



Ce document a été mis en ligne par l'organisme [FormaV®](#)

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour en savoir plus sur nos formations disponibles, veuillez visiter :

www.formav.co/explorer

TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

Composition moyenne des principaux aliments pour 100 g de partie comestible

Aliments	Énergie métabolisable (énergie après digestion et absorption)		Eau	Principes énergétiques			Éléments minéraux							Vitamines hydrosolubles						Vitamines liposolubles																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
				Protides	Lipides	Glucides assimilables	Sodium	Potassium	Phosphore	Calcium	Magnésium	Fer	Zinc	Acide ascorbique (C)	Thiamine (B1)	Riboflavine (B2)	Amide nicotinique (PP)	Pyridoxine (B6)	Acide folique (B9)	Cobalamine (B12)	Carotène (provit. A)	Aétrophitol (A)	Calciférol (D)	Activité vit. E (α tocophérols)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	g	g																							g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Viandes parées (sans déchets)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

L'énergie métabolisable diffère de l'énergie calculée avec les coefficients multiplicateurs 17 - 38 - 17 kJ ou 4 - 9 - 4 kcal utilisés par g de protides, de lipides ou de glucides. L'énergie métabolisable prend en compte le CUD des nutriments.

- : non dit
tr : traces

1 - 2 œufs = 100 g
1 blanc = 30 g
1 jaune = 20 g
2 - teneur en calcium : camembert de 250 à 400 mg, brie et coulommiers 200 mg
3 - Source : fabricants français

d'après SOUCH-FACHMANN-KRAUT *Composition and Nutrition Tables/La composition des aliments, Tableaux des valeurs nutritives*.
Par ordre du Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten publié par Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie.
5e édition, revue et complétée par Heimo Scherz et Friedrich Senger
© 1994 medpharm Scientific Publishers, Stuttgart, Germany

Aliments	Énergie métabolisable (énergie après digestion et absorption)		Eau	Principes énergétiques			Éléments minéraux							Vitamines hydrosolubles						Vitamines liposolubles					Total des fibres végétales	
				Protides	Lipides	Glucides assimilables	Sodium	Potassium	Phosphore	Calcium	Magnésium	Fer	Zinc	Acide ascorbique (C)	Thiamine (B1)	Riboflavine (B2)	Amide nicotinique (PP)	Pyridoxine (B6)	Acide folique (B9)	Cobalamine (B12)	Carotène (provit. A)	Acétophtol (A)	Calciférol (D)	Activité vit. E (α tocophérols)		
	g	g		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	g		
Céréales et dérivés																										
Avoine (flocons)	1 455	350	10	13,5	7	61,2	5	335	391	54	139	4,6	4,4	0	0,59	0,15	1	0,16	24				0,84	6,6		
Blé	1 237	296	13,2	11,5	2	59,4	7,8	502	406	43,7	147	3,3	4,1	0	0,48	0,14	5	0,44	49				1,4	10,6		
Farine blanche type 55	1 439	344	13,7	10,6	1,13	71,2	2	128	95	15	10	1,1		0	0,11	0,08	0,5	0,10	16				-	2,40		
Pain blanc (moyen)	1 013	242	35	8,2	1,2	50	500	130	90	30	30	0,95	0,5		0,086	0,06	0,5	0,04	15				-	2,90		
Pain bis de blé	841	201	37,5	6,7	1,2	41,6	553	177	111	17	-	1,7	3,5	0	0,14	0,073	1,2	0,095	-				-	4,10		
Pain complet de blé	825	197	41,7	7,6	0,9	40,7	380	270	265	63	92	2	2,1		0,25	0,15	3,3	0,36	40				-	6,70		
Biscotte moyenne	1 584	378	8,5	9,9	4,3	75,60	363	160	composition voisine de celle de la farine blanche de blé																	
Mais	1 329	318	12,5	9,2	3,8	65,2	6	330	256	15	120	1,5	2,5		0,36	0,20	1,5	0,4	26		0,37			1,95	9,2	
Riz poli	1 446	346	12,9	7	0,6	78,4	6	103	120	6	64	0,6	0,5		0,06	0,03	1,3	0,15	29					0,1	1,4	
Orge	1 197	285	11,7	10,6	2,1	57,7	18	444	342	38	114	2,8	3,1		0,43	0,18	4,8	0,56	65					0,65	9,8	
Seigle	1 065	255	13,7	8,65	1,7	53,5	40	510	373	64	120	4,6	1,3		0,35	0,17	1,8	0,29	42					1,95	13,15	
Tapioca	1 436	343	12,6	0,6	0,24	84,9	4	20	12	12	3	1														
Légumes secs																										
Haricots blancs	1 165	279	11,6	21	1,6	47,8	2	1 300	430	106	132	6,1	2,8	0	0,5	0,16	2,1	0,28	130		0,40				0,21	17
Lentilles	1 240	296	11,8	23,5	1,4	50,8	4	800	400	70	77	7	5	0	0,4	0,25	2,2	0,6	35		0,10				-	10,6
Soja	1 272	304	8,5	36,9	18,1	6,1	4	1 740	591	257	247	8,59	1	0	1	0,52	1,92	1,2	230		0,38				1,5	-
Légumes frais et soja																										
Pommes de terre	265	68	77,8	2	0,1	15,4	3	440	50	10	25	1	0,27	17	0,12	0,05	1,2	0,2	7		0,01				0,06	2,50
Carottes (et autres racines)	105	25	88	1	0,2	5,2	60	300	35	40	18	2	0,65	7	0,12	0,05	0,6	0,2	7		X				0,6	3,43
Choux (et autres légumes verts)	85	20	92	1,3	0,2	3,8	16	300	25	45	23	0,5	0,2	50	0,05	0,05	0,3	0,1	80		0,05				1,6	2,50
Céleri (côte)	38	9	92,2	1,2	0,2	1,1	130	350	48	80	12	0,5		7	0,05	0,07	0,55	0,09	7		0,1				1,6	-
Épinards	45	11	91,5	2,5	0,3	0,55	70	630	55	125	58	4	0,5	50	0,1	0,25	0,6	0,22	80		2 à 9				1,6	1,84
Endives, laitues, salades...	40	10	94,5	1,5	0,3	< 1	X	350	50	35	15	1		X	0,05	0,05			50		2				0,8	1,60
Tomates (et diverses cucurbitacées)	65	16	94,2	0,9	0,3	2,9	6	290	27	14	20	0,5	0,24	25	0,06	0,04	0,5	0,1	40		0,8				0,93	1,83
Poireaux	91	22	89	2,2	0,34	3,37	5	225	46	87	18	1	0,3	30	0,1	0,006	0,35	0,25	25		0,5				0,5	3,27
Haricots verts	144	34	90,3	2,4	0,25	6	2,4	250	38	57	25	0,83	0,18	20	0,08	0,12	0,57	0,28	44		0,33				0,1	4,42
Champignons (agaric)	57	14	90,7	2,7	0,25	0,3	8	422	123	8	13	1,3	0,4	5	0,1	0,44	5,2	0,065	25		0,01		1,9		0,11	1,92
Fruits amylacés																										
Châtaigne-marron	798	191	50	3	1,9	41	1	700	85	35	45	1,3		30	0,2	0,2	0,87	0,35			0,024				7,5	-
Fruits frais																										
Agrumes (oranges, pamplemousses...)	180	43	85,7	1	0,2	9,5	1,4	177	23	42	14	0,4	0,1	50	0,08	0,04	0,3	0,05	24		0,09				0,24	2,2
Bananes	337	81	73,9	1,15	0,18	18,8	1	393	28	8,7	36	0,55	0,22	12	0,05	0,06	0,65	0,37	20		0,23				0,27	2
Pommes, poires	218	52	85,3	0,35	0,4	11,9	3	144	12	7,1	6,4	0,48	0,12	12	0,03	0,03	0,3	0,045	6,5		0,05				0,49	2,3
Fruits à noyau																										
abricots	183	44	85,3	0,9	0,13	9,9	2	278	21	9	16	0,6	0,07	9,5	0,04	0,05	0,77	0,07	3,6	0	1,8				0,5	-
prunes	214	51	83,7	0,6	0,17	11,9	1,7	221	18	14	10	0,44	0,07	5,5	0,07	0,04	0,44	0,045	2	0	0,21				0,8	1,7
Fruits acides-baies																										
framboises	126	30	84,5	1,3	0,3	5,8	1	170	44	40	30	0,14		25	0,02	0,05	0,3	0,07			0,08				0,48	4,7
cassis	198	47	81,3	1,3	0,22	10,3	1,5	310	40	46	17	1,3	0,2	177	0,05	0,044	0,28	0,08		0	0,14				1	6,8
raisin	290	69	81,1	0,7	0,3	16,2	2	192	20	18	9,3	0,5	0,08	4	0,05	0,025	0,23	0,07	5,4	0	0,03	0	0		1,62	1,6
Fruits séchés																										
Dattes	1 136	271	20	1,85	0,53	65,2	35	650	57	63	50	1,9	0,34	3	0,04	0,07	1,9	0,13	21		0,03				-	8,1
Figues	999	239	24,6	3,54	1,3	54	40	850	108	193	70	3,3		2,5	0,12	0,08	1,21	0,12	14		0,05				-	9,6
Pruneaux	980	234	24	2,3	0,6	55,4	8	824	73	41	27	2,3		4	0,15	0,12	1,7	0,15	4		0,67				-	9
Graines oléagineuses																										
Noix, noisettes (plus de fibres)	2 603	622	4,4	14,4	62,5	12,1	2,4	544	409	87	129	2,5	2,7	2,5	0,34	0,12	1	0,87	77		0,05				6,2	4,6
Amandes, pistaches (plus de fibres)	2 316	554	5,7	18,3	54	9,3	20	835	454	152	170	4,3	2	3	0,22	0,6	4	0,06	45		0,12				2,61	9,8
Arachide	2 206	527	5,2	26	48	8,6	5	706	372	59	163	2,1	3	0	0,9	0,15	15	0,3	53		0,01				9,10	7,10
Produits sucrés																										
Sucre blanc	1 670	399	0,05	0	0	99,8	0,3	2,2	0,3	0,6	0,2	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Confiture d'abricots	1 043	249	3,37																							

L'énergie métabolisable diffère de l'énergie calculée avec les coefficients multiplicateurs 17 - 38 - 17 kJ ou 4 - 9 - 4 kcal utilisés par g de protides, de lipides ou de glucides. L'énergie métabolisable prend en compte le CUD des nutriments.

Dans les végétaux, à l'exception des champignons, pas de vitamine A et D ; ne sont signalées que les sources notables en provitamine A : carotte=12 mg, autres racines <0,050 mg

- : non dit
tr : traces
X : très variable

d'après SOULI-FACHMANN-KRAUT *Composition and Nutrition Tables/La composition des aliments, Tableaux des valeurs nutritives*. Par ordre du Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten publié par Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie. 5e édition, revue et complétée par Heimo Scherz et Friedrich Senger © 1994 medpharm Scientific Publishers, Stuttgart, Germany

COMPOSITION DE CERTAINS PRODUITS EN COMPLÉMENT A LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

PRODUITS	PROTIDES	LIPIDES	GLUCIDES	Na	K	Ca	OBSERVATIONS
	en g pour 100 g			en mg pour 100 g			COMPLÉMENTAIRES
Lait concentré sucré (Nestlé)	9,5	10	53,1	166	388	361	40,6 saccharose
Lait concentré non sucré (Gloria)	7	7,5	9	120	250	228	
Lait sec entier non sucré (Mont blanc)	25,6	26,5	39,3	350	1 400	950	Lactose
Lait sec totalement écrémé non sucré (Régilait)	36	0,7	51,8	1 200	2 000	1 500	Lactose
Lait sec Bouillett entier	26	26	40	55	1 000	1 350	Désodé sans lactose
Lait sec DIARGAL (Gallia)	14,7	20,3	59,7	300	600	450	Sans lactose
Lait sec aL 110 (Nestlé)	14	25	55,5	170	600	450	Sans lactose enrichi en fer 4,4 mg/100 g
Lactodiet							
Olac							
Alburone (Clintec)	87,2	1,8	0,2	40	-	1 700	Lactose protéines de lait
Protil 1 (Jacquemaire)	86	3,2	0,3	40	1 700	160	Origine végétale
Protifar + (Nutricia)	88,5	1,6	-	30	50	1 350	Sans lactose
SP 95 (D.H.N.)	87	1,8	0,5	120	60	1 150	Protéines de lait + végétales
Huile Cérès (Astra-Calve)	-	100	-	-	-	-	95 % T.C.M.
Liprocil (Clintec)	-	100	-	-	-	-	80 % T.C.M. + A.G.E.
Triglydal (Sodiétal)	-	100	-	-	-	-	81,5 % T.C.M. + A.G.E.
Margarine Cérès (Astra-Calve)	0,05	80	0,2	40	-	6	72 % T.C.M.
Dextrine-Maltose (Jacquemaire)	0,5	0	93,6	110	21	14	Sans lactose sans saccharose sans fructose
Maltrinex (Clintec)			95	< 3	1	1	
Farine diastasée : diase bouillie fluide à cuire (Jacquemaire)	8,8	1,6	81,8	25	170	22	Sucre (dans total glucides)
Farine diastasée : Blédine Riz Tapioca, sans gluten, instantanée (Jacquemaire)	2,7	1,5	93	15	25	45	Sucre (dans total glucides)
Fleur de Maïs (Maizena)	0,3	0,6	85	4	4	9,8	
Farine Florigoz, enrichie, sans gluten, instanée (Guigoz)	13,2	1,2	77	14	210	30	
Préparation de type farine (Rite Diet)	0,25	-	85	10	8	< 40	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Biscotte (Aproten)	< 1	8,5	82,5	< 40	< 70	-	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Pain (Rite Diet)	< 1	7,8	59,2	< 500	< 40	14	Hypoprotidique sans gluten salé
Pâtes à potage - spaghetti (Rite Diet)	0,5	1,5	85,5	< 100	< 20	40	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Farine (Taranis)	5,5	1	80	< 40	< 40	250	Enrichi en fer sans gluten
Préparation de type Biscotte (Riesal)	3,4	13,7	77,2	130	< 60		Sans gluten
Préparation de type pain de mie (Valpiform)	4,5	3,9	48,1	450	40		Sans gluten salé
Coquillettes - Nouilles (Glutafin)	7,9	1,6	78,6	15	10		Sans gluten
Viandes homogénéisées							
- Viande diététique Blédina (Jacquemaire)	14	3,5	0,3	25	225	7,7	
- Boeuf (Guigoz)	7	4	2,9	127	131	6,7	
- Boeuf diététique hyposodé (Gallia)	14	3,5	0,3	53	226	7,3	Caroube
Légumes homogénéisés							
- Haricots verts (guigoz)	1,1	0,7	7,2	97,2	123	44,5	
- Jardinière de légumes (Guigoz)	0,8	0,2	7	105	140	14,1	
- Légumes assortis (Gallia)	1	0,15	7,4	141	225	22	
- Carottes diététiques hyposodées (Guigoz)	0,7	0,1	7,8	20	203	27,3	
- Légumes diététiques hyposodés (Jacquemaire)	1,8	0,2	6,6	20	239	31,9	
Fruits homogénéisés							
-Coings-pommes (Jacquemaire)	0,3	0,15	22,5	2	135	11	Vitamine C (en mg) 9
- Pulpes pommes et coings (Jacquemaire)	0,3	0,2	10	5	130	13	-
- Pommes-Bananes (Guigoz)	0,3	0,3	24,2	1,2	109	3,2	13
- Pommes-cassis (Guigoz)	0,3	0,3	17	0,7	-	-	25
- Ananas-Bananes sans sucre (Gallia)	0,7	0,1	13,3	3	280	11	14
Jus de fruits							
- Pommes-pruneaux (Blédina)	0,4	-	15,2	1	140		Vitamine C (en mg) 6
- Raisins-abricots (Blédina)	0,2	-	13,8	1,2	100		7
- Ananas-orange (Gallia en biberon)	0,2	-	12,4	2			20
Compléments oraux - composition par briquette de 200 mL							
Nutridorol (Sodietal)	18,8	5,6	31,2	40	120	550	Boisson sucrée
Printania (Clintec)	7,5	-	22,5	0,03	100	50	Boisson aux fruits sans lactose
Nutrigil HC (Jacquemaire)	13,4	7,2	37	108	478	152	Boisson sucrée
Fortimel (Nutricia)	19,5	4,2	20,8	100	400	540	Boisson sucrée