

Classement des 1000 aliments les plus riches en fer

Aliment	FER (mg/100gr)
Ao-nori (<i>Enteromorpha</i> sp.), séchée ou déshydratée	234
Thym, séché	124
Basilic, séché	89,8
Menthe, séchée	87,5
Meloukhia, feuilles de corète séchées, en poudre	87
Marjolaine, séchée	82,7
Laitue de mer (<i>Ulva</i> sp.), séchée ou déshydratée	78,9
Herbes de Provence, séchées	69,8
Cumin, graine	66,4
Wakamé atlantique (<i>Alaria esculenta</i>), séchée ou déshydratée	61,5
Curcuma, poudre	55
Cacao, non sucré, poudre soluble	48,5
Sang, boeuf, cru	46,5
Laurier, feuille	43
Persil, séché	38
Sarriette, séchée	37,9
Nori (<i>Porphyra</i> sp.), séchée ou déshydratée	37,2
Origan, séché	36,8
Dulse (<i>Palmaria palmata</i>), séchée ou déshydratée	34,8
Fenugrec, graine	33,5
Foie, oie, cru	30,5
Foie, canard, cru	30,5
Romarin, séché	29,3
Spiruline (<i>Spirulina</i> sp.), séchée ou déshydratée	28,5
Sauge, séchée	28,1
Kombu royal (<i>Saccharina latissima</i>), séchée ou déshydratée	23,1
Boudin noir, sauté/poêlé	22,8
Chocolat noir sans sucres ajoutés, avec édulcorants, en tablette	22,8
Ascophylle noueux ou goémon noir (<i>Ascophyllum nodosum</i>), séché ou déshydraté	21,8
Paprika	21,1
Lichen de mer ou pioca ou goémon rouge (<i>Chondrus crispus</i>), séché ou déshydraté	21,1
Gingembre, poudre	19,8
Gracilaire ou ogonori (<i>Gracilaria verrucosa</i>), séchée ou déshydratée	19,7
Curry, poudre	19,1

Fenouil, graine	18,5
Son de riz	18,5
Foie, porc, cru	18,4
Foie, porc, cuit	17,9
Thym, frais	17,5
Boudin noir, rayon frais	17,4
Wakamé (Undaria pinnatifida), séchée ou déshydratée	17,2
Poivre noir, poudre	17
Coriandre, graine	16,3
Epice (aliment moyen)	16,3
Carvi, graine	16,2
Boudin noir ou blanc, sauté/poêlé (aliment moyen)	16,1
Soja, graine entière	15,7
Son de blé	14,8
Fucus vésiculeux (Fucus serratus ou Fucus vesiculosus), séché ou déshydraté	14,7
Sésame, graine	14,6
Poivre blanc, poudre	14,3
Cardamome, poudre	14
Kombu ou kombu japonais (Laminaria japonica), séchée ou déshydratée	13,3
Poudre cacaotée ou au chocolat pour boisson, sucrée	13
Luzerne, graine	12,9
Confiserie au chocolat dragéifiée	12,5
Rognon, agneau, braisé	12,4
Clou de girofle	11,8
Foie, poulet, cuit	11,6
Pollen, frais	11,6
Safran	11,1
Levure chimique ou Poudre à lever	11,1
Moule de Méditerranée, crue	10,9
Céréales pour petit déjeuner "équilibre" nature ou au miel, enrichies en vitamines et minéraux	10,6
Céréales pour petit déjeuner "équilibre" aux fruits, enrichies en vitamines et minéraux	10,6
Pétales de blé avec noix, noisettes ou amandes, enrichis en vitamines et minéraux	10,4
Lin, graine	10,2
Céréales pour petit déjeuner "équilibre" aux fruits secs (à coque), enrichis en vitamines et minéraux	10,2
Céréales complètes soufflées, enrichies en vitamines et minéraux	9,95
Poivre gris, poudre	9,71
Clam, Praire ou Palourde, bouilli/cuit à l'eau	9,67

Barre céréalière pour petit déjeuner au lait, chocolatée ou non, enrichie en vitamines et minéraux	9,65
Pavot, graine	9,58
Poulpe, cuit	9,54
Rognon, boeuf, cuit	9,5
Multi-céréales soufflées ou extrudées, enrichies en vitamines et minéraux	9,43
Gésier, canard, confit, appertisé	9,4
Kombu breton (<i>Laminaria digitata</i>), séchée ou déshydratée	9,29
Pâté de foie de volaille	9,19
Tomate, séchée	9,09
Coeur, poulet, cuit	9,03
Pain grillé, tranches, multicéréale	9
Foie, volaille, cru	9
Foie, dinde, cru	8,94
Germe de blé	8,9
Cucurbitacées, graine	8,82
Céréales pour petit déjeuner très riches en fibres, enrichies en vitamines et minéraux	8,8
Foie, poulet, cru	8,68
Olive noire, en saumure	8,5
Fruits de mer, cuits, surgelés	8,48
Menthe, fraîche	8,48
Moule, appertisée, égouttée	8,44
Cannelle, poudre	8,32
Céréales pour petit déjeuner chocolatées, non fourrées, enrichies en vitamines et minéraux	8,23
Céréales pour petit déjeuner riches en fibres, avec ou sans fruits, enrichies en vitamines et minéraux	8,21
Rognon, cuit (aliment moyen)	8,1
Céréales pour petit déjeuner fourrées au chocolat ou chocolat-noisettes	8,07
Barre céréalière "équilibre" aux fruits, enrichie en vitamines et minéraux	8,05
Riz soufflé nature, enrichi en vitamines et minéraux	8
Haricot blanc, sec	7,97
Préparation pour mousse au chocolat	7,9
Clam, Prairie ou Palourde, cru	7,81
Poivre de Cayenne ou piment de Cayenne	7,8
Sésame, grillé, graine décortiquée	7,78
Céréales pour petit déjeuner "équilibre" au chocolat, enrichies en vitamines et minéraux	7,75
Chia, graine, séchée	7,72

Amarante, crue	7,61
Oeuf, jaune (jaune d'oeuf), en poudre	7,46
Grains de blé soufflés chocolatés, enrichis en vitamines et minéraux	7,45
Lentille blonde, sèche	7,4
Riz soufflé chocolaté, enrichi en vitamines et minéraux	7,35
Céréales pour petit déjeuner, enrichies en vitamines et minéraux (aliment moyen)	7,31
Haricot flageolet, vert, sec	7,3
Céréales pour petit déjeuner "équilibre" aux fruits (non enrichies en vitamines et minéraux)	7,3
Muesli croustillant au chocolat, avec ou sans fruits, enrichi en vitamines et minéraux	7,27
Pétales de blé chocolatés, enrichis en vitamines et minéraux	7,24
Pétales de maïs naturels, enrichis en vitamines et minéraux	7,21
Son (aliment moyen)	7,2
Céréales pour petit déjeuner fourrées au chocolat ou chocolat-noisettes, enrichies en vitamines et minéraux	7,19
Pétales de maïs glacés au sucre, enrichis en vitamines et minéraux	7,18
Boules de maïs soufflées au miel, enrichies en vitamines et minéraux	7,18
Haricot mungo, sec	7,16
Grains de blé soufflés au miel ou caramel, enrichis en vitamines et minéraux	7,15
Bresaola	7,1
Quatre épices	7,06
Rognon, boeuf, cru	7,04
Céréales pour petit déjeuner (aliment moyen)	7,03
Lait 2e âge, poudre soluble (préparation de suite)	7,02
Céréales chocolatées pour petit déjeuner, non fourrées, (non enrichies en vitamines et minéraux)	7
Céréales pour petit déjeuner fourrées, fourrage autre que chocolat, enrichies en vitamines et minéraux	7
Céréales pour petit déjeuner "équilibre" nature (non enrichies en vitamines et minéraux)	7
Boules de maïs soufflées au miel (non enrichies en vitamines et minéraux)	7
Biscuit sec au beurre, sablé, galette ou palet, au chocolat	7
Coeur, dinde, cuit	6,96
Barre céréalière "équilibre" chocolatée, enrichie en vitamines et minéraux	6,94
Anchois au sel (anchoité, semi-conserve)	6,9
Pêche, sèche	6,8
Gaufrette fourrée fruits à coque (noisette, amande, praline, etc.),	6,8

chocolatée ou non, préemballée	
Moule commune, crue	6,78
Fève, sèche	6,7
Coeur, boeuf, cuit	6,7
Haricot rouge, sec	6,69
Tahin ou Purée de sésame	6,69
Romarin, frais	6,65
Foie, lapin, cru	6,61
Céréales pour petit déjeuner riches en fibres, au chocolat, enrichies en vitamines et minéraux	6,6
Abat, cuit (aliment moyen)	6,57
Barre céréalière diététique hypocalorique	6,55
Lentille, sèche	6,51
Foie, agneau, cru	6,43
Biscuit sec à teneur garantie en vitamines et minéraux	6,4
Foie gras de canard, cru	6,4
Rognon, agneau, cru	6,38
Sésame, graine décortiquée	6,36
Glace ou crème glacée, bâtonnet, enrobé de chocolat	6,33
Lentille corail, sèche	6,3
Lentille verte, sèche	6,3
Poudre cacaotée pour bébé	6,26
Pâté ou terrine de campagne	6,1
Chocolat noir fourré praliné, tablette	6,1
Herbes aromatiques fraîches (aliment moyen)	6,1
Céréales instantanées, poudre à reconstituer, dès 6 mois	6,1
Pâté de foie de porc	6,08
Muesli croustillant aux fruits et/ou fruits secs, graines (non enrichi en vitamines et minéraux)	6,07
Poêlée de légumes assaisonnés sans champignon, surgelée, crue	6
Céréales pour petit déjeuner "équilibre" au chocolat (non enrichies en vitamines et minéraux)	6
Tarte aux abricots	6
Huître plate, crue	6
Coeur, poulet, cru	5,96
Foie, génisse, cru	5,92
Pigeon, viande, rôtie/cuite au four	5,91
Boeuf, braisé	5,9
Ormeau, cru	5,9
Boisson infantile céréales lactées pour le petit déjeuner dès 4/6 mois	5,85
Céréales pour petit déjeuner, non enrichies en vitamines et minéraux (aliment moyen)	5,82

Foie, génisse, cuit	5,8
Muesli croustillant aux fruits ou fruits secs, enrichi en vitamines et minéraux	5,77
Calmar ou calamar ou encornet, bouilli/cuit à l'eau	5,77
Lin, brun, graine	5,7
Pétales de blé chocolatés (non enrichis en vitamines et minéraux)	5,6
Muesli enrichi en vitamines et minéraux (aliment moyen)	5,6
Muesli (aliment moyen)	5,58
Oeuf, en poudre	5,56
Pâté (aliment moyen)	5,55
Coeur, agneau, cuit	5,52
Boisson infantile céréales lactées pour le petit déjeuner dès 12 mois	5,51
Pâté de foie d'oie	5,5
Chicorée, poudre soluble	5,5
Aneth, frais	5,5
Lait 1er âge, poudre soluble (préparation pour nourrissons)	5,45
Boisson infantile céréales lactées (aliment moyen)	5,43
Son d'avoine	5,41
Pois chiche, sec	5,36
Coeur, porc, cru	5,34
Muesli floconneux aux fruits ou fruits secs, enrichi en vitamines et minéraux	5,3
Biscuit sec avec tablette de chocolat	5,3
Saucisse de foie	5,3
Rognon, porc, cuit	5,29
Basilic, frais	5,24
Brick au boeuf	5,2
Frik (blé dur immature concassé), cru	5,2
Foie gras, canard, bloc, sans morceaux	5,2
Chewing-gum, sans sucre	5,2
Farine de soja	5,19
Pois cassé, sec	5,16
Coeur, boeuf, cru	5,14
Chewing-gum, teneur en sucre inconnue (aliment moyen)	5,13
Biscuit sec pour petit déjeuner, au chocolat	5,1
Rognon, veau, cru	5,08
Bulot ou Buccin, cru	5,02
Rognon, veau, braisé ou sauté/poêlé	5
Chewing-gum, sucré	5
Farine de seigle T170	4,97
Tournesol, graine	4,9

Barre céréalière aux amandes ou noisettes	4,9
Salicorne (Salicornia sp.), fraîche	4,89
Farine de pois chiche	4,86
Lapin de garenne, viande, cuite	4,85
Biscuit aux céréales pour petit déjeuner, enrichis en vitamines et minéraux	4,84
Canard, magret, grillé/poêlé	4,8
Gelée au madère, déshydratée	4,8
Chicorée et café, poudre soluble	4,76
Avoine, crue	4,72
Mélasse de canne	4,72
Tarte au chocolat, fabrication artisanale	4,7
Poudre maltée, cacaotée ou au chocolat pour boisson, sucrée, enrichie en vitamines et minéraux	4,7
Persil, frais	4,67
Mousse au chocolat (base laitière), rayon frais	4,64
Pignon de pin	4,6
Coeur, agneau, cru	4,6
Foie, veau, cru	4,6
Sauge, fraîche	4,6
Quinoa, cru	4,57
Caille, viande, crue	4,51
Goûter sec fourré ("sandwiché") parfum fruits	4,5
Boeuf, collier, braisé	4,5
Foie, veau, cuit	4,5
Chevreuil, rôti/cuit au four	4,47
Cerf, rôti/cuit au four	4,47
Épeautre, cru	4,44
Caille, viande et peau, cuite	4,43
Café, poudre soluble	4,41
Noisette grillée	4,38
Lupin, graine crue	4,36
Chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette	4,35
Abricot, dénoyauté, sec	4,33
Biscuit sec pour petit déjeuner	4,33
Boeuf, à bourguignon ou pot-au-feu, cuit	4,3
Dorade rose, ou daurade rose, crue	4,3
Saupe, crue	4,3
Tapenade	4,3
Gibier à plumes, viande, cuit (aliment moyen)	4,2
Ail séché, poudre	4,2

Chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette	4,18
Chicorée verte, crue	4,15
Foie gras, canard, entier, cuit	4,13
Couscous au poisson	4,1
Pistache, grillée	4,1
Foie, agneau, cuit	4,1
Rognon, porc, cru	4,1
Oeuf de dinde, cru	4,1
Café, moulu	4,1
Levure alimentaire	4,1
Flocon d'avoine	4,05
Pigeon, cru	4,03
Mousse de foie de porc	4,02
Mélange apéritif de graines (non salées) et fruits séchés	4
Boeuf, onglet, grillé	4
Foie de morue, cru	4
Chocolat noir aux fruits (orange, framboise, poire), tablette	4
Cheval, tendre de tranche, grillée/poêlée	3,99
Cheval, tendre de tranche, rôtie/cuite au four	3,99
Moule, bouillie/cuite à l'eau	3,99
Biscuit sec chocolaté, type galette	3,97
Caille, viande et peau, crue	3,97
Carotte, déshydratée	3,93
Coeur, veau, cru	3,92
Mil entier, cru	3,91
Noix de cajou, grillée, salée	3,9
Boeuf, jarret, bouilli/cuit à l'eau	3,9
Oeuf de cane, cru	3,85
Pâte à tartiner chocolat et noisette	3,85
Cheval, steak, cru	3,82
Tournesol, graine, grillé, salé	3,8
Flocon d'avoine précuit	3,8
Farine de millet	3,8
Café, décaféiné, poudre soluble	3,8
Boeuf, hampe, grillée/poêlée	3,79
Cerf, cru	3,79
Blé de Khorasan, cru	3,77
Amande, grillée, salée	3,73
Chevreau, cuit	3,73
Céréales instantanées, poudre à reconstituer, dès 4/6 mois	3,71
Tartine craquante, extrudée et grillée, fourrée au chocolat	3,7

Coeur, dinde, cru	3,7
Chocolat noir à moins de 70% de cacao, à croquer, tablette	3,7
Noix de macadamia	3,69
Boeuf, hampe, crue	3,68
Oeuf de caille, cru	3,65
Oeuf d'oie, cru	3,64
Épinard, cru	3,61
Orge entière, crue	3,6
Saint-Pierre, cru	3,6
Bonbon / bouchée au chocolat fourrage gaufrettes / biscuit	3,6
Farine d'orge	3,59
Barre chocolatée non biscuitée enrobée	3,59
Champignon, chanterelle ou girolle, crue	3,52
Blé dur entier, cru	3,51
Pain de mie, au son	3,5
Langue, boeuf, cuite	3,5
Cheval, viande, crue	3,5
Crabe, miettes et ou pattes décortiquées, appertisé, égoutté	3,5
Pain au chocolat feuilleté, artisanal	3,48
Noix de coco, amande, sèche	3,46
Cookie aux pépites de chocolat	3,43
Autruche, viande cuite	3,43
Cheval, viande, rôtie/cuite au four	3,4
Chevreuil, cru	3,4
Rocher chocolat fourré praliné	3,4
Biscuit pour bébé	3,39
Boeuf, bavette d'ailoyau, grillée/poêlée	3,38
Cheval, entrecôte, grillée/poêlée	3,38
Sorgho entier, cru	3,36
Canard, viande, rôtie/cuite au four	3,35
Seigle entier, cru	3,32
Boeuf, bavette d'ailoyau, crue	3,31
Chocolat, en tablette (aliment moyen)	3,31
Blé tendre entier ou froment, cru	3,3
Riz soufflé chocolaté (non enrichi en vitamines et minéraux)	3,3
Goûter sec fourré ("sandwiché") parfum chocolat	3,3
Biscuit apéritif, crackers, garni ou fourré, au fromage	3,3
Cheval, faux-filet, grillé/poêlé	3,3
Cheval, faux-filet, rôti/cuit au four	3,3
Sardine, à l'huile d'olive, appertisée, égouttée	3,3
Lait de coco ou Crème de coco	3,3

Dragée amande	3,3
Amande, mondée, émondée ou blanchie	3,28
Anchois, filets à l'huile, semi-conserved, égoutté	3,22
Lentille, germée	3,21
Pâte phyllo ou Pâte filo, crue	3,21
Crevette, crue	3,21
Maïs entier, cru	3,2
Pâtes sèches, au blé complet, crues	3,2
Muesli floconneux aux fruits ou fruits secs, sans sucres ajoutés	3,2
Entremets type Opéra	3,2
Lapin de garenne, viande, crue	3,2
Chocolat noir aux fruits secs (noisettes, amandes, raisins, praline), tablette	3,2
Chocolat au lait fourré au praliné, tablette	3,2
Pop-corn ou Maïs éclaté, à l'air, non salé	3,19
Boeuf, joue, crue	3,18
Haricot de Lima, cru	3,14
Coeur de palmier, appertisé, égoutté	3,13
Pissenlit, cru	3,1
Biscotte complète ou riche en fibres	3,1
Barre céréalière chocolatée	3,1
Génoise fourrée et nappée au chocolat	3,1
Boeuf, rosbif, rôti/cuit au four	3,1
Terrine de canard	3,1
Harissa (sauce condimentaire)	3,1
Gibier à poil, cuit (aliment moyen)	3,07
Cheval, tendre de tranche, crue	3,06
Pâté de lapin	3,05
Noix de muscade	3,04
Boeuf, boule de macreuse, rôtie/cuite au four	3,03
Amande (avec peau)	3
Farine d'épeautre (grand épeautre)	3
Chocolat noir fourrage confiseur à la menthe	3
Haricot blanc, appertisé, égoutté	2,99
Boeuf, tendre de tranche, rôtie/cuite au four	2,93
Langoustine, crue	2,92
Autruche, viande crue	2,91
Tofu, nature	2,9
Mélange apéritif de graines (non salées) et raisins secs	2,9
Biscuit apéritif, crackers, nature, allégé en matière grasse	2,9
Crêpe préemballée, fourrée chocolat	2,9

Gâteau moelleux fourré au chocolat ou aux pépites de chocolat ou au lait	2,9
Boeuf, rumsteck, grillé	2,9
Boeuf, queue, bouillie/cuite à l'eau	2,9
Veau, pied, cru	2,9
Cacahuètes enrobées de chocolat dragéifiées	2,9
Oie, viande, rôtie/cuite au four	2,87
Boeuf, boule de macreuse, grillée/poêlée	2,86
Boeuf, boule de macreuse, crue	2,86
Viande rouge, cuite (aliment moyen)	2,84
Cheval, entrecôte, crue	2,84
Bœuf, steak haché 5% MG, cuit	2,83
Oie, viande et peau, rôtie/cuite au four	2,83
Chevreau, cru	2,83
Tamarin, fruit immature, pulpe, cru	2,8
Noisette	2,8
Biscuit sec pour petit déjeuner, allégé en sucres	2,8
Andouillette de Troyes, crue	2,8
Anchois commun, mariné	2,8
Son de maïs	2,79
Biscuit apéritif, crackers, nature	2,75
Boeuf, tende de tranche, grillée/poêlée	2,75
Boeuf, tende de tranche, crue	2,75
Langue, porc, crue	2,75
Seiche, crue	2,74
Bœuf, steak haché 10% MG, cuit	2,71
Pain au chocolat, préemballé	2,7
Biscuit sec avec nappage chocolat	2,7
Gâteau au chocolat type forêt noire (génoise au chocolat et crème multi-couches, avec ou sans cerises)	2,7
Farine de blé tendre ou froment T150	2,7
Canard, viande et peau, rôti/cuit au four	2,7
Confit de canard	2,7
Tempeh	2,7
Tomate, séchée, à l'huile	2,68
Fruits de mer (aliment moyen)	2,68
Biscuit sec chocolaté, préemballé	2,66
Noix de macadamia, grillée, salée	2,65
Bœuf, steak haché 5% MG, cru	2,65
Chocolat au lait aux céréales croustillantes, tablette	2,65
Bœuf, steak haché 15% MG, cru	2,64

Canard, viande, crue	2,63
Anchois commun, cru	2,63
Bœuf, steak haché, cuit (aliment moyen)	2,62
Muesli croustillant au chocolat (non enrichi en vitamines et minéraux)	2,6
Bœuf, steak haché 15% MG, cuit	2,6
Langue, veau, cuite	2,6
Escargot, cru	2,6
Sardine, sauce tomate, appertisée, égouttée	2,6
Oeuf, au plat, sans matière grasse	2,6
Grenouille, cuisse, crue	2,58
Noix de pécan	2,57
Oie, viande crue	2,57
Pomme de terre, flocons déshydratés, au lait ou à la crème	2,55
Boeuf, entrecôte, partie maigre, grillée/poêlée	2,55
Cheval, faux-filet, cru	2,55
Haricot de mer (Himantalia elongata), séchée ou déshydratée	2,53
Langue, veau, crue	2,51
Moules farcies (matière grasse, persillade...), crues	2,5
Lentille blonde, cuite	2,5
Pâte d'amande, préemballée	2,5
Orge perlée, crue	2,5
Farine de sarrasin	2,5
Boeuf, paleron, cru	2,5
Mouton, gigot, cru	2,5
Oie, viande et peau, crue	2,5
Pintade, cuisse, crue	2,5
Haché à base de bœuf ou Préparation de viande hachée de boeuf, 15% MG, cru	2,5
Escargot en sauce au beurre persillé, cuit	2,5
Pilchard, sauce tomate, appertisé, égoutté	2,5
Lécithine de soja	2,5
Gésier, poulet, cru	2,49
Bœuf, steak haché 20% MG, cuit	2,48
Boeuf, rumsteck, cru	2,48
Noix du Brésil	2,47
Boulgour de blé, cru	2,46
Lentille verte, cuite	2,45
Noix de coco, amande mûre, fraîche	2,43
Noix de coco, amande immature, fraîche	2,43
Crêpe maison, fourrée au chocolat ou à la pâte à tartiner chocolat et noisettes	2,43

Poire belle Hélène	2,43
Levure de boulanger, compressée	2,43
Boeuf, faux-filet, rôti/cuit au four	2,41
Meloukhia, plat à base de boeuf et corete	2,4
Oseille, crue	2,4
Pois mange-tout ou pois gourmands, cuits	2,4
Pistache, grillée, salée	2,4
Andouille, réchauffée à la poêle	2,4
Oreille de porc demi-sel	2,4
Boulettes au bœuf et à l'agneau (type kefta), crues	2,4
Lapin, viande braisée	2,37
Boisson infantile céréales lactées pour le petit déjeuner dès 8/9 mois	2,37
Poulpe, cru	2,32
Escalope végétale ou steak à base de soja	2,3
Épinard, appertisé, égoutté	2,3
Haricot rouge, cuit	2,3
Biscotte multicéréale	2,3
Pop-corn ou Maïs éclaté, à l'huile, salé	2,3
Confit de canard, viande (cuisse), sans peau, réchauffé	2,3
Galantine (aliment moyen)	2,3
Andouillette, sautée/poêlée	2,3
Saucisson à l'ail	2,3
Bogue, crue	2,3
Terrine de fruits de mer, avec ou sans poisson	2,3
Sardine, filets sans arêtes à l'huile d'olive, appertisés, égouttés	2,3
Barre chocolat au lait avec nougat	2,3
Substitut de repas hypocalorique, crème dessert	2,3
Boeuf, épaule, crue	2,29
Mouton, viande, crue	2,29
Sandwich baguette, pâté, cornichons	2,28
Épinard, surgelé, cru	2,28
Lapin, viande cuite	2,27
Langue, boeuf, crue	2,27
Pomme de terre, flocons déshydratés, nature	2,26
Boeuf, faux-filet, grillé/poêlé	2,26
Boeuf, faux-filet, cru	2,26
Brioche aux pépites de chocolat	2,25
Raisin, sec	2,24
Bœuf, steak haché 10% MG, cru	2,24
Corned-beef, appertisé	2,24
Biscuit apéritif (aliment moyen)	2,21

Boeuf, steak ou bifteck, grillé	2,21
Boeuf, entrecôte, crue	2,21
Épinard, jeunes pousses pour salades, cru	2,2
Lentille corail, cuite	2,2
Noix, séchée, cerneaux	2,2
Sarrasin entier, cru	2,2
Brownie au chocolat	2,2
Farine de blé tendre ou froment T110	2,2
Agneau, épaule, rôtie/cuite au four	2,2
Canard, viande et peau, cru	2,2
Saucisse alsacienne fumée ou Gendarme	2,2
Boeuf, boulettes cuites	2,2
Substitut de repas hypocalorique, prêt à boire	2,2
Barre céréalière aux fruits	2,18
Huître, sans précision, crue	2,18
Levure de boulanger, déshydratée	2,17
Biscuit sec, avec matière grasse végétale	2,16
Dessert au soja aromatisé, rayon frais	2,16
Boeuf, côte, crue	2,15
Mouton, épaule, crue	2,15
Substitut de repas hypocalorique, poudre reconstituée avec lait écrémé	2,15
Épinard, cuit	2,14
Blé germé, cru	2,14
Agneau, épaule, maigre, rôtie/cuite au four	2,13
Cervelle, veau, crue	2,13
Glace à l'eau ou sorbet ou crème glacée, tout parfum (aliment moyen)	2,13
Figue, sèche	2,12
Biscuit sec nature	2,12
Ris, agneau, cuit	2,12
Falafel ou Boulette de pois-chiche et/ou fève, frite	2,1
Mélange apéritif de graines salées et raisins secs	2,1
Noix, fraîche	2,1
Madeleine chocolatée, préemballée	2,1
Foie gras, canard, bloc (aliment moyen)	2,1
Boeuf, à bourguignon ou pot-au-feu, cru	2,1
Foie gras, canard, bloc, 30% de morceaux	2,1
Foie gras, canard, bloc, 50% de morceaux	2,1
Foie de morue, appertisé, égoutté	2,1
Poudre cacaotée ou au chocolat sucrée pour boisson, enrichie en vitamines et minéraux	2,1
Poudre cacaotée ou au chocolat pour boisson, sucrée, enrichie en	2,1

vitamines	
Miso	2,1
Pois cassé, cuit	2,09
Pain complet ou intégral (à la farine T150)	2,09
Morue, salée, sèche	2,09
Pois mange-tout ou pois gourmand, cru	2,08
Bonite, crue	2,08
Huître creuse, crue	2,07
Sandwich grec ou Kebab, baguette, crudités	2,05
Pain au son	2,05
Boeuf, joue, braisée ou bouillie	2,04
Merguez, boeuf et mouton, cuite	2,04
Mâche, crue	2
Topinambour, cru	2
Pain au lait aux pépites de chocolat, préemballé	2
Biscuit sec à teneur garantie en vitamines	2
Far aux pruneaux	2
Beignet fourré goût chocolat, préemballé	2
Muffin, aux myrtilles ou au chocolat	2
Veau, escalope, crue	2
Veau, filet, cru	2
Crevette, cuite	1,98
Sardine, à l'huile, appertisée, égouttée	1,97
Épinard, surgelé, cuit	1,96
Boeuf, jarret, cru	1,96
Biscuit sec aux fruits, hyposodé	1,95
Bœuf, steak haché 20% MG, cru	1,94
Boeuf, steak ou bifteck, cru	1,93
Beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide	1,92
Truite, rôtie/cuite au four	1,92
Sucre roux	1,91
Substitut de repas hypocalorique, poudre reconstituée avec lait écrémé, type milk-shake	1,91
Pâtes sèches, aux œufs, crues	1,9
Pain de mie, multicéréale	1,9
Pain grillé, tranches, au froment	1,9
Génoise sèche fourrée aux fruits et nappée de chocolat	1,9
Boeuf, plat de côtes, cru	1,9
Boudin blanc truffé, cru	1,9
Oeuf, à la coque	1,9
Meloukhia, sauce, artisanale	1,9

Carpaccio de bœuf, avec marinade	1,89
Oeuf, cru	1,88
Fromage de chèvre sec	1,88
Agar (algue), cru	1,86
Mûre noire (du mûrier), crue	1,85
Boeuf, gîte à la noix, cru	1,85
Omelette aux fines herbes	1,85
Bagel	1,83
Moutarde	1,83
Biscuit sec au beurre, sablé, galette ou palet	1,82
Petit salé ou saucisse aux lentilles	1,8
Cresson alénois, cru	1,8
Frites de pommes de terre, surgelées, pour cuisson en friteuse	1,8
Haricot flageolet, vert, cuit	1,8
Pain, baguette ou boule, bio (à la farine T55 jusqu'à T110)	1,8
Chapelure	1,8
Galette de sarrasin, nature, préemballée	1,8
Farine de seigle T130	1,8
Lièvre, viande crue	1,8
Viande des Grisons	1,8
Chorizo supérieur, doux ou fort, type saucisse sèche	1,8
Thon, rôti/cuit au four	1,8
Barre à la noix de coco, enrobée de chocolat	1,8
Foie, dinde, cuit	1,79
Toasts ou Canapés salés, garnitures diverses	1,77
Viande cuite (aliment moyen)	1,77
Jambon cuit, fumé	1,77
Thon, cru	1,77
Coriandre, fraîche	1,77
Pain, baguette ou boule, aux céréales et graines, artisanal	1,76
Beignet à la confiture	1,76
Barre chocolatée biscuitée	1,76
Boeuf bourguignon	1,75
Haricot mungo, cuit	1,75
Cervelle, agneau, crue	1,75
Oeuf, poché	1,75
Chou frisé, cru	1,74
Champignon de Paris ou champignon de couche, bouilli/cuit à l'eau	1,74
Fève à écosser, fraîche	1,73
Châtaigne, bouillie/cuite à l'eau	1,73
Gâteau au chocolat	1,73

Agneau, viande, cuite (aliment moyen)	1,73
Champignon, lentin comestible ou shiitaké, séché	1,72
Oeuf, dur	1,72
Sauce soja, préemballée	1,72
Écrevisse, crue	1,71
Haricot blanc, cuit	1,7
Haricot flageolet, cuit	1,7
Crème de marrons vanillée, appertisée	1,7
Gâteau marbré	1,7
Porc, rouelle de jambon, cuite	1,7
Sardine, grillée	1,7
Langoustine, panée, frite	1,7
Sauce teriyaki, préemballée	1,7
Moutarde à l'ancienne	1,7
Olive noire, à l'huile (à la grecque)	1,7
Pot-au-feu	1,69
Cervelle, agneau, cuite	1,68
Saucisson sec pur porc	1,68
Lentille, cuisinée, appertisée, égouttée	1,67
Cervelle, veau, cuite	1,67
Andouillette, crue	1,67
Sardine, crue	1,67
Crabe, cru	1,67
Câpres, au vinaigre	1,67
Pruneau, sec	1,66
Agneau, épaule, maigre, crue	1,66
Charcuterie (aliment moyen)	1,66
Feuilleté ou Friand à la viande	1,65
Brioche, sans précision	1,65
Biscuit sec (génoise) nappage aux fruits, type barquette	1,65
Petits pois, crus	1,64
Ris, agneau, cru	1,64
Boeuf, paleron, braisé ou bouilli	1,63
Poulet, viande et peau, cru	1,63
Crabe ou Tourteau, bouilli/cuit à l'eau	1,62
Fromage de chèvre demi-sec	1,62
Chili con carne	1,6
Tajine de mouton	1,6
Fruit de la passion ou maracudja, pulpe et pépins, cru	1,6
Cacahuète ou Arachide	1,6
Pain de mie, complet	1,6

Pain grillé suédois au blé complet	1,6
Chouquette	1,6
Bûche de Noël pâtissière	1,6
Cervelle, porc, crue	1,6
Saucisson sec pur porc, qualité supérieure	1,6
Poulet, escalope panée	1,6
Dorade royale, ou daurade ou vraie daurade, crue, sauvage	1,6
Crème dessert au chocolat, rayon frais	1,6
Ail, cru	1,6
Cerfeuil, frais	1,6
Carpe, rôtie/cuite au four	1,59
Tapioca ou Perles du Japon, cru	1,58
Cacahuète, grillée	1,58
Biscuit sec, sans précision	1,58
Porc, épaule, cuite	1,58
Faisan, viande et peau, cru	1,58
Carpe, crue, élevage	1,58
Riz blanc, cru	1,57
Maquereau, rôti/cuit au four	1,57
Maquereau, au naturel, appertisé, égoutté	1,57
Oignon, séché	1,55
Légume sec, cuit (aliment moyen)	1,55
Brochette de crevettes	1,53
Petits pois, surgelés, crus	1,53
Petits pois, surgelés, cuits	1,52
Ris, veau, cru	1,52
Agneau, gigot, grillé/poêlé	1,51
Agneau, gigot, cru	1,51
Hareng, grillé/poêlé	1,51
Poireau, cru	1,5
Fève, cuite	1,5
Haricot rouge, appertisé, égoutté	1,5
Pâtes sèches standard, crues	1,5
Croûtons nature, préemballés	1,5
Macaron moelleux fourré à la confiture ou à la crème	1,5
Baklava ou Baklawa (pâtisserie orientale aux amandes et sirop)	1,5
Farine de blé tendre ou froment T80	1,5
Préparation pour pâte à pizza	1,5
Cervelle, porc, braisée	1,5
Mouton, pied, cru	1,5
Mouton, tête, crue	1,5

Agneau, côtelette, crue	1,5
Agneau, épaule, crue	1,5
Jambon cuit, supérieur, découenné	1,5
Emmental ou emmenthal râpé	1,5
Zeste d'orange confit	1,5
Fruit confit	1,5
Quinoa, bouilli/cuit à l'eau, non salé	1,49
Chapon, viande et peau, rôti/cuit au four	1,49
Roquette, crue	1,46
Salami porc et boeuf	1,46
Veau, carré, cru	1,45
Lentille, cuite	1,44
Faisan, viande, rôtie/cuite au four	1,43
Pain perdu	1,43
Boeuf, plat de côtes, braisé	1,41
Brochette de boeuf	1,41
Mulet, rôti/cuit au four	1,41
Bar rayé ou bar d'Amérique, cru	1,41
Double cheeseburger, provenant de fast food	1,4
Feuilleté ou Friand au fromage	1,4
Brick à l'oeuf	1,4
Pomme, sèche	1,4
Chips de crevette	1,4
Gâteau (aliment moyen)	1,4
Agneau, gigot, rôti/cuit au four	1,4
Jambon sec, découenné, dégraissé	1,4
Museau de porc vinaigrette	1,4
Chorizo supérieur, doux ou fort, type charcuterie en tranches	1,4
Mortadelle, porc et boeuf	1,4
Haddock (fumé) ou églefin fumé	1,4
Coquille Saint-Jacques, noix et corail, cuite	1,4
Liégeois ou viennois (chocolat, café, caramel ou vanille), rayon frais	1,4
Chocolat au lait aux fruits secs (noisettes, amandes, raisins, praline), tablette	1,4
Nougat ou touron	1,4
Potiron, appertisé, égoutté	1,39
Poulet, cuisse, viande et peau, cru	1,39
Omelette aux lardons	1,39
Omelette aux champignons	1,39
Omelette, garnitures diverses : légumes, fromages, viandes... (aliment moyen)	1,39

Viennoiserie (aliment moyen)	1,38
Biscotte classique	1,37
Biscuit apéritif soufflé, à base de pomme de terre	1,37
Crème dessert, rayon frais (aliment moyen)	1,37
Pizza à la viande, type bolognaise	1,36
Dinde, cuisse, viande et peau, crue	1,36
Langouste, bouillie/cuite à l'eau	1,36
Veau, rôti, cru	1,35
Crème dessert au chocolat, appertisée	1,35
Orge perlée, bouilli/cuite à l'eau, non salée	1,33
Asperge, pelée, crue	1,32
Pain (aliment moyen)	1,32
Pain, baguette, de tradition française	1,32
Navarin d'agneau aux légumes	1,31
Pain, baguette ou boule, bis (à la farine T80 ou T110)	1,31
Pâtisserie (aliment moyen)	1,31
Farine de blé tendre ou froment T65	1,31
Oeuf, brouillé, avec matière grasse	1,31
Ciboule ou Ciboulette, fraîche	1,31
Salade de chou ou Coleslaw, avec sauce, préemballée	1,3
Coq au vin	1,3
Cake salé (garniture : fromage, légumes, viande, poisson, volaille, etc.)	1,3
Samossas ou Samoussas	1,3
Pois chiche, cuit	1,3
Haricot flageolet, appertisé, égouttés	1,3
Fève, pelée, surgelée, cuite à l'eau	1,3
Pain, baguette ou boule, au levain	1,3
Pain de campagne maison (avec farine pour machine à pain)	1,3
Biscotte sans adjonction de sel	1,3
Biscuit apéritif, mini bretzel ou sticks	1,3
Pâte feuilletée, matière grasse végétale, crue	1,3
Veau, côte, grillée/poêlée	1,3
Salami pur porc	1,3
Congre, cru	1,3
Lieu noir, cru	1,3
Maquereau, filet sauce moutarde, appertisé, égoutté	1,3
Thon albacore ou thon jaune, au naturel, appertisé, égoutté	1,3
Barre chocolatée aux fruits secs	1,3
Glace ou crème glacée, gourmande, en pot	1,3
Raifort, cru	1,3
Sandwich baguette, merguez, ketchup moutarde	1,29

Bouchée à la reine, au poisson et fruits de mer	1,29
Petits pois, appertisés, égouttés	1,29
Pâtes fraîches, aux œufs, crues	1,29
Porc, filet, maigre, en rôti, cuit	1,29
Agneau, selle, partie maigre, grillée/poêlée	1,28
Saucisse (aliment moyen)	1,28
Brochette d'agneau	1,28
Agneau, côte filet, grillée/poêlée	1,27
Agneau, côte première, grillée/poêlée	1,27
Agneau, côte ou côtelette, cuite (aliment moyen)	1,27
Agneau, côte ou côtelette, grillée/poêlée (aliment moyen)	1,27
Saucisson sec	1,27
Chipolata, cuite	1,27
Lait de croissance infantile, liquide (aliment lacté destiné aux enfants en bas âge)	1,27
Pomme de terre, appertisée, égouttée	1,26
Veau, côte, crue	1,26
Poulet, pilon, cru	1,26
Dinde, aile, crue	1,26
Sureau, baie, crue	1,25
Volaille, cuite (aliment moyen)	1,25
Agneau, côte ou côtelette, crue (aliment moyen)	1,25
Poule, viande et peau, crue	1,25
Thon listao ou Bonite à ventre rayé, cru	1,25
Couscous au mouton	1,24
Feuilleté salé (aliment moyen)	1,24
Cassoulet, appertisé	1,23
Hamburger, provenant de fast food	1,23
Beignet de viande, volaille ou poisson, fait maison	1,23
Sanglier, cru	1,23
Fromage de tête	1,23
Truite de mer, crue	1,23
Veau, poitrine, crue	1,22
Faisan, viande, cru	1,22
Chocolat au lait, tablette	1,22
Boisson infantile céréales lactées aux légumes pour dîner dès 4/6 mois	1,22
Agneau, selle, partie maigre, rôtie/cuite au four	1,21
Hareng, cru	1,21
Omelette au fromage	1,21
Poisson blanc à la bordelaise	1,2
Cheeseburger, provenant de fast food	1,2

Échalote, crue	1,2
Champignon, morille, crue	1,2
Champignon, rosé des prés, cru	1,2
Petits pois et carottes, surgelés, crus	1,2
Tomate, concentré, appertisé	1,2
Chips de pommes de terre, standard	1,2
Chips de pommes de terre et assimilés, allégées en matière grasse	1,2
Cacahuète, grillée, salée	1,2
Pain de seigle, et froment	1,2
Gressins	1,2
Biscuit apéritif soufflé, à base de maïs, sans cacahuète	1,2
Tarte au citron	1,2
Porc, travers, braisé	1,2
Poulet, cuisse, viande et peau, rôtie/cuite au four	1,2
Poulet, cuisse, viande, rôti/cuit au four	1,2
Poulet, cuisse, viande, bouilli/cuit à l'eau	1,2
Veau, jarret, cru	1,2
Rosette ou Fuseau	1,2
Chair à saucisse, crue	1,2
Boulettes au porc et au bœuf (à la suédoise), crues	1,2
Brochette mixte de viande	1,2
Gélatine, sèche	1,2
Boisson infantile céréales lactées pour le petit déjeuner	1,2
Artichaut, cru	1,19
Gougère	1,18
Éclair	1,18
Farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)	1,18
Jus de pruneau	1,18
Champignon, pleurote, crue	1,17
Petits pois, cuits	1,17
Cassis, cru	1,17
Chips de maïs ou tortilla chips	1,17
Viande en sauce (aliment moyen)	1,16
Pain grillé, domestique	1,16
Veau, épaule, grillée/poêlée	1,16
Veau, épaule, crue	1,16
Agneau, selle, crue	1,16
Coquille Saint-Jacques, noix et corail, crue	1,16
Chou de Bruxelles, cru	1,15
Pois chiche, appertisé, égoutté	1,15
Banane, pulpe, sèche	1,15

Brioche, de boulangerie traditionnelle	1,15
Biscuit sec ou tuile, aux amandes	1,15
Agneau, côte filet, crue	1,15
Sauce au yaourt	1,15
Pizza au fromage ou Pizza margherita	1,14
Croque-madame	1,14
Dinde, viande, rôtie/cuite au four	1,14
Agneau, collier, cru	1,14
Porc, rouelle de jambon, crue	1,13
Sandwich baguette, salami, beurre	1,12
Piment, cru	1,12
Sanglier, rôti/cuit au four	1,12
Agneau, côte première, crue	1,12
Saucisse de Strasbourg ou Knack	1,12
Requin, cru	1,12
Langouste, crue	1,12
Lapin, viande crue	1,11
Veau, escalope panée, cuite	1,11
Oeufs de cabillaud, fumés, semi-conservés	1,11
Salade de thon et légumes, appertisée, égouttée	1,1
Tripes à la mode de Caen	1,1
Raviolis aux légumes, sauce tomate, appertisés	1,1
Feuille de vigne farcie au riz ou dolmas, égouttée	1,1
Burritos	1,1
Sandwich panini, jambon cru, mozzarella, tomates	1,1
Nem ou Pâté impérial, aux crevettes et/ou au crabe, cuit	1,1
Champignon, oronge vraie, crue	1,1
Pâtes fraîches, aux œufs, cuites, non salées	1,1
Pain, baguette ou boule, de campagne	1,1
Galette de riz soufflé complet	1,1
Croûton à l'ail aux fines herbes ou aux oignons, préemballé	1,1
Croissant aux amandes, artisanal	1,1
Pain au lait, artisanal	1,1
Biscuit sec aux œufs à la cuillère (cuiller) ou Boudoir	1,1
Pain d'épices	1,1
Galette des rois feuilletée, fourrée frangipane, et Pithiviers	1,1
Feuille de brick, cuite à sec sans matière grasse	1,1
Porc, filet mignon, cuit	1,1
Pâté en croûte	1,1
Saucisson brioché, cuit	1,1
Mortadelle, pur porc	1,1

Poulet, manchons marinés, rôtis/cuits au four	1,1
Maquereau, fumé	1,1
Accra de poisson	1,1
Maquereau, filet sauce tomate, appertisé, égoutté	1,1
Barre glacée chocolatée	1,1
Ravioli à la viande, sauce tomate, appertisé	1,09
Asperge, appertisée, égouttée	1,09
Porc, échine, rôtie/cuite au four	1,09
Chapon, viande et peau, cru	1,09
Pomme de terre, rôtie/cuite au four	1,08
Couscous (semoule de blé dur roulée précuite à la vapeur), crue	1,08
Épaule de porc, cuite, choix, découennée dégraissée	1,08
Crème dessert, appertisée (aliment moyen)	1,08
Soupe aux lentilles, préemballée à réchauffer	1,07
Haricot beurre, cru	1,07
Poulet, poitrine, viande et peau, rôti/cuit au four	1,07
Hareng mariné ou rollmops	1,07
Paupiette de volaille	1,06
Pain, baguette, courante	1,06
Macédoine de légumes, appertisée, égouttée	1,05
Dinde, cuisse, viande sans peau, crue	1,04
Brick garni (garniture : crevettes, légumes, volaille, viande, poisson, etc.)	1,03
Pain de mie, courant	1,03
Haricot vert, cru	1,02
Dinde, escalope, crue	1,02
Thon rouge, cru	1,02
Arachide, bouillie/cuite à l'eau, salée	1,01
Farine de maïs	1,01
Veau, collier, cru	1,01
Calmar ou calamar ou encornet, frit ou poêlé avec matière grasse	1,01
Thon germon ou thon blanc, cuit à la vapeur sous pression	1,01
Paupiette de veau	1
Palette à la diable	1
Pâtes fraîches farcies (ex : raviolis, ravioles du Dauphiné), au fromage, crues	1
Nem ou Pâté impérial, au poulet, cuit	1
Champignon, cèpe, cru	1
Légumes pour potages, surgelés, crus	1
Asperge, verte, crue	1
Pomme de terre noisette, surgelée, crue	1
Frik (blé dur immature concassé), cuit, non salé	1

Pain courant français, 400g ou boule	1
Pain pita	1
Pain grillé suédois au froment	1
Tartine craquante, extrudée et grillée	1
Pain brioché ou viennois	1
Biscuit sec fourré à la pâte ou purée de fruits	1
Biscuit sec, sablé, galette ou palet, aux fruits	1
Rocher coco ou Congolais (petit gâteau à la noix de coco)	1
Corne de gazelle (pâtisserie orientale aux amandes et sirop)	1
Farine de blé tendre ou froment T55 (pour pains)	1
Farine de seigle T85	1
Veau, carré, sauté/poêlé	1
Veau, escalope, cuite	1
Porc, échine, crue	1
Rillettes traditionnelles de porc	1
Salami	1
Brochette de volaille	1
Hareng fumé, au naturel	1
Merlu, cru	1
Denté, cru	1
Loup tacheté, cru	1
Beignet de crevette	1
Profiterole avec glace vanille et sauce chocolat	1
Caviar de tomates	1
Pomme de terre dauphine, surgelée, crue	0,99
Viande blanche, cuite (aliment moyen)	0,99
Porc, longe, cuite	0,99
Poulet, cuisse, viande, cru	0,99
Poule, cuisse, crue	0,99
Laitue, crue	0,98
Légumes, mélange surgelé, crus	0,98
Chips de pommes de terre, à l'ancienne	0,98
Pâtes sèches, au blé complet, cuites, non salées	0,98
Thon albacore ou thon jaune, cru	0,98
Soupe chorba frik, à base de viande et de frik	0,97
Laitue romaine, crue	0,97
Riz blanc étuvé, cru	0,97
Agneau, gigot, braisé	0,97
Jambon cru	0,97
Crêpe ou Galette complète (œuf, jambon, fromage)	0,96
Luzerne, graine germée	0,96

Boulgour de blé, cuit, non salé	0,96
Cake aux fruits	0,96
Poulet, cuisse, viande et peau, bouilli/cuit à l'eau	0,96
Chinchard maigre, cru	0,96
Sauce tomate aux olives, préemballée	0,96
Sandwich grec ou Kebab, pita, crudités	0,95
Veau, viande, cuite (aliment moyen)	0,95
Poule, viande, crue	0,95
Thon germon ou thon blanc, cru	0,95
Oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cuit	0,95
Vin rosé 11°	0,95
Glace ou crème glacée, cône (taille standard)	0,95
Vinaigre balsamique	0,95
Paupiette de veau, cuite au four	0,94
Petits pois et carottes, surgelés, cuits	0,94
Châtaigne, crue	0,94
Couscous royal (avec plusieurs viandes)	0,93
Tomate à la provençale	0,93
Chou vert, cru	0,93
Fève, surgelée, cuite à l'eau	0,93
Brioche, préemballée	0,93