Http://www.artdeviv.com

Artdeviv – Vive la France!

Alexia Oliveira – Paris - France

contato: alexiaoliveira@artdeviv.com

Supermercados em Paris: Lista de pães, cereais, frutas e produtos de mercearia em francês com tradução e calorias por porcão.

Este artigo é o primeiro de uma serie de artigos que visa colocar online uma lista completa de produtos de supermercado, mercearia, padaria e restaurantes em francês. Fazer compras em Paris não é muito difícil porque a língua francesa e a língua portuguesa é bem parecida, mas tem nomes que são completamente diferentes e deixam a gente confuso mesmo.

Segue então a lista já terminada dos carboidratos em geral: cereais, farinhas, pães, assim como os óleos e frutas. Seguira em seguida as listas das carnes, peixes e aves, assim como as bebidas, doces etc.

Ao final do artigo você pode fazer o download das listas para você ter como referencia quando for fazer compras no supermercados em Paris ou para entender os menus nos restaurantes franceses.

Les céréales (30 produtos) - Cereais (30 produtos)
Flocons d'avoine - Aveia (30 gramas) 106 kcal
Baguette (125 grammes) 339 kcal - Baguette (125 gramas) 339 kcal
Baguette (250 grammes) 678 kcal - Baguette (250 gramas) 678 kcal
Biscotte (10 grammes) 39 kcal – Pao torrado (torrada) (10 gramas) 39 kcal
Blé cuit (200 grammes) 139 kcal - Trigo cozido (200 gramas) 139 kcal
Blé noir sarrasin – trigo sarraceno (100 grammes) 302 kcal
Blinis (70 grammes) – especie de panquecas estilo russo, não sei traduzir 226 kcal
Céréales au son - Farelo de cereais (30 gramas) 79 kcal(30 grammes) 79 kcal
Céréales chocolatées – cereal achocolatado (30 grammes) 119 kcal
Muesli (30 grammes) 123 kcal
Pain ficelle – especie de baquette, mas com sementes de sesamo no topo, elaa são tambem um pouco mais finas (125 grammes) 339 kcal
Pain complet – pao integral(15 grammes) 35 kcal
Pain de campagne – pao estilo “de campanha” com centeio (20 grammes) 52 kcal
Pain de mie – pao de sanduiche (estilo pao de forma) (20 grammes) 55 kcal
Pain de seigle – pao de centeio (15 grammes) 36 kcal
Pain de son - pao misturado com centeio e farinha integral, são normalmente redondos ou ovais (20 grammes) 52 kcal

Pain grillé industriel- pao torrado industrial (20 grammes) 83 kcal
Pain grillé maison – pao torrado caseiro(25 grammes) 75 kcal
Pain pour hamburger – pao de hamburguer (bun - 55 grammes) 151 kcal
Pain sans gluten – pao sem gluten(12 grammes) 28 kcal
Pain sans sel – pao sem sal (25 grammes) 66 kcal
Pâte alimentaires cuites – massa (estilo macarrao) cozidas (200 grammes) 236 kcal
Pâtes aux œufs – massa com ovos (200 grammes) 248 kcal
Pâtes fraîches – massa fresca(200 grammes) 168 kcal
Pétales de maïs – flocos de milho (30 grammes) 111 kcal
Riz blanc – arroz branco (200 grammes) 238 kcal
Riz complet – arroz integral (200 grammes) 236 kcal
Riz soufflé – arroz tufado (30 grammes) 117 kcal
Semoule - semolina (200 grammes) 225 kcal

Les produits d'épicerie (30 produits) Produtos de mercearia (30 produtos)
Farine d'avoine - farinha de aveia(100 grammes) 346 kcal
Farine d'orge - farinha de cavada(100 grammes) 350 kcal
Farine de blé complet – farinha de trigo integral (100 grammes) 350 kcal
Farine de maïs - farinha de milho(100 grammes) 324 kcal
Farine de sarrasin – farinha de trigo sarraceno(100 grammes) 364 kcal
Farine de seigle – farinha de centeio (100 grammes) 339 kcal
Farine de soja – farinha de soja(100 grammes) 303 kcal
Fécule de maïs - fecula de milho (tipo maizena)(10 grammes) 36 kcal
Huile d'arachide – oleo de amendoim(10 grammes) 381 kcal
Huile d'olive extra vierge - azeite de oliva extra virgem(10 grammes) 90 kcal
Huile de colza - oleo de canola(10 grammes) 90 kcal
Huile de foie de morue – oleo de ficago de bacalhau (10 grammes) 90 kcal
Huile de maïs - oleo de milho(10 grammes) 90 kcal
Huile de noix – oleo de nozes(10 grammes) 90 kcal
Huile de paraffine – parafina liquida (10 grammes) 110 kcal
Huile de pépins de raisin – oleo de semente de uva (10 grammes) 0 kcal
Huile de poisson 0 oleo de peixe(10 grammes) 90 kcal
Huile de soja - oleo de soja (10 grammes) 90 kcal
Huile de tournesol – oleo de girassol (10 grammes) 90 kcal
Ketchup (1 cuillère à soupe) 90 kcal
Levure alimentaire - fermento (10 grammes) 17 kcal
Levure de boulanger – fermento biologico, para fazer pao (10 grammes) 26 kcal
Manioc semoule cuite - farinha de mandioca cozida(200 grammes) 105 kcal
Mayonnaise (15 grammes) - maionese 8 kcal
Mayonnaise allégée - maionese light(15 grammes) 107 kcal
Moutarde - mustarda(15 grammes) 59 kcal

Pommes de terre flocon – flocos de batata (para fazer pao ou pure) (125 grammes) 459 kcal
Tapioca cuit -tapioca cozida(100 grammes) 210 kcal
Tomate concentrée – extrato de tomate(20 grammes) 18 kcal
Tomate sauce molho de tomate (20 grammes) 14 kcal

Les fruits (63 produits) - Frutas (63 produtos)
Abricot sirop léger conserve – conserva de damasco em calda, light - 90 kcal
Abricot frais (30 grammes) - damasco 13 kcal
Abricot frais (100 grammes) 42 kcal
1 verre de nectar d'abricot – polpa de damasco com acucar - 89 kcal
Abricot sec (8 grammes) – damasco seco 16 kcal
Amande (8 grammes) - amendoas 10 kcal
Amande en poudre (100 grammes) - amendoas em po634 kcal
Ananas en conserve (140 grammes) – abacaxi em calda 90 kcal
Ananas frais (40 grammes) – abacaxi fresco19 kcal
Banane (100 grammes) – banana - 89 kcal
Banane chips (30 grammes) – bananas em rodelas, secas/fritas 167 kcal
Brugnon (150 grammes) – Nectarina- 69 kcal
Cassis frais – groselha preta (100 grammes) 50 kcal
Cerise fraîche – cerejas frescas (100 grammes) 67 kcal
Chataîgne grillée – castanhas torradas (150 grammes) 317 kcal
Citron - limao (50 grammes) 13 kcal
Citrouille - Abóbora (200 grammes) 60 kcal
Clémentine ou mandarine - clementinas ou mandarinas, tambem chamadas de bergamotas(50 grammes) 20 kcal
Coing frais - Marmelo fresco (100 grmmes) 27 kcal
Datte sèche - tamaras secas - (8 grammes) 22 kcal
Figue fraîche – figo fresco(100 grammes) 64 kcal
Figue sèche - figo seco (15 grammes) 36 kcal
Figue de barbarie - Pera espinhosa (eu não conhecia esta fruta nem nunca provei, ela é de origem mexicana e parece um cactus) (100 grammes) 47 kcal
Fraise - morango (150 grammes) 51 kcal
Framboise - franboesa(150 grammes) 54 kcal
Fruit de la passion - maracuja (100 grammes) 62 kcal
Fruit confit - frutas cristalizadas - (30 grammes) 114 kcal
Grenade - granada (150 grammes) 90 kcal
Groseille fraîche – groselha fresca(100 grammes) 28 kcal
Kiwi (70 grammes) 33 kcal
Litchi en conserve - liches em calda(100 grammes) 68 kcal
Litchi frais - liches frescos(100 grammes) 62 kcal

Mandarine - mandarinas(50 grammes) 22 kcal
Mangue – manga (200 grammes) 112 kcal
Melon - melao(150 grammes) 51 kcal
Mirabelle fraîche - ameixa branca fresca(100 grammes) 52 kcal
Mûre fraîche - amora fresca (100 grammes) 33 kcal
Mûre noire fraîche - amora preta fresca - (100 grammes) 52 kcal
Myrtille fraîche - mirtilos frescos(100 grammes) 53 kcal
Nectarine – nectarina (150 grammes) 69 kcal
Noisette – Eu não sei o nome em português, mas são aquelas nozes do carvalho, que os esquilos gostam de comer (10 grammes) 65 kcal
Noix -nozes(10 grammes) 67 kcal
Noix de cajou salée – castanha de caju(10 grammes) 60 kcal
Noix de coco fraîche - polpa de coco fresca(100 grammes) 353 kcal
Noix de coco sèche – polpa de coco seca (10 grammes) 59 kcal
Orange – laranja (150 grammes) 63 kcal
Pamplemousse – pomelo, grapefruit (demi) 45 kcal
Papaye - mamao (150 grammes) 48 kcal
Pastèque – melancia (200 grammes) 60 kcal
Pêche – pessego (150 grammes) 62 kcal
Poire - pera (140 grammes) 70 kcal
Poire au sirop – pera em calda (140 grammes) 80 kcal
Pommes – macas (150 grammes) 73 kcal
Pommes en compote – macas em calda (100 grammes) 76 kcal
Potiron - abobora (100 grammes) 31 kcal
Pruneau sec – ameixa seca (18 grammes) 29 kcal
Quetsche – são especies de ameixas alongadas, com casca escura (cor de vinho)(100 grammes) 57 kcal
Raisin blanc frais – uvas brancas frescas(100 grammes) 69 kcal
Raisin noir frais - uvas pretas frescas(100 grammes) 67 kcal
Raisin sec – uva passa(20 grammes) 53 kcal
Reine claude fraîche – um outro tipo de ameixa amarela, não me perguntem a diferença entre a outra, porque para os franceses parece bem obvio, mas pra mim não é (100 grammes) 52 kcal
Rhubarbe cuite sucrée – ruibarbo cozido doce (100 grammes) 126 kcal
Rhubarbe fraîche - ruibarbo fresco (100 grammes) 10 kcal