, est utilisé pour recouvrir les<br>pâtés, comme barde,...<br>70 %: poêlé partiellement<br>75 %: poêlé complètement | 4.201<br>1.101   |
| médailon                | 160 |     |    |         |   | env. 2 cm épaisse, coupé dans le<br>carré   | 4.201<br>7.512   |
| rognon                  | 140 |     |    |         |   |   | 1.104            |

# Viandes Fraîches

| Aliment                     | g/<br>pièce<br>cru | g/<br>ration<br>cru | g/<br>pièce,<br>ration<br>sans<br>déchets<br>cru | %<br>partie<br>comes<br>-tible | %<br>perte de<br>poids à la<br>cuisson | %<br>absorp-<br>tion MG<br>à la<br>cuisson | Précisions,<br>autres dénominations                                       | Origine        |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|--|--------------------------------|--|--|---|----------------|
| Porc                        |                    |                     |  |                                |  |  |   |                |
| rôti                        | 50                 | 125                 |  |                                | 30                                     | 2  | 50 g = 1 tranche<br>30 %: voir porc "en général"                          | 1.104<br>2.118 |
| sauté                       |                    |                     |  |                                |  |  |   |                |
| mince, non pané             | 80                 |                     |  |                                | 30                                     | 2  | env. 8 sur 17 cm et 0,5 cm épaisse<br>30 %: voir porc "en général"        | 9.108          |
| moyen<br>(> 1 cm épaisse)   |                    |                     |  |                                |  |  | env. 8 sur 15 cm et 1 à 1,5 cm<br>épaisse                                 | 9.108          |
| non pané                    | 150                |                     |  |                                | 30                                     | 2  | 30 %: voir porc "en général"  | 9.108          |
| pané                        | 150                |                     |  |                                | 10                                     | 10   | 10 % = 20 % perte en eau et<br>10 % absorption MG<br>schnitzel de porc    | 7.511          |
| schnitzel: voir sauté, pané |                    |                     |  |                                |  |  |   |                |
| Saucisse                    |                    |                     |  |                                |  |  |   |                |
| boudin blanc                | 100                |                     |  |                                |  |  | env. 14 cm long et 3 cm Ø   | 9.109          |
| boudin noir                 | 100                |                     |  |                                |  |  | env. 14 cm long et 3 cm Ø   | 9.109<br>1.102 |
| chipolata (20 cm long)      | 70                 |                     |  |                                | 30                                     |  | env. 3,5 g par cm chipolata de<br>< 2 cm Ø<br>30 %: voir saucisse fraîche | 9.109<br>7.514 |

|                      |     |  |  |    |  |   |                |
|----------------------|-----|--|--|----|--|---|----------------|
| fraîche (20 cm long) | 130 |  |  | 30 |  | env. 6,5 g par cm de saucisse de 2 à 3 cm Ø | 9.109<br>7.514 |
|                      |     |  |  |    |  | 30 % = 25 % perte en eau<br>5 % perte en MG |                |
| merguez (20 cm long) | 70  |  |  | 30 |  | env. 3,5 g par cm merguez de < 2 cm Ø       | 9.109<br>7.514 |
|                      |     |  |  |    |  | 30 %: voir saucisse fraîche                 |                |

Spare-ribs: voir porc, côtelettes dans l'échine

#### Veau

|                                   |     |     |     |    |    |   |                              |           |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|----|----|---|------------------------------|-----------|
| en général                        |     |     |     | 30 | 2  | 30 % = 32 % perte en eau et<br>2 % absorption MG                                |                              |           |
| blanquette                        |     | 170 |     | 55 |    | ration = en restauration collective<br>perte de poids = à la cuisson (bouillir) | 1.102-4<br>2.118             |           |
| côtelette                         | 190 |     | 140 | 75 | 30 | 2   | 30 % = voir veau "en général | 1.101-2-4 |
| escalope<br>(env. 0,5 cm épaisse) |     |     |     |    |    |   |                              |           |
| non panée                         | 100 |     |     | 30 | 2  | 30 % = voir veau "en général  | 1.101-2                      |           |
| panée                             | 100 |     |     | 17 | 10 | 17 % = 27 % perte en eau et<br>10 % absorption MG                               | 1.101-2                      |           |
|                                   |     |     |     |    |    | schnitzel de veau   |                              |           |
| foie, tranche                     | 150 |     |     | 30 |    |   | 7.509                        |           |
| langue                            |     |     | 800 | 80 |    |   | 1.114                        |           |
| osso bucco                        | 250 |     | 150 | 60 | 30 |   | 7.517                        |           |

## Viandes Fraîches

| Aliment                                   | g/<br>pièce<br>cru | g/<br>ration<br>cru | g/<br>pièce,<br>ration<br>sans<br>déchets<br>cru | %<br>partie<br>comes<br>-tible | %<br>perte de<br>poids à la<br>cuisson | %<br>absorp-<br>tion MG<br>à la<br>cuisson | Précisions,<br>autres dénominations                                    | Origine          |
|---|--------------------|---------------------|--|--------------------------------|--|--|--|------------------|
| Veau                                      |                    |                     |  |                                |  |  |  |                  |
| ris de veau                               | 250<br>à 400       | 130                 |  |                                |  |  |  | 1.101-4          |
| rôti                                      |                    | 125                 |  |                                | 30                                     | 2  | 30 % = voir veau "en général"  | 2.118<br>1.101-4 |
| sauté (> 1 cm d'épaisse)                  |                    |                     |  |                                |  |  | env. 8 sur 15 cm, 1 à 1,5 cm épaisse                                   |                  |
| non pané                                  | 150                |                     |  |                                | 30                                     | 2  | 30 % = voir veau "en général"  | 9.108            |
| pané                                      | 150                |                     |  |                                | 17                                     | 10   | 17 % = 27 % perte en eau et<br>10 % absorption MG<br>schnitzel de veau | 9.108            |
| schnitzel: voir escalope/sauté<br>pané(e) |                    |                     |  |                                |  |  |  |                  |
| Viande pour fondue                        | 20                 | 300                 |  |                                |  |  | 20 g = 1 morceau   | 1.102<br>2.201   |
| Viande pour gourmet                       |                    | 300                 |  |                                |  |  |  | 2.201            |

## Volailles et Gibiers

| Aliment           | g/<br>pièce cru<br>vidé ** | g/<br>ration<br>cru | g/<br>pièce, ration<br>sans déchets<br>cru | %<br>partie<br>comes-<br>tible | %<br>perte de<br>poids à la<br>cuisson | Précisions                                      | Origine        |
|-------------------|----------------------------|---------------------|--|--------------------------------|--|---|----------------|
| Caille, entière   | 130                        |                     | 40   | 30                             |  | ration = 1 à 2 pièces                           | 1.102-4        |
| Canard domestique |                            |                     |  |                                |  |   |                |
| entier            | 1250<br>(1000 à<br>1500)   | 250                 | 125  | 50                             |  |   | 1.102-4        |
| caneton, entier   | 800                        |                     |  | *                              |  |   | 1.102          |
| magret de canard  | 325<br>(250 à 400)         | 130                 | 125  | 95                             |  | 95% = avec graisse, sans peau                   | 1.102          |
| Canard sauvage    |                            |                     |  |                                |  |   |                |
| entier            | 500<br>(300 à 700)         |                     |  | *                              |  |   | 2.205          |
| Chevreuil         |                            |                     |  |                                |  |   |                |
| bifteck           | 100                        |                     |  |                                |  |   | 1.101          |
| côtelette         | 150                        |                     |  | *                              |  |   | 1.101          |
| gigue             | 1750                       | 250                 | 200  | 80                             |  | 1 gigue de chevreuil pour 6 à 8 pers. ; 20 % os | 2.205<br>1.101 |
| selle             | 2000                       | 285                 | 230  | 80                             |  | 1 selle de chevreuil pour 6 à 8 pers. ; 20 % os | 2.205<br>1.101 |

\* données manquantes

\*\* vidé: sans viscères, avec os

## Volailles et Gibiers

| Aliment                              | g/<br>pièce cru<br>vidé ** | g/<br>ration<br>cru | g/<br>pièce, ration<br>sans déchets<br>cru | %<br>partie<br>comes-<br>tible | %<br>perte de<br>poids à la<br>cuisson | Précisions   | Origine        |
|--------------------------------------|----------------------------|---------------------|--|--------------------------------|--|--|----------------|
| <hr/>                                |                            |                     |  |                                |  |  |                |
| Chevreuil                            |                            |                     |  |                                |  |  |                |
| gigue                                | 1750                       | 250                 | 200  | 80                             |  | 1 gigue de chevreuil pour 6 à 8 pers. ; 20 % os                    | 2.205<br>1.101 |
| selle                                | 2000                       | 285                 | 230  | 80                             |  | 1 selle de chevreuil pour 6 à 8 pers. ; 20 % os                    | 2.205<br>1.101 |
| <hr/>                                |                            |                     |  |                                |  |  |                |
| Coquelet                             |                            |                     |  |                                |  |  |                |
| entier                               | 600                        | 240                 |  | *                              |  |  | 1.102-4        |
| <hr/>                                |                            |                     |  |                                |  |  |                |
| Cuisses de grenouilles,<br>surgelées | 20 à 25                    | 135                 |  | *                              | 20                                     | 20 à 25 g = la paire, y compris os                                 | 7.520          |
| <hr/>                                |                            |                     |  |                                |  |  |                |
| Dinde                                |                            |                     |  |                                | 20                                     |  | 1.101          |
| entière                              | 3750                       | 285                 | 220  | 75 à 80                        |  |  | 7.501          |
| brochette                            | 160                        |                     |  |                                |  | 6 cubes de dinde de 20 à 25 g et ..... (p.ex. ananas, oignon, ...) | 9.107          |
| cuisse                               | 750                        |                     | 560  | 75                             |  | 750 g: y compris os et peau  | 1.101          |
| escalope                             | 160                        |                     |  |                                |  |  | 9.107          |
| rôti de filet                        | 1000                       | 140                 |  |                                |  |  | 1.102-4        |
| <hr/>                                |                            |                     |  |                                |  |  |                |
| Faisan                               |                            |                     |  |                                |  |  | 2.205          |
| entier                               | 800                        | 230                 | 125  | 54                             |  | 1 faisan pour 3 à 4 personnes                                      | 1.106          |
| <hr/>                                |                            |                     |  |                                |  |  |                |

|                  |      |     |     |    |    |  |   |                  |
|------------------|------|-----|-----|----|----|--|---|------------------|
| Lapin domestique |      |     |     |    |    |  |   | 7.504            |
| entier           | 1600 |     |     | 85 |    |  | c.-à- d. avec tête (env. 135 g), foie (env. 100 g) et rognons (15 g pour 2) |                  |
| cuisse           | 250  |     |     | *  |    |  |   |                  |
| épaule           | 200  |     |     | *  |    |  |   |                  |
| râble            | 440  |     |     | *  |    |  | coupé en 3 à 4 morceaux   |                  |
| Lapin sauvage    |      |     |     |    |    |  |   |                  |
| entier           | 1000 |     |     | *  |    |  |   | 6.101            |
| Lièvre           |      |     |     |    |    |  |   |                  |
| entier           | 2500 | 455 |     | *  |    |  | 1 lièvre pour 5 à 6 personnes   | 2.205            |
| cuisse           | 450  |     | 360 | 80 |    |  | 20 % os   | 1.101            |
| râble            | 650  |     |     |    |    |  |   | 1.101-4          |
| Perdrix          |      |     |     |    |    |  |   |                  |
| entière          | 275  |     | 165 | 60 | 20 |  | 40 % os   | 1.101            |
| Pigeon           |      |     |     |    |    |  |   |                  |
| entier           | 300  | 300 | 150 | 50 |    |  | absorption de MG à la cuisson : 5 %   | 1.101-6<br>7.500 |
| Pintade          |      |     |     |    |    |  |   |                  |
| entière          | 950  |     | 510 | 54 |    |  |   | 7.505            |
| filet, simple    | 110  |     |     |    |    |  |   | 2.102            |

\* données manquantes

\*\* vidé: sans viscères, avec os

## Volailles et Gibiers

| Aliment                    | g/<br>pièce cru<br>vidé ** | g/<br>ration<br>cru | g/<br>pièce, ration<br>sans déchets<br>cru | %<br>partie<br>comes-<br>tible | %<br>perte de<br>poids à la<br>cuisson | Précisions  | Origine        |
|----------------------------|----------------------------|---------------------|--|--------------------------------|--|---|----------------|
| Poulet, entier             |                            |                     |  |                                | 20                                     |   | 7.502          |
| petit                      | 900                        | 450                 | 180  | 40                             |  | 2 personnes   |                |
| moyen                      | 1150                       | 285                 | 180  | 65                             |  | 4 personnes<br>déchets: 20 % os et 15 % peau  |                |
| gros                       | 1500                       | 335                 | 170  | 50                             |  | 4 à 5 personnes   |                |
| Poulet, morceaux           |                            |                     |  |                                |  |   |                |
| aile                       | 90                         |                     | 40   | 45                             |  | déchets: os et peau   | 7.503          |
| cuisse (haut de - + pilon) | 285                        |                     | 165  | 58                             | 20                                     | déchets: 24 % os et 18 % peau   | 9.107<br>7.503 |
| filet, farci, pané         | 125                        |                     |  |                                |  | farcé au jambon et fromage, avec<br>une sauce épaisse, ...<br>absorption de MG: 10 % du pds cru | 9.107<br>1.101 |
| filet, simple              | 160                        |                     |  |                                | 20                                     |   | 9.107<br>1.103 |
| foie                       | 25                         |                     |  | 100                            |  |   | 1.101          |
| pilon                      | 110                        |                     |  | *                              | 20                                     |   | 9.107          |
| saucisse (20 cm long)      | 130                        |                     |  |                                |  | env. 6,5 g par cm de saucisse<br>(Ø 2 à 3 cm)   | 7.507          |
| Poussin, entier            | 300                        |                     |  | *                              |  |   | 1.102-4        |

\* données manquantes

\*\* vidé: sans viscères, avec os

| <b>Aliment, marque</b> | <b>Dénomination, description</b> |   | <b>g/<br/>pièce</b> | <b>g/<br/>présentation</b> | <b>nombre<br/>de pièces</b> | <b>Origine</b> |
|------------------------|----------------------------------|---|---------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------|
| Filet de poulet        |                                  |   |                     |                            |                             |                |
| Bo Frost               | surgelé                          | kipschnitzel "cordon bleu"                              | 125 à 165           | 1000                       | 6 à 8                       | 2.113          |
| Maïski                 | frais                            | filets de poulet aux champignons, aux fines herbes, ... | 125                 | 250                        | 2                           | 2.102          |
|                        |                                  | Chicky, Provençale, ....                                | 100 et 110          | 400 et 440                 | 4                           | 2.102          |
| Tom Turkey             | surgelé                          | escaloppe de poulet                                     | 125                 | 1000                       | 8                           | 2.102          |
|                        |                                  | cordon bleu   | 150                 | 7 x 150                    | 7                           | 2.102          |

# *Index*

|  |                              |
|--|------------------------------|
| AA Drink High Energy IP.....   | 7                            |
| Abricot, boîte.....  | Voir également fruits, boîte |
| Abricot, cru, boîte/bocal, sec, compote.....                             | 59                           |
| Active cookies (Lidl) IP.....  | 158                          |
| Advocaat.....  | 3                            |
| After Eight IP.....  | 37                           |
| Agneau.....  | 206                          |
| Ail.....   | 95                           |
| Aile/manchon de poulet, préparé.....                                     | 182                          |
| Aile/manchon de poulet, préparé IP (voir manchon/aile de poulet IP)..... | 188                          |
| Airelles, compote.....   | 59                           |
| Alcools secs.....  | 3                            |
| All-Bran Choco IP.....   | 13                           |
| All-Bran Flakes IP.....  | 13                           |
| All-Bran Plus IP.....  | 13                           |
| Alpen 6 (barres) IP.....   | 129                          |
| Amand d'Or (Astrio) IP.....  | 151                          |
| Amandes.....   | 108                          |
| Amaretto (voir liqueurs).....  | 5                            |
| American buns Mc Cain IP.....  | 188                          |
| Amico (Lotus Corona) IP.....   | 134                          |
| Amuse-gueule, frais ou surgelé.....                                      | 182                          |
| Amuse-gueule, frais ou surgelé IP.....                                   | 188                          |
| Ananas, boîte.....   | Voir également fruits, boîte |
| Ananas, cru, boîte.....  | 59                           |
| Anchois, entier, rouleau à l'huile.....                                  | 162                          |
| Anguille.....  | 162                          |
| Anisette (voir liqueurs).....  | 5                            |
| Apérisifs IP (voir fromage double-crème IP).....                         | 54                           |
| Apéritif.....  | 3                            |
| Aquarius IP.....   | 7                            |
| Aquavit (voir alcools secs).....   | 3                            |
| Artichaut, cru, boîte.....   | 95                           |

|  |          |
|--|----------|
| Asperge, crue, boîte.....  | 95       |
| Aubergine, crue.....   | 95       |
| Avocat, cru.....   | 59       |
| Baba.....  | 126      |
| Babybel IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP).....    | 51       |
| Bacardi breezer (voir cocktail, type breezer).....                 | 4        |
| Bacardi Cola (voir cocktail IP).....                               | 8        |
| Bacon, fumé ou salé.....   | 19       |
| Baguette.....  | 118      |
| Baguette garnie IP.....  | 189      |
| Baileys (voir liqueurs).....                                       | 5        |
| Balisto IP.....  | 30       |
| Bami goreng.....   | 182      |
| Bami/nasi goreng IP.....   | 189      |
| Banane, crue.....  | 60       |
| Bar, entier.....   | 162      |
| Barbe à papa.....  | 203      |
| Barbue, entière.....   | 162      |
| Barquette (Lu) IP.....   | 159      |
| Barre aux céréales (petit déjeuner) IP.....                        | 128, 129 |
| Barre énergétique IP.....  | 128, 129 |
| Barre fourrée IP.....  | 128, 129 |
| Barre glacée.....  | 74       |
| Barre glacée IP.....   | 87       |
| Barre muesli IP.....   | 128, 129 |
| Bastogne (Lu) IP.....  | 159      |
| Bâtonnet type grissini.....  | 1        |
| Bavarois.....  | 126      |
| Bavarois (Delhaize) IP.....  | 83       |
| Béarnaise (voir sauce béarnaise, hollandaise).....                 | 70       |
| Béchamel (voir sauce béchamel, blanche).....                       | 70       |
| Beignet à l'huile.....   | 119      |
| Beignet aux pommes.....  | 119      |
| Belleligne (voir fromage à pâte (demi-)dure).....                  | 48       |
| Belleligne IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP)..... | 51       |

|   |          |
|---|----------|
| Berliner .....                                      | 120      |
| Betterave rouge, crue, cuite à l'aigre-doux .....   | 96       |
| Betterfood (Blédina) IP .....                       | 131      |
| Beurre de cacahuète.....                            | 108      |
| Beurré nantais (Lu) IP.....                         | 159      |
| Beurre, margarine, minarine, .....                  | 69       |
| Biarritz (Delacre) IP .....                         | 154      |
| Bière .....   | 3        |
| Bifteck.....  | 206      |
| Bimbo (Lotus Corona) IP .....                       | 159      |
| Bioform (pain).....                                 | 118      |
| Bisc & Bounty IP .....                              | 33       |
| Bisc & M&M's IP.....                                | 33       |
| Bisc & Mars IP.....                                 | 33       |
| Bisc & Twix IP .....                                | 34       |
| Biscotte.....                                       | 1        |
| Biscuit aux fruits, type Sultana.....               | 119      |
| Biscuit aux fruits, type Sultana IP .....           | 130      |
| Biscuit d'un assortiment .....                      | 120      |
| Biscuit d'un assortiment IP .....                   | 130      |
| Biscuit fourré, type Choco Prince .....             | 119      |
| Biscuit fourré, type Choco Prince IP.....           | 130      |
| Biscuit fourré, type Prince .....                   | 119      |
| Biscuit fourré, type Prince IP.....                 | 130, 131 |
| Biscuit Petit Lu (Lu) IP.....                       | 133      |
| Biscuit Petit Lu (Lu) IP.....                       | 160      |
| Biscuit pour enfants.....                           | 119      |
| Biscuit pour enfants au chocolat IP .....           | 132, 133 |
| Biscuit pour enfants IP .....                       | 131      |
| Biscuit pour glace.....                             | 120      |
| Biscuits (les classiques) IP .....                  | 133      |
| Biscuits (spécialités des marques) Aldi IP.....     | 151      |
| Biscuits (spécialités des marques) Astrio IP .....  | 151      |
| Biscuits (spécialités des marques) Bahlsen IP.....  | 152      |
| Biscuits (spécialités des marques) Balconi IP ..... | 152      |

|  |     |
|--|-----|
| Biscuits (spécialités des marques) Bio (Carrefour/GB) IP .....   | 154 |
| Biscuits (spécialités des marques) Bio (Delhaize) IP .....       | 156 |
| Biscuits (spécialités des marques) Bonne Maman IP .....          | 152 |
| Biscuits (spécialités des marques) Carrefour IP .....            | 153 |
| Biscuits (spécialités des marques) Carrefour/GB, 1 IP .....      | 153 |
| Biscuits (spécialités des marques) Ceval IP .....                | 154 |
| Biscuits (spécialités des marques) Colruyt IP .....              | 154 |
| Biscuits (spécialités des marques) Delacre IP .....              | 154 |
| Biscuits (spécialités des marques) Delhaize IP .....             | 155 |
| Biscuits (spécialités des marques) GB PI.....                    | 153 |
| Biscuits (spécialités des marques) Hamlet IP .....               | 157 |
| Biscuits (spécialités des marques) Jules Destrooper IP .....     | 157 |
| Biscuits (spécialités des marques) Kinderferrero IP .....        | 157 |
| Biscuits (spécialités des marques) Lidl IP .....                 | 158 |
| Biscuits (spécialités des marques) Ligne IP .....                | 158 |
| Biscuits (spécialités des marques) Lotus Corona IP .....         | 159 |
| Biscuits (spécialités des marques) Lu Grany IP .....             | 160 |
| Biscuits (spécialités des marques) Lu IP .....                   | 159 |
| Biscuits (spécialités des marques) Lu Prince IP .....            | 160 |
| Biscuits (spécialités des marques) Lu Vitalinea IP .....         | 160 |
| Biscuits (spécialités des marques) Mac Nicols IP .....           | 161 |
| Biscuits (spécialités des marques) Mc Vitie's IP .....           | 161 |
| Biscuits (spécialités des marques) Souvenirs Du Terroir IP ..... | 161 |
| Biscuits à la cannelle (Jules Destrooper) IP .....               | 157 |
| Biscuits assortis .....  | 120 |
| Biscuits assortis IP .....                                       | 130 |
| Biscuits au citron (Lu Vitalinea) IP .....                       | 160 |
| Biscuits au citron Stylesse (Carrefour) IP .....                 | 153 |
| Biscuits au citron Vital S (Delhaize) IP .....                   | 156 |
| Biscuits au son (Ceval) IP .....                                 | 154 |
| Biscuits au sucre de candi (Jules Destrooper) IP .....           | 157 |
| Biscuits aux fruits bio (Ceval) IP .....                         | 154 |
| Biscuits aux pommes (Jules Destrooper) IP .....                  | 157 |
| Biscuits Barres Chocolat (Delhaize) IP .....                     | 155 |
| Biscuits Bio (Carrefour/GB, Bio) IP .....                        | 154 |

|   |          |
|---|----------|
| Biscuits Bio (Delhaize, Bio) IP .....   | 156      |
| Biscuits Disney IP .....  | 157      |
| Biscuits feuilletés (Delhaize) IP .....   | 155      |
| Biscuits muesli (Carrefour/GB, Bio) IP .....  | 154      |
| Biscuits pour le petit déjeuner (Delhaize) IP .....                                 | 155      |
| Biscuits salés.....   | 108      |
| Biscuits salés IP .....   | 111      |
| Biscuits sésame (Carrefour/GB, Bio) IP .....  | 154      |
| Bitter IP (voir apéritif IP).....   | 7        |
| Bitter Rosso IP (voir apéritif IP) .....  | 7        |
| Blanc de poulet avec ou sans fines herbes.....                                      | 19       |
| Blanc de poulet IP .....  | 23       |
| Blanquette .....  | 212      |
| Blédiscuit (Blédina) IP .....   | 131      |
| Bleu Danois IP (voir fromage à pâte molle persillée, préemballé IP) .....           | 54       |
| Bleu d'Auvergne IP (voir fromage à pâte molle persillée, préemballé IP) .....       | 54       |
| Bleu de Bresse (léger) IP (voir fromage à pâte molle persillée, préemballé IP)..... | 54       |
| Bleu des Causses IP (voir fromage à pâte molle persillée, préemballé IP).....       | 54       |
| Blitz (Colruyt, Jempy) IP .....   | 154      |
| Blue Curacao (voir liqueurs) .....  | 5        |
| Bob the Builder (Lu) IP.....  | 132      |
| Bœuf.....   | 206, 207 |
| Boissons énergétiques/sport.....  | 3        |
| Boissons énergétiques/sport IP .....  | 7        |
| Boissons lactées .....  | 73       |
| Boissons lactées IP .....   | 77       |
| Boissons probiotiques IP .....  | 77       |
| Boissons rafraîchissantes .....   | 4        |
| Boissons rafraîchissantes IP.....   | 8        |
| Bokkenpootje (éclairette) .....   | 120      |
| Bokkenpootje (éclairette) IP .....  | 133      |
| Bolocake (Lotus Corona) IP.....   | 134      |
| Bolus (voir viennoiserie).....  | 173      |
| Bou d'Fagne IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) .....       | 53       |
| Bouchée .....   | 120      |

|  |          |
|--|----------|
| Bouchée (Côte d'Or) IP .....   | 37       |
| Boudin blanc.....  | 19       |
| Boudin blanc (voir saucisse).....  | 211      |
| Boudin noir .....  | 19       |
| Boudin noir (voir saucisse).....   | 208      |
| Boudoir .....  | 120      |
| Boudoir IP.....  | 133      |
| Bouillon (voir potage, bouillon) .....   | 182      |
| Bouillon-cube.....   | 46       |
| Boule de Berlin.....   | 120      |
| Boule de Berlin (voir viennoiserie).....   | 173      |
| Boulette apéritif de viande IP.....  | 189      |
| Boulette apéritif de viande, surgelée .....  | 182      |
| Boulette bami ou nasi IP .....   | 189      |
| Boulette de viande (pour la soupe), boîte.....   | 182      |
| Boulette végétarienne .....  | 174      |
| Boulette végétarienne IP.....  | 176      |
| Bounty IP .....  | 30       |
| Bouquet des Moines (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie) .....                   | 49       |
| Bouquet des Moines IP (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé IP) ..... | 52       |
| Boursault IP (voir fromage double-crème IP) .....                                      | 54       |
| Boursin IP (voir fromage double-crème IP) .....  | 54       |
| Breakfast (Lu Vitalinea) IP .....  | 161      |
| Bésilienne (voir tarte -).....   | 125      |
| Bresse bleu IP (voir fromage à pâte molle persillée, préemballé IP).....               | 54       |
| Brie (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie).....                                  | 49       |
| Brie IP (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé IP) .....               | 52       |
| Brin d'Affinois IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) .....      | 53       |
| Brochette .....  | 208      |
| Brocoli, cru, cuit (voir chou brocoli).....  | 98       |
| Brownie (Brossard) IP.....   | 152      |
| Brownies (Lu Hello) IP .....   | 160      |
| Bulgur, non préparé .....  | 10       |
| Burger.....  | 208      |
| Burger aux légumes IP .....  | 176, 178 |

|  |            |
|--|------------|
| Burger de fromage, pané (voir burger) .....  | 208        |
| Burger végétarien.....   | 174        |
| Burger végétarien IP .....   | 176, 177   |
| Burgers (y compris le petit pain, ...) .....   | 183        |
| Burgers (y compris le petit pain, ...) IP.....                                       | 190, 191   |
| Cabillaud, darne, filet, queue.....  | 163        |
| Cacahuètes .....   | 108        |
| Cacahuètes enrobées IP .....   | 112        |
| Cacao en poudre.....   | 46         |
| Cadettes (Colruyt, Jempy) IP.....  | 154        |
| Café .....   | 4          |
| Café noir (Delacre) IP .....   | 154        |
| Café soluble .....   | 46         |
| Cake, fourré.....  | 121        |
| Cake, fourré IP .....  | 134, 135   |
| Cake, nature.....  | 121        |
| Cake, nature IP .....  | 134        |
| Callets IP .....   | 37         |
| Calvados (voir alcools secs) .....   | 3          |
| Cambozola IP (voir fromage à pâte molle persillée, préemballé IP).....               | 54         |
| Camembert (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie).....                           | 49         |
| Camembert IP (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé IP) .....        | 52         |
| Campari (voir alcools secs).....   | 3          |
| Canard domestique entier.....  | 214        |
| Canard sauvage entier.....   | 214        |
| Canderel (voir édulcorant IP).....   | 47         |
| Candybar .....   | 27         |
| Candybar & Biscuit IP .....  | 33         |
| Candybar IP .....  | 30, 31, 33 |
| Candy-cream (Lidl, Mister choc) IP .....   | 30         |
| Caneton, entier (voir canard domestique) .....                                       | 214        |
| Câpres, bocal .....  | 96         |
| Caprice des Dieux (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie).....                   | 49         |
| Caprice des Dieux IP (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé IP)..... | 52         |
| Caramba (Aldi) IP.....   | 30         |

|  |                              |
|--|------------------------------|
| Carambole, crue.....   | 60                           |
| Caramel (Lidl, Mister choc) IP .....   | 30                           |
| Caramel biscuit (Lidl, Mister choc) IP .....                                   | 30                           |
| Caramia (Aldi) IP.....   | 30                           |
| Carbonnades.....   | 207                          |
| Carotte, crue, cuite.....  | 96                           |
| Carré confiture.....   | 126                          |
| Carré confiture IP .....   | 148                          |
| Carré glacé.....   | 126                          |
| Carrelet.....  | Voir plie                    |
| Cartoonies (Aldi) IP .....   | 132                          |
| Cassonade (voir sucre).....  | 203                          |
| Cassoulet IP .....   | 191                          |
| Cassoulet, boîte .....   | 183                          |
| Castelloblau IP (voir fromage à pâte molle persillée, préemballé IP).....      | 54                           |
| Caviar, boîte .....  | 163                          |
| Caxton IP.....   | 30                           |
| Céleri à côtes/blanc, cru, cuit, boîte.....                                    | 96                           |
| Céleri branche/vert, cru.....  | 96                           |
| Céleri rave, cru, cuit, salade .....   | 97                           |
| Centwafer (voir wafer).....  | 127                          |
| Céréales petit déjeuner Kellogg's IP .....                                     | 13                           |
| Céréales petit déjeuner Nestlé IP .....  | 14                           |
| Céréales petit déjeuner Weetabix IP .....                                      | 14                           |
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces, comp. Choco Pops .....    | 15, 17                       |
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces, comp. Chocos.....         | 15                           |
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces, comp. Corn Flakes .....   | 15                           |
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces, comp. Frosties.....       | 16                           |
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces, comp. Honey Pops .....    | 16                           |
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces, comp. Nesquik.....        | 16                           |
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces, comp. Smacks .....        | 17                           |
| Céréales petit déjeuner, marque de grandes surfaces, comp. Smacks Tresor ..... | 17                           |
| Cerfeuil, cru.....   | 97                           |
| Cerise, boîte/bocal .....  | Voir également fruits, boîte |
| Cerise, crue, boîte/bocal, confite.....  | 60                           |

|  |          |
|--|----------|
| Cervelle (bœuf – porc – veau) .....  | 208      |
| Cha-Cha Biscuit break IP .....   | 34       |
| Cha-Cha Croc IP .....  | 30       |
| Cha-Cha IP .....   | 30       |
| Chamois d'Or (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie) .....                   | 49       |
| Chamois d'Or IP (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé IP) ..... | 53       |
| Champagne .....  | 4        |
| Champignon, cru, cuit, boîte .....   | 97       |
| Chanteneige IP (voir fromage double-crème IP) .....                              | 54       |
| Chantilly .....  | 73       |
| Chaource (voir fromage à pâte molle croûte fleurie) .....                        | 49       |
| Chapelure .....  | 10       |
| Chartreuse (voir liqueurs) .....   | 5        |
| Châtaignes .....   | 108      |
| Châteaubriand .....  | 207      |
| Chaumes IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) .....        | 53       |
| Chausson aux fruits .....  | 121      |
| Chausson aux pommes .....  | 121      |
| Chaussons aux abricots (Carrefour/GB, 1) IP .....                                | 153      |
| Cheerios IP .....  | 14       |
| Cheeseburger (voir burgers) .....  | 183      |
| Cheeseburger IP (voir burgers IP) .....  | 190      |
| Chevagne IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP) .....                | 51       |
| Cheval .....   | 208      |
| Chevreuil, bifteck, côtelette, gigue, selle .....                                | 214, 215 |
| Chickenburger IP (voir burgers IP) .....   | 190      |
| Chicon, cru, cuit .....  | 97       |
| Chimay (voir fromage à pâte (demi-)dure) .....                                   | 48       |
| Chimay IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP) .....                  | 51       |
| Chipolata (voir saucisse) .....  | 211      |
| Chips "dérivés" IP .....   | 114      |
| Chips de bananes .....   | 28       |
| Chips IP .....   | 112, 113 |
| Chips, e.a. ....   | 108      |
| Chocapic (barres) IP .....   | 129      |

|   |        |
|---|--------|
| Chocapic (céréales petit déjeuner) IP .....                 | 14     |
| Choclait chips IP .....                                     | 37     |
| Choco & biscuit (Aldi) IP .....                             | 151    |
| Choco Bears Delhaize IP (céréales petit déjeuner) .....     | 17     |
| Choco dip (Delhaize) IP .....                               | 156    |
| Choco Jumbo (Aldi) IP .....                                 | 30     |
| Choco pops (barres) IP .....                                | 128    |
| Choco Pops (céréales petit déjeuner) IP .....               | 13     |
| Choco sticks (Delhaize) IP .....                            | 156    |
| Choco' Plum (Delacre) IP .....                              | 154    |
| Choco-as IP.....  | 135    |
| Chocolat, bâton individuel IP .....                         | 34, 35 |
| Chocolat, bâton/tablette .....                              | 27     |
| Chocolat, divers IP .....                                   | 37     |
| Chocolat, figurine (sauf œuf de Pâques).....                | 28     |
| Chocolat, figurine, creuse IP .....                         | 38     |
| Chocolat, figurine, pleine IP .....                         | 38     |
| Chocolat, grain de café .....                               | 28     |
| Chocolat, œuf de Pâques .....                               | 28     |
| Chocolat, œuf de Pâques IP .....                            | 39     |
| Chocolat, œuf surprise IP.....                              | 39     |
| Chocolat, pièce.....  | 28     |
| Chocolat, pièce IP .....                                    | 39     |
| Chocolat, tablette avec carrés IP .....                     | 39, 41 |
| Chocolat, tablette, emballage de 150 g (2 x 75 g) IP .....  | 36     |
| Chocolat, tablette, emballage de 200 g IP.....              | 36     |
| Chocolat, tablette, emballage de 400 g (2 x 200 g) IP ..... | 36     |
| Chocolat, tablette, emballage de 500 g IP.....              | 37     |
| Chocos (céréales petit déjeuner) IP .....                   | 13     |
| Chocotoff IP.....   | 42     |
| Chou .....  | 126    |
| Chou blanc/vert, cru, cuit .....                            | 98     |
| Chou brocoli, cru, cuit .....                               | 98     |
| Chou chinois, cru, cuit.....                                | 98     |
| Chou de Bruxelles, cru, cuit.....                           | 98     |

|   |     |
|---|-----|
| Chou de Milan, cru, cuit .....                    | 99  |
| Chou fleur, cru, cuit .....                       | 99  |
| Chou frisé (d'Ecosse), cru, cuit.....             | 99  |
| Chou rouge, cru, cuit.....                        | 99  |
| Choucroute.....                                   | 98  |
| Choucroute garnie IP .....                        | 192 |
| Choucroute garnie, boîte .....                    | 183 |
| Chou-navet, cru, cuit.....                        | 99  |
| Ciabatta .....                                    | 118 |
| Ciabatta (garnie) IP .....                        | 192 |
| Cidre .....                                       | 4   |
| Cidre Ruwet IP .....                              | 8   |
| Cigarettes IP .....                               | 135 |
| Cinzano (voir apéritif) .....                     | 3   |
| Citron, cru, jus .....                            | 60  |
| Clusters IP .....                                 | 14  |
| Coca (voir boissons rafraîchissantes) .....       | 4   |
| Coca IP (voir boissons rafraîchissantes IP) ..... | 8   |
| Cocktail .....                                    | 4   |
| Cocktail IP .....                                 | 8   |
| Cocktail, au jus de fruits.....                   | 4   |
| Cocktail, type breezer .....                      | 4   |
| Cocolife (Aldi) IP .....                          | 31  |
| Codo IP.....                                      | 37  |
| Cœur de boeuf .....                               | 208 |
| Cœur de porc .....                                | 208 |
| Cognac (voir alcools secs).....                   | 3   |
| Coing, cru .....                                  | 60  |
| Cointreau (voir liqueurs).....                    | 5   |
| Cola (voir boissons rafraîchissantes) .....       | 4   |
| Cola IP (voir boissons rafraîchissantes IP).....  | 8   |
| Colin, filet, surgelé.....                        | 163 |
| Compote, bocal .....                              | 60  |
| Concentré de tomate, boîte .....                  | 100 |
| Concombre, cru, cuit.....                         | 100 |

|  |        |
|--|--------|
| Confecta (Aldi) IP .....   | 151    |
| Confiseries .....  | 28     |
| Confiseries IP .....   | 42, 43 |
| Confiture .....  | 203    |
| Cookies .....  | 121    |
| Cookies (Carrefour/GB, Bio) IP .....   | 154    |
| Cookies IP .....   | 136    |
| Coquelet entier .....  | 215    |
| Coquille de poisson, surgelée .....  | 183    |
| Coquille de poisson, surgelée IP .....   | 192    |
| Coquille Saint-Jacques, entière, surgelée .....                                | 163    |
| Cordon bleu .....  | 208    |
| Corine (Lotus Corona) IP .....   | 135    |
| Corn Flakes .....  | 10     |
| Corn Flakes IP .....   | 13     |
| Corned beef IP .....   | 23     |
| Cornet (voir glace et crème glacée) .....                                      | 74     |
| Cornet à la crème .....  | 126    |
| Cornichon en conserve .....  | 100    |
| Cosmy's (Lu Prince) IP .....   | 160    |
| Côtelette d'agneau hachée .....  | 206    |
| Côtelette d'agneau simple .....  | 206    |
| Côtelette dans l'échine (porc) .....   | 210    |
| Côtelette de porc, au filet, au spiring, première .....                        | 210    |
| Côtelette de veau .....  | 212    |
| Cottage cheese IP .....  | 51     |
| Coulommier (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie) .....                   | 49     |
| Coulommier IP (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé IP) ..... | 53     |
| Country Store IP .....   | 13     |
| Couque à la crème (voir viennoiserie) .....                                    | 173    |
| Couque au beurre .....   | 172    |
| Couque suisse, longue ou ronde (voir viennoiserie) .....                       | 173    |
| Couques aux abricots (Hamlet) IP .....   | 157    |
| Couques aux œufs (Carrefour) IP .....  | 153    |
| Couques aux œufs (De Vos) IP .....   | 157    |

|  |             |
|--|-------------|
| Couques aux pommes (Delhaize, 365) IP.....       | 156         |
| Couques aux pommes (Hamlet) IP.....              | 157         |
| Courgette, crue, cuite.....                      | 100         |
| Couscous, non préparé.....                       | 10          |
| Couscous, préparé.....                           | 183         |
| Crabe.....                                       | 164         |
| Crabe (imitation).....                           | Voir surimi |
| Cracker IP.....                                  | 2           |
| Crackers de riz.....                             | 108         |
| Cracotte Lu IP.....                              | 2           |
| Cramique.....                                    | 118         |
| Craquelin.....                                   | 124         |
| Crembo (Lotus Corona) IP.....                    | 159         |
| Crème brûlée IP.....                             | 79          |
| Crème chantilly.....                             | 73          |
| Crème de riz.....                                | 10          |
| Crème épaisse.....                               | 73          |
| Crème glacée.....                                | 74, 75      |
| Crème Nestlé IP.....                             | 78          |
| Crème pour café (voir lait concentré).....       | 76          |
| Crème pour café IP (voir lait concentré IP)..... | 90, 91      |
| Crème/pudding IP.....                            | 81          |
| Crème/pudding, classique.....                    | 73          |
| Cremetti (Aldi) IP.....                          | 151         |
| Crêpe.....                                       | 122         |
| Crêpes bien garnies surgelées IP.....            | 192         |
| Crêpes dentelles (Delhaize) IP.....              | 156         |
| Crêpes roulées (Pirouline) IP.....               | 161         |
| Crépinette.....                                  | 209         |
| Cresson de fontaine, cru.....                    | 100         |
| Cressonnette, crue.....                          | 100         |
| Crevette géante, surgelée.....                   | 164         |
| Crevette, entière, salade.....                   | 164         |
| Crisp'n light Wasa IP.....                       | 2           |
| Crispy (Canderel) IP.....                        | 31          |

|  |     |
|--|-----|
| Crispy Bits (Aldi) IP .....  | 31  |
| Crodini IP (voir apéritif IP).....   | 7   |
| Croissant .....  | 172 |
| Croque monsieur IP .....   | 193 |
| Croquette au fromage surgelée IP.....  | 193 |
| Croquette au poulet (et aux champignons) surgelée IP.....                          | 193 |
| Croquette aux crevettes surgelée IP .....  | 193 |
| Croquette de crevettes, fromage ou viande, surgelée .....                          | 184 |
| Croquette de viande surgelée IP .....  | 194 |
| Croquette surgelée, non préparée.....  | 170 |
| Crotte du Diable IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) ..... | 53  |
| Croustifondante (Delacre) IP .....   | 154 |
| Croustillants (Delacre) IP .....   | 154 |
| Croustimouss (Delhaize) IP .....   | 156 |
| Crudités .....   | 100 |
| Cruelsli (voir muesli croustillant).....   | 11  |
| Cruelsli IP.....   | 18  |
| Crunch céréales IP.....  | 14  |
| Crunch Snack IP .....  | 37  |
| Cuillers (Delhaize) IP .....   | 133 |
| Cuisses de grenouilles, surgelées .....  | 215 |
| Cygne .....  | 126 |
| Danette IP .....   | 80  |
| Danette IP .....   | 79  |
| Danette IP .....   | 81  |
| Danone Activ' IP (voir eau, aromatisée IP).....                                    | 9   |
| Datte sèche .....  | 61  |
| Delice (Hamlet) IP .....   | 157 |
| Délichoc (Delacre) IP .....  | 146 |
| Dentelles de Bruges (Delhaize) IP.....   | 156 |
| Dentelles de Bruges (Souvenirs Du Terroir) IP .....                                | 161 |
| Dessert de fruits .....  | 203 |
| Dessert de fruits IP.....  | 205 |
| Dessert lait battu (Aldi) IP .....   | 83  |
| Dessert lait battu (Euro-fit) IP.....  | 83  |

|   |              |
|---|--------------|
| Dessert, spécialités IP.....                                    | 83           |
| Dinde, entière, brochette, cuisse, escalope, rôti de filet..... | 215          |
| Dinosaurius (Lu) P .....  | 159          |
| Disco biscuit IP.....   | 34           |
| Disney biscuits PI.....   | 157          |
| Donut.....  | 122          |
| Double Fun (Aldi) IP.....                                       | 151          |
| Double lait IP.....   | 37           |
| Dressing (voir mayonnaise).....                                 | 69           |
| Duetto (Weight Watchers) IP.....                                | 83           |
| Eau.....  | 4            |
| Eau IP.....   | 8            |
| Eau, aromatisée.....  | 4            |
| Eau, aromatisée IP.....   | 9            |
| Echalote, crue.....   | 101          |
| Eclair.....   | 127          |
| Eclairette (bokkenpootje).....                                  | 120          |
| Eclairette (bokkenpootje) IP.....                               | 133          |
| Ecrevisse.....  | 164          |
| Edulcorant IP.....  | 47           |
| Eggburger IP (voir burgers IP).....                             | 190          |
| Elbot fumé.....   | 165          |
| Emmental préemballé IP.....                                     | 51           |
| Entrecôte.....  | 207          |
| Epaule d'agneau.....  | 206          |
| Epinard, cru, cuit, à la crème.....                             | 101          |
| Eristoff ice (voir cocktail, type breezer).....                 | 4            |
| Escalope.....   | 212          |
| Escargot (de Bourgogne), boîte, surgelé.....                    | 165          |
| Eszet IP.....   | 37           |
| Etoiles.....  | Voir cake IP |
| Evergreen (Lu Grany) IP.....                                    | 160          |
| Extra (barres) IP.....  | 128          |
| Extra (muesli croustillant) IP.....                             | 18           |
| Extra Flakes (céréales petit déjeuner) IP.....                  | 13           |

|   |              |
|---|--------------|
| Extran IP.....  | 7            |
| Faisan entier.....  | 215          |
| Farine de blé complète .....                                    | 10           |
| Farine de froment.....  | 10           |
| Favorini (Lidl) IP .....  | 158          |
| Fécule de pomme de terre.....                                   | 10           |
| Fenouil, cru.....   | 101          |
| Feuille de chêne, crue (voir laitue).....                       | 102          |
| Fève de marais, crue, cuite.....                                | 101          |
| Figue, crue, sèche.....   | 61           |
| Filet d'agneau.....   | 206          |
| Filet d'Anvers.....   | 19           |
| Filet de cheval.....  | 19           |
| Filet de poulet IP .....  | 218          |
| Filet de Saxe .....   | 19           |
| Filet de York .....   | 19           |
| Filet pur de porc .....   | 210          |
| Financiers (Bonne Maman) IP .....                               | 152          |
| Fishburger IP (voir burgers IP) .....                           | 190          |
| Fish-stick .....  | Voir poisson |
| Fitness (barres) IP.....  | 129          |
| Fitness (céréales petit déjeuner) IP .....                      | 14           |
| Flan caramel.....   | 73           |
| Flan caramel IP .....   | 79           |
| Fleur de Fagne (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie)..... | 49           |
| Flocons d'avoine .....  | 10           |
| Florentin (Delhaize) IP .....                                   | 156          |
| Foie de boeuf, tranche.....                                     | 207          |
| Foie de porc, tranche .....                                     | 210          |
| Foie de veau, tranche .....                                     | 212          |
| Foie gras de canard IP.....                                     | 23           |
| Fond de pizza IP .....  | 194          |
| Fore (Aldi) IP .....  | 31           |
| Foré peanuts biscuit IP .....                                   | 34           |
| Fou de chocolat (Delacre) IP .....                              | 155          |

|  |        |
|--|--------|
| Fourme d'Ambert IP (voir fromage à pâte molle persillée, préemballé IP) .....          | 54     |
| Fraise, crue .....   | 61     |
| Framboise, crue .....  | 61     |
| Frangipane (tarte) .....   | 125    |
| Frangipane (tartelette) .....  | 127    |
| Frangipane (tartelette) IP .....   | 149    |
| Freeway (Lidl) IP .....  | 7      |
| Friands.....   | 184    |
| Friands fourrés (De Vos) IP .....  | 157    |
| Fricadelle et dérivés surgelés IP.....   | 194    |
| Fricadelle, surgelée.....  | 184    |
| Friform IP (voir fromage double-crème, Maredsous Friform IP) .....                     | 55     |
| Frifrai IP (voir fromage double-crème, Maredsous Frifrai IP).....                      | 55     |
| Frisco .....   | 74     |
| Frisée, crue (voir laitue) .....   | 102    |
| Frites.....  | 170    |
| Fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP .....   | 51     |
| Fromage à pâte demi-dure .....   | 48     |
| Fromage à pâte dure.....   | 48     |
| Fromage à pâte molle persillée .....   | 49     |
| Fromage à pâte molle persillée préemballé IP .....                                     | 54     |
| Fromage à pâte molle, croûte fleurie.....  | 49     |
| Fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé IP .....                              | 52, 53 |
| Fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP .....                                | 53     |
| Fromage à pâte pressée.....  | 48     |
| Fromage blanc .....  | 74     |
| Fromage blanc (frais) IP .....   | 84, 85 |
| Fromage blanc (frais), type petit ... aux fruits IP .....                              | 86, 87 |
| Fromage blanc (frais), type petit suisse.....  | 74     |
| Fromage blanc (frais), type petit suisse IP .....                                      | 86     |
| Fromage de Bruxelles IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) ..... | 53     |
| Fromage double-crème (e.a. Boursin, Philadelphia, ... ).....                           | 50     |
| Fromage double-crème IP .....  | 54, 55 |
| Fromage fondu .....  | 50     |
| Fromage fondu, "crème" (> 25 % MG) IP.....   | 57     |

|   |                      |
|---|----------------------|
| Fromage fondu, gras (15 - 25 % MG) IP .....       | 56, 57               |
| Fromage fondu, maigre (< 15 % MG) IP .....        | 56                   |
| Fromage frais .....                               | 74                   |
| Fromage frais IP .....                            | 84, 85               |
| Fromage frais, chèvre, préemballé IP .....        | 58                   |
| Fromage râpé .....                                | 50                   |
| Frosties (barres) IP .....                        | 128                  |
| Frosties (céréales petit déjeuner) IP .....       | 13                   |
| Frosties Grrr .....                               | 13                   |
| Frou-Frou (Brink) IP .....                        | 152                  |
| Fruit 'n Fibre (barres) IP .....                  | 128                  |
| Fruit de la passion, cru .....                    | 61                   |
| Fruit 'n Fibre (céréales petit déjeuner) IP ..... | 13                   |
| Fruit start (Verkade Sultana) IP .....            | 129                  |
| Fruitactive (Verkade Sultana) IP .....            | 129                  |
| Fruitcarré transit+ (Ceval) IP .....              | 154                  |
| Fruits confits .....                              | 62                   |
| Fruits crus, boîte .....                          | 62                   |
| Fruits, bocal .....                               | 62                   |
| Fruit-tella IP .....                              | 42                   |
| Frutibix IP .....                                 | 14                   |
| Galette bretonne IP .....                         | 136                  |
| Galette campinoise .....                          | 122                  |
| Galette campinoise IP .....                       | 137                  |
| Galette croquante .....                           | 122                  |
| Galette croquante au chocolat IP .....            | 139                  |
| Galette croquante IP .....                        | 138                  |
| Galette de riz .....                              | 122                  |
| Galette de riz IP .....                           | 136, 137             |
| Galettes (Bonne Maman) IP .....                   | 152                  |
| Gamba .....                                       | Voir crevette géante |
| Gâteau (Delacre) IP .....                         | 155                  |
| Gâteau (voir tarte) .....                         | 125                  |
| Gâteau à la crème chantilly .....                 | 125                  |
| Gâteau individuel (voir tartelette) .....         | 125                  |

|  |          |
|--|----------|
| Gâteau individuel à la crème au beurre.....      | 125      |
| Gâteau individuel à la crème chantilly.....      | 126      |
| Gâteaux (Colruyt, Afternoon) IP.....             | 154      |
| Gatorade IP.....                                 | 7        |
| Gaufre au sucre.....                             | 122      |
| Gaufre au sucre au chocolat IP.....              | 140      |
| Gaufre au sucre IP.....                          | 139      |
| Gaufre aux fruits.....                           | 122      |
| Gaufre aux œufs.....                             | 123      |
| Gaufre aux œufs au chocolat IP.....              | 141      |
| Gaufre aux œufs IP.....                          | 140, 141 |
| Gaufre fourrée.....                              | 122      |
| Gaufre fourrée IP.....                           | 137      |
| Gaufre liégeoise.....                            | 122      |
| Gaufre liégeoise au chocolat IP.....             | 140      |
| Gaufre liégeoise IP.....                         | 139      |
| Gaufre molle.....                                | 123      |
| Gaufre molle au chocolat IP.....                 | 141      |
| Gaufre molle IP.....                             | 140, 141 |
| Gaufre vanille.....                              | 123      |
| Gaufre vanille au chocolat IP.....               | 141      |
| Gaufre vanille IP.....                           | 140, 141 |
| Gaufre, galette campinoise.....                  | 122      |
| Gaufre, galette campinoise IP.....               | 137      |
| Gaufre, galette croquante.....                   | 122      |
| Gaufre, galette croquante au chocolat IP.....    | 139      |
| Gaufre, galette croquante IP.....                | 138      |
| Gaufres de Furnes (Souvenirs Du Terroir) IP..... | 161      |
| Gélatine.....                                    | 11, 46   |
| Genièvre (voir alcools secs).....                | 3        |
| Germes de blé.....                               | 11       |
| Germes de soja, crus, cuits.....                 | 101      |
| Giant stick (Delacre) IP.....                    | 155      |
| Gigot d'agneau.....                              | 206      |
| Gin (voir alcools secs).....                     | 3        |

|  |        |
|--|--------|
| Gin tonic .....  | 4      |
| Glacé (voir carré glacé).....  | 126    |
| Glace à l'eau .....  | 75     |
| Glace à l'eau IP .....   | 88, 89 |
| Glace et crème glacée .....  | 74, 75 |
| Glace Sundae.....  | 75     |
| Glace, barre glacée IP .....   | 87     |
| Glace, godet IP.....   | 88     |
| Glace, praline glacée IP.....  | 88     |
| Godet (voir glace et crème glacée).....                                  | 75     |
| Godet IP (voir glace, godet IP) .....                                    | 88     |
| Golden Graham's (barres) IP.....   | 129    |
| Golden Grahams (céréales petit déjeuner) IP .....                        | 14     |
| Golden power (Aldi) IP.....  | 7      |
| Gomme à mâcher .....   | 29     |
| Gomme à mâcher IP .....  | 44     |
| Gorgonzola IP (voir fromage à pâte molle persillée, préemballé IP) ..... | 54     |
| Gosette .....  | 121    |
| Gouda (voir fromage à pâte (demi-)dure).....                             | 48     |
| Gouda IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP).....            | 52     |
| Goûter (Carrefour/GB) IP .....   | 153    |
| Goûter au Lait (Disney) IP .....   | 157    |
| Goûters briochés (Carrefour/GB, 1) IP .....                              | 153    |
| Graine de lin .....  | 109    |
| Graine de sésame.....  | 109    |
| Graine de tournesol.....   | 109    |
| Grand Marnier (voir liqueurs).....                                       | 5      |
| Granulés de chocolat .....   | 203    |
| Grany biscuits (Lu) IP.....  | 160    |
| Grappa (voir alcools secs) .....   | 3      |
| Grenade, crue .....  | 62     |
| Griotte (voir cerise).....   | 62     |
| Grondin (rouget), entier, filet.....                                     | 165    |
| Groseille à maquereau.....   | 62     |
| Groseille rouge.....   | 62     |

|   |             |
|---|-------------|
| Groseille verte .....   | 62          |
| Gueuze .....  | 3           |
| Gyros .....   | 209         |
| Haché mixte .....   | 209         |
| Hachis (voir haché/hachis/viande hachée, mixte) .....                   | 209         |
| Hamburger (voir burger) .....   | 208         |
| Hamburger (voir burgers) .....  | 183         |
| Hamburger IP (voir burgers IP) .....                                    | 191         |
| Hamburgers, végétaux .....  | 177         |
| Hamtara (oeuf surprise) IP .....  | 39          |
| Happy bears (oeuf surprise) IP .....                                    | 39          |
| Hareng, filet au vinaigre, frais, fumé/étuvé .....                      | 165         |
| Haricot à couper, cru, cuit .....                                       | 102         |
| Haricot princesse, cru, cuit .....                                      | 102         |
| Herve IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) ..... | 54          |
| Herve, fromage fondu IP (voir fromage fondu gras (15-25% MG) IP) .....  | 56          |
| Homard .....  | 166         |
| Honey Pops IP .....   | 13          |
| Hot Dogs IP .....   | 194         |
| Houba ! (BN) IP .....   | 132         |
| Houseburger IP (voir burgers IP) .....                                  | 191         |
| Huggy Bears (Aldi) IP .....   | 131         |
| Huile .....   | 69          |
| Huit (voir viennoiserie) .....  | 173         |
| Huitre .....  | 166         |
| Ice(d) tea (voir boissons rafraîchissantes) .....                       | 4           |
| Imitation de crabe .....  | Voir surimi |
| Intermezzo (Aldi) IP .....  | 151         |
| Iso light (Aldi, River) IP .....  | 7           |
| Isostar IP .....  | 7           |
| Jägermeister (voir alcools secs) .....                                  | 3           |
| Jambon cru .....  | 19          |
| Jambon cru IP .....   | 24          |
| Jambon cuit .....   | 20          |
| Jambon cuit IP .....  | 24          |

|  |                              |
|--|------------------------------|
| Jambon de dinde.....                           | 20                           |
| Jambon de dinde IP .....                       | 24                           |
| Jarret de boeuf .....                          | 207                          |
| Javanais .....                                 | 127                          |
| Jets de luzerne, crus .....                    | 102                          |
| Jungle's GB IP (céréales petit déjeuner) ..... | 17                           |
| Jus (de viande).....                           | 69                           |
| Jus de fruits .....                            | 5                            |
| Jus de fruits IP.....                          | 9                            |
| Jus de légumes .....                           | 5                            |
| Jus de légumes IP.....                         | 9                            |
| Jus de tomates.....                            | 5                            |
| K3 biscuit (biscuit glacé) IP.....             | 154                          |
| K3 biscuit (wafer) IP.....                     | 149                          |
| Kaki, cru.....                                 | 62                           |
| Ketchup .....                                  | 69                           |
| Kinder bueno IP .....                          | 31                           |
| Kinder choco fresh IP .....                    | 31                           |
| Kinder chocolat IP .....                       | 35                           |
| Kinder délice IP .....                         | 157                          |
| Kinder maxi IP .....                           | 35                           |
| Kinder pingui IP .....                         | 158                          |
| Kinder surprise IP.....                        | 39                           |
| Kinder tranche au lait IP.....                 | 158                          |
| King IP .....                                  | 42                           |
| Kirr .....                                     | 5                            |
| Kit Kat Ball IP .....                          | 42                           |
| Kit Kat Chunk IP .....                         | 31                           |
| Kit Kat IP .....                               | 31                           |
| Kiwi, boîte.....                               | Voir également fruits, boîte |
| Kiwi, cru, boîte.....                          | 63                           |
| Klappers (Delacre) IP .....                    | 142                          |
| Knäckebröd IP .....                            | 2                            |
| Knoppers (Aldi) IP .....                       | 151                          |
| Koetjesreep IP.....                            | 35                           |

|  |         |
|--|---------|
| Kriek .....  | 3       |
| Kroepoek .....   | 109     |
| Kroepoek IP .....  | 115     |
| Kumquat, cru .....   | 63      |
| Lait chocolaté .....   | 76      |
| Lait chocolaté IP .....  | 89      |
| Lait concentré .....   | 76      |
| Lait concentré IP .....  | 90, 91  |
| Lait concentré sucré .....   | 76      |
| Lait concentré sucré IP .....  | 91      |
| Lait en poudre .....   | 76      |
| Lait en poudre IP .....  | 91      |
| Lait fermenté .....  | 76      |
| Lait fermenté IP .....   | 92, 93  |
| Lait .....   | 75      |
| Laitue .....   | 102     |
| Laitue pommée, crue (voir laitue) .....                                      | 102     |
| Langue de boeuf .....  | 20, 207 |
| Langue de veau .....   | 212     |
| langues de chat (chocolat) IP .....  | 38      |
| Langues fourrées (Carrefour) IP .....  | 153     |
| Lapin domestique, entier, cuisse, épaule, râble .....                        | 216     |
| Lapin sauvage, entier .....  | 216     |
| Lard (voir porc, lard) .....   | 209     |
| Lard à la moutarde .....   | 20      |
| Lard de poitrine .....   | 210     |
| Lard fumé ou salé .....  | 20      |
| Lard gras .....  | 210     |
| Lardons IP .....   | 24      |
| Lasagne Barilla IP .....   | 18      |
| Lasagne, non préparée .....  | 11      |
| Lasagne, préparée .....  | 184     |
| Le petit chocolatier (Lu) IP .....   | 146     |
| Le Vasseur IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) ..... | 53      |
| Leerdammer (voir fromage à pâte (demi-)dure) .....                           | 48      |

|  |                              |
|--|------------------------------|
| Légumes cuits .....  | 103                          |
| Légumes pour potage, crus .....                                    | 103                          |
| Légumes secs (secs, cuits, boîte) .....                            | 103                          |
| Légumes, boîte/bocal .....   | 103                          |
| Leo Go! IP .....   | 31                           |
| Leo IP .....   | 31                           |
| Les malins plaisirs (Aldi) IP .....                                | 145                          |
| Les Pralinettes IP .....   | 38                           |
| Levure .....   | 46                           |
| Levure chimique IP .....   | 47                           |
| Levure IP .....  | 47                           |
| Liberté (voir cocktail, type breezer) .....                        | 4                            |
| Liégeois IP .....  | 79                           |
| Lièvre, entier, cuisse, filet pur, râble .....                     | 216                          |
| Lila Pause IP .....  | 31                           |
| Limande(-sole), entière .....                                      | 166                          |
| Limonade (voir boissons rafraîchissantes) .....                    | 4                            |
| limonade IP (voir boissons rafraîchissantes IP) .....              | 8                            |
| Lion (céréales petit déjeuner) IP .....                            | 14                           |
| Lion Biscuit IP .....  | 34                           |
| Lion IP .....  | 32                           |
| Liqueurs .....   | 5                            |
| Litchi, boîte .....  | Voir également fruits, boîte |
| Litchi, cru, boîte .....   | 63                           |
| Loempia, surgelée .....  | 184                          |
| Loempia, surgelée IP .....   | 195                          |
| Loo Light IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP) ..... | 51                           |
| Looney Tunes (Bofin) IP .....                                      | 131                          |
| Loops IP .....   | 13                           |
| Lotte, entière, queue .....  | 166                          |
| Loup de mer, dame .....  | 166                          |
| M&M's choco IP .....   | 43                           |
| M&M's crispy IP .....  | 43                           |
| M&M's peanut IP .....  | 43                           |
| M@x IP .....   | 41                           |

|  |                              |
|--|------------------------------|
| Maatje (salé) (voir hareng, maatje).....               | 166                          |
| Macaron coco.....                                      | 123                          |
| Macaron coco IP.....                                   | 142                          |
| Macaroni avec jambon et sauce au fromage, préparé..... | 184                          |
| Macaroni non préparé, préparé.....                     | 11                           |
| Macédoine de fruits, boîte/bocal, au sirop.....        | 63                           |
| Macédoine de légumes.....                              | 104                          |
| Mâche, crue (voir laitue).....                         | 102                          |
| Madeira (Lu) IP.....                                   | 159                          |
| Madeleine.....   | 123                          |
| Madeleine IP.....                                      | 143                          |
| Magret de canard (voir canard domestique).....         | 214                          |
| Maïs cuit, boîte.....                                  | 104                          |
| Maïzena.....   | 11                           |
| Mallo (Aldi) IP.....                                   | 151                          |
| Maltesers IP.....                                      | 43                           |
| Manchon/aile de poulet, préparé.....                   | 185                          |
| Manchon/aile de poulet, préparé IP.....                | 196                          |
| Mandarine Napoleon (voir liqueurs).....                | 5                            |
| Mandarine, boîte.....                                  | Voir également fruits, boîte |
| Mandarine, crue, boîte.....                            | 64                           |
| Mangue, crue.....                                      | 64                           |
| Maquereau, entier, filet, fumé, boîte.....             | 167                          |
| Maredsous (voir fromage à pâte (demi-)dure).....       | 48                           |
| Margarine (voir beurre, margarine, minarine, ..).....  | 69                           |
| Margueritas (Colruyt, Afternoon) IP.....               | 154                          |
| Maria (Delacre) IP.....                                | 155                          |
| Marquissettes (Delacre) IP.....                        | 155                          |
| Mars Delight IP.....                                   | 32                           |
| Mars IP.....   | 32                           |
| Marsh mellow IP (voir confiseries IP).....             | 43                           |
| Marshmallow (Lotus Corona) IP.....                     | 159                          |
| Martini (voir apéritif).....                           | 3                            |
| Mascarpone IP.....                                     | 58                           |
| Massepain.....   | 29                           |

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| Massepain, bloc (Delhaize) IP .....                               | 44                                 |
| Matadi (Delacre) IP .....   | 155                                |
| Matinettes IP .....   | 38                                 |
| Matton.....   | 127                                |
| Mayonnaise.....   | 70                                 |
| Mc Donald's, glace Sundae .....                                   | 75                                 |
| Médailon de porc.....   | 210                                |
| Mélange japonais (voir crackers de riz).....                      | 109                                |
| Meller IP .....   | 43                                 |
| Melo-cakes (Milka) IP.....  | 161                                |
| Melon, boîte/bocal.....   | Voir également fruits, boîte/bocal |
| Melon, cru, boîte/bocal.....                                      | 64                                 |
| Mendiants.....  | 109                                |
| Mentos IP .....   | 43                                 |
| Merci IP .....  | 38                                 |
| Merguez (voir saucisse).....                                      | 212                                |
| Merlan, entier, filet.....  | 167                                |
| Merveilleux .....   | 127                                |
| Meuritos IP .....   | 43                                 |
| Mickey's Magix IP .....   | 13                                 |
| Midi (Lotus Corona) IP .....                                      | 159                                |
| Miel .....  | 203                                |
| Mignonnette (Côte d'Or) IP .....                                  | 38                                 |
| Mikado (Lu) IP .....  | 159                                |
| Milk & Cake (Lu Prince) IP .....                                  | 160                                |
| Milkshake IP .....  | 91                                 |
| Milky Way Crispy rolls IP .....                                   | 32                                 |
| Milky Way IP.....   | 32                                 |
| Millet, non préparé .....   | 11                                 |
| Milner (voir fromage à pâte (demi-)dure).....                     | 48                                 |
| Milner IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP).....    | 52                                 |
| Mimolette IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP)..... | 52                                 |
| Minarine (voir beurre, margarine, minarine, ...) .....            | 69                                 |
| Mineola, cru.....   | 64                                 |
| Mini stars (Lu Prince) IP.....                                    | 160                                |

|   |     |
|---|-----|
| Mini tentation (Delacre) IP .....               | 155 |
| Mini-Cocos (Lidl, Mister choc) IP .....         | 32  |
| Misérable .....                                 | 127 |
| Miso .....                                      | 174 |
| Mon chéri IP .....                              | 45  |
| Monkey Boy (Lidl) IP .....                      | 132 |
| Moule fraîche, au vinaigre.....                 | 167 |
| Mousse au café (Nestlé) IP.....                 | 83  |
| Mousse au chocolat .....                        | 73  |
| Mousse au chocolat IP.....                      | 80  |
| Mousse au citron (Nestlé) IP.....               | 83  |
| Mousse d'amandes (Delhaize) IP .....            | 83  |
| Mousseux (voir vin) .....                       | 6   |
| Moutarde .....                                  | 46  |
| Mozartkugel IP .....                            | 45  |
| Mozzarella IP.....                              | 58  |
| Muesli .....                                    | 11  |
| Muesli croustillant IP .....                    | 18  |
| Muesli croustillant Kellogg's (voir Extra)..... | 18  |
| Muesli Kellogg's IP (voir Country Store).....   | 13  |
| Muffin .....                                    | 123 |
| Muffin IP .....                                 | 143 |
| Mûre sauvage.....                               | 64  |
| Myrtille .....                                  | 64  |
| Nalu IP .....                                   | 7   |
| Napoleon IP.....                                | 43  |
| Nasi goreng .....                               | 185 |
| Nasi goreng IP (voir bami/nasi goreng IP).....  | 189 |
| Natrena (voir édulcorant IP).....               | 47  |
| Navarin d'agneau (voir ragoût) .....            | 206 |
| Navet, cru .....                                | 104 |
| Nazareth (voir fromage à pâte (demi-)dure)..... | 48  |
| Nectarine, crue.....                            | 65  |
| Nesquik (barres) IP .....                       | 129 |
| Nesquik (céréales petit déjeuner) IP .....      | 14  |

|  |          |
|--|----------|
| Nesquik snack (Nestlé) IP.....                                     | 161      |
| Neuchatel en bray (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie)..... | 49       |
| Nic nac.....   | 124      |
| Nœud sucré.....  | 124      |
| Nœud sucré IP.....   | 144      |
| Noisette d'agneau (voir filet).....                                | 206      |
| Noisettes.....   | 109      |
| Noix.....  | 109      |
| Noix d'agneau.....   | 206      |
| Noix de cajou.....   | 109      |
| Noix de coco.....  | 109      |
| Noix de pécan.....   | 109      |
| Noix du Brésil.....  | 110      |
| Noix IP.....   | 115      |
| Noodles IP.....  | 196      |
| Nordic IP (voir fromage double-crème IP).....                      | 55       |
| nougat IP.....   | 43       |
| Nougatchoc (Delhaize) IP.....                                      | 156      |
| Nougatti IP.....   | 32       |
| Nouilles chinoises Soubry IP.....                                  | 18       |
| Nugget de poulet.....  | 185      |
| Nugget de poulet IP.....   | 196      |
| Nugget végétal IP.....   | 176, 180 |
| Nuss-dessert (Bahlsen) IP.....                                     | 152      |
| NutraSweet Delhaize (voir édulcorant IP).....                      | 47       |
| Nuts IP.....   | 32       |
| œuf (de Pâques) en chocolat.....                                   | 28       |
| Oeuf (de Pâques) en chocolat IP.....                               | 39       |
| Œuf de poule.....  | 116      |
| Oeuf surprise en chocolat IP.....                                  | 39       |
| Oh-la-la IP.....   | 43       |
| Oignon, cru, cuit/frit, blanc en bocal.....                        | 104      |
| Oiseau sans tête.....  | 209      |
| Olé (Aldi) IP.....   | 32       |
| Olive.....   | 65       |

|   |     |
|---|-----|
| Onctueux (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie)..... | 49  |
| Opti Lu (Lu) IP.....                                      | 159 |
| Orange, crue, jus.....                                    | 65  |
| Osso bucco.....   | 212 |
| Ouzo (voir alcools secs).....                             | 3   |
| P'tit Top (Carrefour) IP.....                             | 153 |
| P'tit Top (Lidl) IP.....                                  | 158 |
| P'tit Vittel IP (voir eau, aromatisée).....               | 9   |
| Paella, préparée.....                                     | 185 |
| Pain.....   | 117 |
| Pain arabe/marocain.....                                  | 118 |
| Pain au chocolat.....                                     | 172 |
| Pain au levain.....                                       | 118 |
| Pain au soja.....   | 118 |
| Pain aux amandes (Delhaize) IP.....                       | 156 |
| Pain aux amandes (Jules Destrooper) IP.....               | 157 |
| Pain azyne IP.....  | 2   |
| Pain Bioform.....   | 118 |
| Pain complet.....   | 118 |
| Pain d'épices IP.....                                     | 144 |
| Pain d'ardenne.....                                       | 118 |
| Pain de campagne.....                                     | 118 |
| Pain de seigle.....                                       | 118 |
| Pain de viande.....                                       | 20  |
| Pain de viande, préparé.....                              | 209 |
| Pain d'épices.....  | 124 |
| Pain français (voir baguette).....                        | 118 |
| Pain grillé.....  | 1   |
| Pain grillé IP.....                                       | 2   |
| Pain grillé suédois.....                                  | 1   |
| Pain multigrains.....                                     | 118 |
| Pain pitta.....   | 172 |
| Pain Prokorn.....   | 118 |
| Pain Waldkorn.....  | 118 |
| Palet breton IP.....                                      | 144 |

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| Pamplemousse, cru.....   | 65                                 |
| Pan cakes (Aldi) IP.....   | 151                                |
| Panais, cuit.....  | 105                                |
| Papaye, crue.....  | 65                                 |
| Parfait d'amour (voir liqueurs).....   | 5                                  |
| Parmesan râpé.....   | 50                                 |
| Parmesan râpé IP.....  | 58                                 |
| Parovita Lu IP (voir knäckebröd) IP.....   | 2                                  |
| Party abricot (Hamlet) IP.....   | 157                                |
| Passendale (voir fromage à pâte (demi-)dure).....                                  | 48                                 |
| Passendale IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP).....                 | 51                                 |
| Passoa ( voir liqueurs).....   | 5                                  |
| Pastèque, crue.....  | 65                                 |
| Pastilles (Droste) IP.....   | 38                                 |
| Pastis (voir alcools secs).....  | 3                                  |
| Pâte à tartiner au chocolat.....   | 203                                |
| Pâté crème, de campagne, en bloc.....  | 20                                 |
| Pâte de sésame.....  | 110                                |
| Pâté IP.....   | 25                                 |
| Paupiette.....   | 209                                |
| Pavé d'Affinois IP (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé IP)..... | 53                                 |
| Peanut choco (Lidl, Mister choc) IP.....   | 32                                 |
| Pêche, boîte/bocal.....  | Voir également fruits, boîte/bocal |
| Pêche, crue, boîte/bocal.....  | 66                                 |
| Penny (Lu) IP.....   | 149                                |
| Perdrix, entière.....  | 216                                |
| Père Joseph (voir fromage à pâte (demi-)dure).....                                 | 48                                 |
| Père Joseph IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP).....                | 51                                 |
| Pernod (voir alcools secs).....  | 3                                  |
| Persil, cru.....   | 105                                |
| Petit ... aux fruits IP.....   | 86, 87                             |
| Petit Amour (Bahlsen) IP.....  | 152                                |
| Petit beurre.....  | 124                                |
| Petit beurre au chocolat IP.....   | 145                                |
| Petit beurre IP.....   | 145                                |

|   |          |
|---|----------|
| Petit chocolat (Italo Suisse) IP .....  | 38       |
| Petit déjeuner (Carrefour) IP .....   | 153      |
| Petit déjeuner (Delhaize) IP .....  | 156      |
| Petit déjeuner (Lu) IP .....  | 160      |
| Petit Munster IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) ..... | 54       |
| Petit pain garni .....  | 185      |
| Petit pain grillé suédois .....   | 1        |
| Petit suisse .....  | 74       |
| Petit suisse IP .....   | 86       |
| Petit toast .....   | 1        |
| Petite Française (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie) .....              | 49       |
| Petits moelleux (Bonne Maman) IP .....  | 152      |
| Petits pois et carottes, cuits .....  | 105      |
| Petits pois, cuits .....  | 105      |
| Philadelphia IP (voir fromage double-crème IP) .....                            | 55       |
| Physalis, cru .....   | 66       |
| Piccolo, blanc ou gris .....  | 172      |
| Pick up (Bahlsen) IP .....  | 152      |
| Pic-Nic (Aldi) PI .....   | 151      |
| Piet Piraat (Lu) IP .....   | 135      |
| Pigeon, entier .....  | 216      |
| Pilchards .....   | 167      |
| pils (voir bière) .....   | 3        |
| Pim's IP .....  | 146      |
| Piment fort, cru/cuit .....   | 105      |
| Pintade, entière, filet .....   | 216      |
| Pipettes (Carrefour) IP .....   | 153      |
| Pipettes (Lotus Corona) IP .....  | 159      |
| Pirouline crêpes roulées IP .....   | 161      |
| Pisang Ambon (voir liqueurs) .....  | 5        |
| Pistaches .....   | 110      |
| Pistolet .....  | 172      |
| Pitta (gyros) .....   | 186      |
| Pizza (fond de -) IP .....  | 194      |
| Pizza IP .....  | 197, 199 |

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| Pizza, ronde, fraîche ou surgelée .....                              | 186                                |
| Plaisir d’Affinois (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie) ..... | 49                                 |
| Plateau de fromage .....   | 50                                 |
| Plats préparés IP .....  | 199                                |
| Pleurote, cru .....  | 105                                |
| Plie (carrelet), entière .....                                       | 167                                |
| Plop (oeuf surprise) IP .....  | 39                                 |
| Plop biscuits (Cocachoc) IP .....                                    | 132                                |
| Plop choco biscuits (Cocachoc) IP .....                              | 132                                |
| Poire, boîte/bocal .....   | Voir également fruits, boîte/bocal |
| Poire, crue, boîte/bocal .....                                       | 66                                 |
| Poireau, cru, cuit .....   | 105                                |
| Pois mange-tout, cru, cuit .....                                     | 106                                |
| Poisson, filet, fish-stick, salade, steak .....                      | 167                                |
| Poivron vert/jaune/rouge, cru .....                                  | 106                                |
| Pokémon (Lu) IP .....  | 149                                |
| Pomélo, cru .....  | 66                                 |
| Pomme de terre .....   | 171                                |
| Pomme, crue, compote .....   | 66                                 |
| Pommes duchesses, surgelées, non préparées .....                     | 171                                |
| Pommes noisettes surgelées, non préparées .....                      | 171                                |
| Pop corn .....   | 110                                |
| Porc .....   | 210, 211                           |
| Port Salut IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP) .....  | 52                                 |
| Porto (voir apéritif) .....  | 3                                  |
| Potage .....   | 186, 187                           |
| Potiron, cru .....   | 106                                |
| Poudre de cacao .....  | 46                                 |
| Poulet, entier .....   | 217                                |
| Poulet, morceaux (aile, cuisse, filet, foie, pilon, saucisse) .....  | 217                                |
| Pourpier, cuit .....   | 106                                |
| Powerdrink (Aldi, River) IP .....                                    | 7                                  |
| Powerking IP .....   | 7                                  |
| Praline .....  | 29                                 |
| Praline glacée .....   | 75                                 |

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| Praline glacée IP .....                          | 88                                 |
| Praline IP .....                                 | 45                                 |
| Profiterolle (voir chou).....                    | 126                                |
| Prokorn (pain).....                              | 118                                |
| Prune, boîte/bocal .....                         | Voir également fruits, boîte/bocal |
| Prune, crue, boîte/bocal.....                    | 67                                 |
| Pruneau.....                                     | 67                                 |
| Pudding .....                                    | 11                                 |
| Pudding/crème IP.....                            | 81                                 |
| Pudding/crème, classique.....                    | 73                                 |
| Purée de pommes de terre .....                   | 171                                |
| Quatro cakes (Carrefour/GB, 1) IP .....          | 153                                |
| Queue de boeuf .....                             | 207                                |
| Quiche IP.....                                   | 200                                |
| Quorn (produits) IP.....                         | 178, 179                           |
| Race (Aldi) IP .....                             | 32                                 |
| Race caramel biscuit IP .....                    | 34                                 |
| Rachel (Lu) IP .....                             | 160                                |
| Rachmaninoff (voir cocktail, type breezer) ..... | 4                                  |
| Radicchio, cru (voir laitue) .....               | 102                                |
| Radis, cru .....                                 | 106                                |
| Raffaello IP.....                                | 45                                 |
| Ragoût d'agneau .....                            | 206                                |
| Raie, aile .....                                 | 168                                |
| Raifort, cru.....                                | 106                                |
| Raisins blancs/noirs, crus .....                 | 67                                 |
| Raisins de Corinthe secs .....                   | 67                                 |
| Raisins secs .....                               | 67                                 |
| Rambol, préemballé IP .....                      | 58                                 |
| Ravioli, boîte.....                              | 187                                |
| Red Bull IP .....                                | 7                                  |
| Réglisse.....                                    | 29                                 |
| Réglisse IP .....                                | 45                                 |
| Repas préparé.....                               | 187                                |
| Repas préparé IP .....                           | 200                                |

|   |              |
|---|--------------|
| Rhubarbe, crue, compote .....   | 68           |
| Rhum (voir alcools secs).....   | 3            |
| Rice krispies (barres) IP.....  | 128          |
| Rice Krispies (céréales petit déjeuner) IP .....                        | 13           |
| Ricotta IP .....  | 58           |
| Ris de veau .....   | 213          |
| Rispinos (salé) IP .....  | 111          |
| Rispinos (sucré) IP.....  | 137          |
| Riz au lait.....  | 73           |
| Riz au lait IP .....  | 82, 83       |
| Riz blanc cru non préparé, préparé .....                                | 11           |
| Riz complet non préparé, préparé .....                                  | 12           |
| Rocher (Ferrero) IP .....   | 45           |
| Rocher (voir macaron coco).....   | 123          |
| Rocher (voir macaron coco) IP .....                                     | 142          |
| Rognon de porc.....   | 210          |
| Roll'n choc (Lu Prince) IP .....  | 160          |
| Rollmops (voir hareng).....   | 166          |
| Rolo IP .....   | 44           |
| Romaine, crue (voir laitue).....  | 102          |
| Rondelé IP (voir fromage double-crème IP).....                          | 55           |
| Rondos (Aldi) IP .....  | 151          |
| Roquefort IP (voir fromage à pâte molle persillée, préemballé IP) ..... | 54           |
| Rosbif .....  | 207          |
| Rosbif cuit.....  | 20           |
| Rösti, surgelés, non préparés .....                                     | 171          |
| Rôti de porc .....  | 211          |
| Rôti de veau .....  | 213          |
| Rouget .....  | Voir grondin |
| Rouleau au fromage ou au jambon IP.....                                 | 200          |
| Rumsteak (voir bifteck) .....   | 206          |
| Sablé .....   | 124          |
| Sablé au chocolat IP .....  | 147          |
| Sablé IP.....   | 146          |
| Sablés aux pommes (Delhaize) IP .....                                   | 156          |

|  |          |
|--|----------|
| Safari (voir liqueurs) .....   | 5        |
| Saint Aubin IP (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé IP)..... | 53       |
| Saint Morgon IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) ..... | 54       |
| Salad Mix Knorr IP .....   | 71       |
| Salade iceberg crue (voir laitue) .....  | 102      |
| Salade IP .....  | 201      |
| Salade lollo biondo/rosso, crue (voir laitue) .....                            | 102      |
| Salami (voir saucisson sec) .....  | 20       |
| Salsifis, crus, cuits.....   | 106      |
| Salut & caramel IP .....   | 32       |
| Salut & coconut IP.....  | 32       |
| Samsoe (voir fromage à pâte (demi-)dure) .....                                 | 48       |
| Samson et Gert (Aldi) IP .....   | 131      |
| Samson et Gert (Cocachoc) IP.....  | 132      |
| Sanbitter IP (voir apéritif IP).....   | 7        |
| Sandwich, blanc ou gris .....  | 172      |
| Sardine entière, boîte.....  | 168      |
| Sauce au chocolat, aux fruits, .....   | 203      |
| Sauce béarnaise, hollandaise (chaude) .....                                    | 70       |
| Sauce béchamel, blanche.....   | 70       |
| Sauce lyophilisée IP.....  | 72       |
| Sauce pour pâtes.....  | 71       |
| Sauce soja/Sauce ketjap .....  | 174      |
| Sauce Worchester.....  | 70       |
| Sauce, bocal IP .....  | 71       |
| Saucisse.....  | 211      |
| Saucisse cocktail IP .....   | 25       |
| Saucisse de Francfort IP.....  | 25       |
| Saucisse végétarienne IP .....   | 176, 177 |
| Saucisse viennoise IP.....   | 26       |
| Saucisse, cocktail, de Francfort, viennoise .....                              | 21       |
| Saucisson cuit .....   | 21       |
| Saucisson sec (salami).....  | 21       |
| Saucisson sec (salami) IP.....   | 26       |
| Saumon entier, darne, filet, boîte, fumé .....                                 | 168      |

|   |                      |
|---|----------------------|
| Sauté de porc .....                                   | 211                  |
| Sauté de veau .....                                   | 213                  |
| Scampi.....   | Voir crevette géante |
| Scarole, crue, cuite, à la crème .....                | 106                  |
| Schnitzel de porc (voir sauté pané) .....             | 211                  |
| Schnitzel de veau (voir escalope/sauté pané(e)) ..... | 213                  |
| Schtroumpfs (Delacre) IP.....                         | 133                  |
| Schweppes IP (voir boissons rafraîchissantes IP)..... | 8                    |
| Schweppes Soda IP (voir eau IP).....                  | 8                    |
| Scottish Shortbread (Mac Nicols) IP.....              | 161                  |
| Secret de mousse (Nestlé) IP .....                    | 83                   |
| Seitan .....  | 174                  |
| Sel .....   | 46                   |
| Semoule (de riz) .....                                | 12                   |
| Sharon, cru .....                                     | 68                   |
| Sherry (voir apéritif).....                           | 3                    |
| Sirop .....   | 5, 203               |
| Sirop de Liège .....                                  | 203                  |
| Slivovitz (voir alcools secs) .....                   | 3                    |
| Smacks (céréales petit déjeuner) IP.....              | 14                   |
| Smacks fantastics (barres) IP .....                   | 128                  |
| Smacks Tresor IP.....                                 | 14                   |
| Smarties IP .....                                     | 44                   |
| Snack au fromage IP.....                              | 202                  |
| Snack Pause IP.....                                   | 34                   |
| Snax IP .....   | 32                   |
| Snickers cruncher IP .....                            | 33                   |
| Snickers IP .....                                     | 33                   |
| Snowcake (Lotus Corona) IP .....                      | 159                  |
| Soft ice.....   | 76                   |
| Soja - dessert (pudding, yaourt) .....                | 174                  |
| Soja - dessert IP.....                                | 180                  |
| Soja - drink .....                                    | 174                  |
| Soja - drink IP.....                                  | 181                  |
| Soja Cuisine IP.....                                  | 180                  |

|  |          |
|--|----------|
| Sole, entière .....  | 169      |
| Solight (cake) IP .....  | 152      |
| Son de blé .....   | 12       |
| Sorbet .....   | 76       |
| Soupe (voir potage).....   | 186, 187 |
| Spaghetti non préparé, préparé .....   | 12       |
| Spare-ribs (voir porc, côtelettes dans l'échine) .....                               | 212      |
| Spécial K (barres) IP .....  | 128      |
| Special K (céréales petit déjeuner) IP .....   | 14       |
| Spéculoos.....   | 124      |
| Spéculoos de Hasselt IP .....  | 148      |
| Spéculoos fourré IP .....  | 148      |
| Spéculoos IP .....   | 147      |
| Sportdrink .....   | 3        |
| Sportdrink IP .....  | 7        |
| Sprat, fumé.....   | 169      |
| St. Albray IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) .....         | 53       |
| St. Martin (voir fromage à pâte (demi-)dure) .....                                   | 48       |
| St. Martin IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP) .....                  | 52       |
| St. Môret IP (voir fromage double-crème IP).....                                     | 55       |
| Starline Céréral (voir édulcorant IP).....   | 47       |
| Start (Lu Prince) IP.....  | 160      |
| Steak végétarien IP .....  | 176, 177 |
| Stylette biscuits (Carrefour) IP .....   | 153      |
| Sucette .....  | 29       |
| Sucette IP.....  | 45       |
| Sucre .....  | 203      |
| Sultana Yo Fruit (Verkade) IP .....  | 161      |
| Sultana, biscuit aux fruits .....  | 119      |
| Sultana, biscuit aux fruits IP.....  | 130      |
| Suprême au goût de Gianduja (Bahlsen) IP.....  | 152      |
| Suprême des Ducs (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie).....                    | 49       |
| Suprême des Ducs IP (voir fromage à pâte molle, croûte fleurie, préemballé IP) ..... | 53       |
| Surimi .....   | 169      |
| Sweet 'N Low (voir édulcorant IP) .....  | 47       |

|  |     |
|--|-----|
| Sweetie, cru.....                              | 68  |
| Tapioca.....                                   | 12  |
| Tartare IP (voir fromage double-crème IP)..... | 56  |
| Tarte .....                                    | 125 |
| Tarte à la confiture .....                     | 125 |
| Tarte au flan .....                            | 125 |
| Tarte au riz .....                             | 125 |
| Tarte aux fruits .....                         | 125 |
| Tarte aux pommes .....                         | 125 |
| Tarte brésilienne .....                        | 125 |
| Tarte frangipane .....                         | 125 |
| Tartelette .....                               | 125 |
| Tartelette au riz .....                        | 126 |
| Tartelette aux fruits .....                    | 126 |
| Tartelette/gâteau individuel.....              | 127 |
| Tartelettes (Bonne Maman) IP .....             | 152 |
| Tartinettes (Bosto) IP .....                   | 136 |
| Tempeh .....                                   | 175 |
| Tendresses (Lu Vitalinea) IP.....              | 135 |
| Tendresses (Lu Vitalinea) IP.....              | 161 |
| Tequila (voir alcools secs) .....              | 3   |
| Tête de veau .....                             | 22  |
| Tête pressée .....                             | 22  |
| Tête pressée IP .....                          | 26  |
| Thé .....                                      | 5   |
| The Simpsons (Lu) IP .....                     | 132 |
| The Simpsons (oeuf surprise) IP .....          | 39  |
| The Simpsons au chocolat (Lu) IP.....          | 133 |
| Thon, boîte salade .....                       | 169 |
| Tic Tac IP .....                               | 44  |
| Tiramisu IP .....                              | 84  |
| Titeuf (Lu) IP.....                            | 133 |
| Toast (petit) .....                            | 1   |
| Toblerone IP .....                             | 36  |
| Toffifee IP .....                              | 44  |

|   |          |
|---|----------|
| Tofu .....  | 175      |
| Tofu IP .....   | 181      |
| Tolko IP (voir fromage double-crème IP) .....                                   | 56       |
| Tomate, crue .....  | 107      |
| Tompouce (voir carré glacé) .....   | 126      |
| Tonic (voir boissons rafraîchissantes) .....                                    | 4        |
| Tonic IP (voir boissons rafraîchissantes IP) .....                              | 8        |
| Toppers (Colruyt, Jempy) IP .....   | 154      |
| Tortellini .....  | 187      |
| Tortellini IP .....   | 202      |
| Tournedos .....   | 207      |
| Trancetto (Balconi) IP .....  | 152      |
| Tranche bami ou nasi IP .....   | 189      |
| Trenta (voir fromage à pâte (demi-)dure) .....                                  | 48       |
| Trenta IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP) .....                 | 52       |
| Triple sec (voir liqueurs) .....  | 5        |
| Trou d'Sottai IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) ..... | 54       |
| Truffe .....  | 29       |
| Truffet (Bahlsen) IP .....  | 152      |
| Truite entière, filet, fumée .....  | 169      |
| Tuc Lu IP .....   | 111      |
| Tuiles citron (Lu Vitalinea) IP .....   | 160      |
| Tuiles citron Stylese (Carrefour) IP .....                                      | 153      |
| Tuiles citron Vital S (Delhaize) IP .....                                       | 156      |
| Twix IP .....   | 33       |
| Twixels IP .....  | 33       |
| Ugli, cru .....   | 68       |
| V8 Campbell IP (voir jus de légumes IP) .....                                   | 9        |
| Vacherin IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP) .....      | 53       |
| Veau .....  | 212, 213 |
| Venise (Delacre) IP .....   | 155      |
| Vermicelle .....  | 12       |
| Viande hachée (voir haché/hachis/viande hachée, mixte) .....                    | 209      |
| Viande pour fondue .....  | 213      |
| Viande pour gourmet .....   | 213      |

|   |        |
|---|--------|
| Viennois IP .....   | 79     |
| Viennoiserie.....   | 173    |
| Vieux Pané IP (voir fromage à pâte molle, croûte lavée, préemballé IP)..... | 54     |
| Vieux Bruges (voir fromage à pâte (demi-)dure).....                         | 48     |
| Vin .....   | 6      |
| Vinaigrette .....   | 70     |
| Vitabis (Lu Petit Lu) IP .....  | 132    |
| Vital S barres (Delhaize) IP.....   | 128    |
| Vital S biscuits (Delhaize) IP.....   | 156    |
| Vitalinea tendresses IP .....   | 135    |
| Vitalinea tendresses IP .....   | 161    |
| Vodka (voir alcools secs).....  | 3      |
| Wafer .....   | 127    |
| Wafer dream (Lidl) IP .....   | 158    |
| Wafer, emballage individuel IP .....  | 149    |
| Wafer, emballage ménager IP .....   | 150    |
| Waldkorn (pain).....  | 118    |
| Weetabix IP .....   | 14     |
| Weetos (barres) IP.....   | 129    |
| Weetos (céréales petit déjeuner) IP .....                                   | 14     |
| Werther's original IP .....   | 44     |
| Westlite (voir fromage à pâte (demi-)dure).....                             | 48     |
| Westlite IP (voir fromage à pâte (demi-)dure préemballé IP).....            | 52     |
| Whisky (voir alcools secs).....   | 3      |
| Winnie the Pooh Hunny Bzzz IP .....   | 14     |
| Yaourt.....   | 76     |
| Yaourt à boire (voir boissons lactées) .....                                | 73     |
| Yaourt à boire (voir boissons lactées) IP .....                             | 77     |
| Yaourt IP .....   | 92, 93 |
| Yofu IP.....  | 180    |
| Zebra (Lotus Corona) IP .....   | 159    |
| Zero IP.....  | 36     |
| Zip IP .....  | 33     |
| Zoo (Bahlsen) IP .....  | 152    |



service public fédéral  
**SANTÉ PUBLIQUE  
SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT**