



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](http://www.formav.co/explorer)

- 2.1 A partir de la question 1, préciser les spécificités nutritionnelles appliquées à la prise en charge de cette patiente et proposer une ration adaptée à Madame R.
- 2.2 Proposer une répartition et calculer l'apport glucidique de chaque prise alimentaire.
3. La diététicienne anime chaque semaine un atelier d'éducation nutritionnelle auprès des femmes enceintes et allaitantes.
- Citer les principaux objectifs alimentaires à atteindre et donner des exemples d'outils pédagogiques pouvant être utilisés.

**BAREME : 50 points**

**Question 1 : 30 points**

**Question 2 : 13 points**

**Question 3 : 7 points**

**DOCUMENTS JOINTS :**

- Table de composition des aliments,
- Composition de certains produits en complément à la table de composition des aliments.

| Aliments (100 g)                                  | en g                                |     |          |                      |                  |                    |                     |         |        |      | en mg |     |      |    |     |     |    |     |        |        | en ER  | en mg   |         |         |         |         |          |         | en µg |        |        |        |         | PC/TA |         |         |         |         |          |         |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-----|----------|----------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------|--------|------|-------|-----|------|----|-----|-----|----|-----|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|
|                                                   | Valeur énergétique<br>métabolisable | Eau | Protides | Glucides disponibles | Glucides simples | Glucides complexes | Fibres Alimentaires | Lipides | AGssat | AGMH | AGPI  | CS  | Na   | Mg | P   | K   | Ca | Fe  | Vit. A | Vit. C | Vit. C | Vit. B1 | Vit. B2 | Vit. PP | Vit. B5 | Vit. B6 | Vit. B12 | Vit. B9 | POTTA |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
|                                                   |                                     |     |          |                      |                  |                    |                     |         |        |      |       |     |      |    |     |     |    |     |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |       | Vit. A | Vit. E | Vit. C | Vit. B1 |       | Vit. B2 | Vit. PP | Vit. B5 | Vit. B6 | Vit. B12 | Vit. B9 |
|                                                   |                                     |     |          |                      |                  |                    |                     |         |        |      |       |     |      |    |     |     |    |     |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |       |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| Viandes - Volailles                               |                                     |     |          |                      |                  |                    |                     |         |        |      |       |     |      |    |     |     |    |     |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |       |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| agneau, côtelette, crue                           | 866                                 | 68  | 15       | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 16,5    | 8      | 6,3  | 0,77  | 78  | 75   | 16 | 170 | 320 | 9  | 2   | 0      | 0,15   | 0      | 0,13    | 0,18    | 4,3     | 1       | 0,2     | 1,5      | 3       | 0,73  |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| agneau, côtelette, grillée                        | 976                                 | 61  | 22,6     | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 16      | 7,8    | 6,1  | 0,75  | 83  | 90   | 17 | 177 | 333 | 9  | 2,4 | 0      | 0,2    | 0      | 0,1     | 0,21    | 5       | 1       | 0,2     | 1,7      | 3       | 0,61  |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| boeuf, entrecôte, grillée                         | 850                                 | 62  | 24,3     | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 11,8    | 5      | 5,6  | 0,47  | 70  | 50   | 21 | 180 | 320 | 8  | 2,6 | 0      | 0,4    | 0      | 0,07    | 0,3     | 6       | 1       | 0,3     | 2        | 16      | 0,75  |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| boeuf, faux filet, grillé                         | 700                                 | 64  | 28,1     | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 6       | 2,6    | 2,7  | 0,27  | 60  | 60   | 25 | 240 | 400 | 6  | 3   | 0      | 0,3    | 0      | 0,09    | 0,3     | 4,5     | 0       | 0,4     | 2        | 15      | 0,75  |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| boeuf, flanchet, cru                              | 814                                 | 66  | 19,6     | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 13      | 5,7    | 5,9  | 0,52  | 65  | 70   | 19 | 200 | 320 | 9  | 2,5 | 0      | 0,3    | 0      | 0,08    | 0,2     | 4,1     | 1       | 0,3     | 2        | 9       | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| boeuf, flanchet, cuit                             | 966                                 | 57  | 29,4     | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 12,6    | 5,3    | 6    | 0,5   | 80  | 52   | 19 | 170 | 250 | 17 | 3,5 | 0      | 0,4    | 0      | 0,06    | 0,3     | 3       | 1       | 0,3     | 2        | 7       | 0,67  |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| boeuf, rosbif, rôti                               | 628                                 | 66  | 28       | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 4,1     | 1,7    | 1,9  | 0,16  | 55  | 65   | 25 | 230 | 400 | 5  | 3,5 | 0      | 0,5    | 0      | 0,08    | 0,24    | 5       | 1       | 0,4     | 2        | 14      | 0,8   |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| porc, côtelette, crue                             | 878                                 | 65  | 19       | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 15      | 5,8    | 6,8  | 1,3   | 80  | 69   | 21 | 166 | 285 | 9  | 1,3 | 0      | 0,1    | m      | 0,74    | 0,19    | 4,2     | 1       | 0,43    | 1,2      | 4       | 0,8   |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| porc, côtelette, grillée                          | 1031                                | 56  | 28       | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 15      | 5,8    | 6,8  | 1,3   | 84  | 72   | 24 | 220 | 400 | 11 | 1,1 | 0      | 0      | 0      | 0,59    | 0,24    | 5,7     | 1       | 0,3     | 0,8      | 6       | 0,6   |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| porc, filet, maigre, cru                          | 475                                 | 74  | 21       | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 3,2     | 1,3    | 1,5  | 0,28  | 65  | 125  | 25 | 230 | 420 | 8  | 1,2 | 0      | 0,1    | m      | 1       | 0,26    | 4,3     | 1       | 0,45    | 0,7      | 4       | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| porc, filet, rôti, maigre                         | 667                                 | 65  | 28,8     | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 4,8     | 1,7    | 2,2  | 0,58  | 73  | 65   | 25 | 290 | 540 | 9  | 1,5 | 0      | 0,1    | 0      | 0,9     | 0,4     | 4,7     | 1       | 0,4     | 0,6      | 6       | 0,75  |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| veau, filet, cru                                  | 458                                 | 75  | 20,4     | 0                    | m                | m                  | 0                   | 3       | 0,95   | 1,1  | 0,37  | 80  | 92   | 25 | 210 | 328 | 16 | 0,8 | 0      | 0,15   | 0      | 0,08    | 0,26    | 8,6     | 1       | 0,54    | 1,2      | 14      | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| veau, filet, rôti                                 | 675                                 | 65  | 28,4     | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 5,2     | 1,8    | 2    | 0,62  | 98  | 93   | 25 | 236 | 375 | 17 | 1,3 | 0      | 0,2    | 0      | 0,07    | 0,29    | 8,6     | 1       | 0,4     | 1,2      | 10      | 0,8   |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| steak haché 15%, cru                              | 850                                 | 65  | 18       | 0                    | m                | m                  | 0                   | 14,7    | 6,2    | 7    | 0,59  | 63  | 62   | 19 | 186 | 300 | 9  | 2,3 | 0      | 0,7    | 0      | 0,08    | 0,2     | 3,9     | 0       | 0,38    | 2        | 10      | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| steak haché 20%, cru                              | 1044                                | 61  | 17       | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 20,4    | 8,6    | 9,7  | 0,82  | 69  | 68   | 18 | 140 | 270 | 7  | 1,8 | 0      | 0,19   | 0      | 0,06    | 0,18    | 4       | 0       | 0,35    | 2        | 8       | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| steak haché 20%, cuit                             | 1282                                | 53  | 21       | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 25      | 10,5   | 11,9 | 1     | 86  | 82   | 22 | 171 | 331 | 9  | 2,2 | 0      | 0,2    | 0      | 0,05    | 0,21    | 3,9     | 0       | 0,3     | 1,9      | 8       | 0,8   |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| canard, rôti, viande                              | 795                                 | 64  | 25       | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 6       | 2,3    | 1,6  | 0,76  | 85  | 90   | 19 | 202 | 262 | 11 | 2,1 | 24     | 0      | 0      | 0,33    | 0,43    | 5,4     | 2       | 0,3     | 1,3      | 30      | 0,33  |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| dinde, rôti, viande                               | 607                                 | 66  | 29,4     | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 2,9     | 1      | 0,74 | 0,96  | 76  | 63   | 27 | 217 | 305 | 17 | 1,3 | 0      | 0      | 0      | 0,07    | 0,19    | 7       | 1       | 0,4     | 1,2      | 9       | 0,5   |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| poule, avec peau, bouillie                        | 1267                                | 51  | 25,8     | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 22,4    | 6,5    | 9    | 4,5   | 76  | 76   | 19 | 200 | 182 | 13 | 1,5 | 160    | 0,4    | 0      | 0,08    | 0,21    | 6,6     | 1       | 0,3     | 0,2      | 5       | 0,68  |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| poulet, rôti                                      | 678                                 | 66  | 26,4     | 0                    | 0                | 0                  | 0                   | 6,2     | 1,8    | 2,9  | 1,2   | 90  | 80   | 24 | 200 | 300 | 12 | 1,3 | 7      | 0,2    | 0      | 0,07    | 0,17    | 7,7     | 1       | 0,4     | 0,3      | 8       | 0,4   |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| Abats - Charcuteries                              |                                     |     |          |                      |                  |                    |                     |         |        |      |       |     |      |    |     |     |    |     |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |       |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| foie, génisse, cru                                | 568                                 | 70  | 21,1     | 3,5                  | 0                | 3,5                | 0                   | 4       | 1,5    | 0,64 | 0,84  | 300 | 96   | 17 | 358 | 325 | 7  | 7,2 | 10250  | 0,5    | 25     | 0,26    | 2,9     | 14      | 8       | 0,8     | 81       | 266     | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| foie, génisse, cuit                               | 642                                 | 64  | 23,6     | 3,8                  | 0                | 3,8                | 0                   | 4,7     | 1,8    | 0,68 | 1     | 290 | 102  | 18 | 388 | 346 | 7  | 7,7 | 11033  | 0,5    | 20     | 0,2     | 3       | 12      | 7       | 0,7     | 67       | 254     | 0,91  |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| jambon cuit supérieur,<br>découenné dégraissé     | 474                                 | 73  | 21       | 0,4                  | 0,4              | 0                  | 0                   | 3       | 1,1    | 1,4  | 0,36  | 50  | 786  | 21 | 212 | 280 | 7  | 1   | 0      | 0,18   | 11     | 0,9     | 0,2     | 6       | 0       | 0,5     | 0,3      | 30      | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| jambon de Bayonne, cru,<br>découenné et dégraissé | 803                                 | 56  | 26,3     | 0,3                  | 0,3              | 0                  | 0                   | 9,5     | 3,4    | 4,5  | 1     | 66  | 2700 | 22 | 230 | 250 | 9  | 1,4 | 0      | 0,2    | 13     | 1,2     | 0,3     | 8,7     | 1       | 0,6     | 0,5      | 2       | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| boudin noir, cuit                                 | 1695                                | 43  | 14       | 3                    | m                | m                  | 0                   | 38      | 13,4   | 17,3 | 4,6   | 130 | 860  | 13 | 71  | 180 | 50 | 22  | 0      | 0,2    | 0      | 0,04    | 0,1     | 1,2     | 1       | 0       | 0,4      | 5       | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| pâté de campagne                                  | 1358                                | 52  | 14,3     | 2,4                  | 1,5              | 0,9                | 0                   | 29      | 11     | 13   | 3,3   | 134 | 710  | 19 | 231 | 233 | 15 | 5,7 | 4200   | 0,3    | 6      | 0,31    | 0,78    | 8,7     | m       | 0,3     | 6        | 160     | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |
| quenelle de volaille                              | 822                                 | 66  | 6,8      | 15                   | 1                | 14                 | m                   | 12      | m      | m    | m     | m   | 515  | 10 | 74  | 86  | 37 | 0,8 | 20     | 0,37   | 0      | 0,04    | 0,09    | 1,1     | m       | 0,1     | m        | m       | 1     |        |        |        |         |       |         |         |         |         |          |         |

| Aliments (100 g)                         | kJ   | eau | Prot. | Gluc. | G. S | G. C | Fib. | Lip. | AGSat | AGMI | AGPI | CS   | Na   | Mg  | P    | K    | Ca   | Fe  | vit. A | vit. C | vit. B1 | vit. B2 | vit. PP | vit. B5 | vit. B6 | vit. B12 | vit. B9 | POFA |      |
|------------------------------------------|------|-----|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|------|------|
| saucisse de Strasbourg                   | 1257 | 56  | 12,6  | 1     | 0    | 1    | 0    | 27,7 | 10,2  | 12,7 | 3,3  | 64   | 1000 | 10  | 173  | 100  | 37   | 1   | 0      | 0,25   | 0       | 0,3     | 0,2     | 2,4     | 1       | 0,1      | 0,5     | 2    | 1    |
| saucisson sec                            | 1758 | 33  | 26,3  | 1,6   | 0,1  | 1,5  | 0    | 34,7 | 12,9  | 15,5 | 4,2  | 70   | 2100 | 16  | 242  | 160  | 11   | 1,3 | 0      | 0,3    | 0       | 0,57    | 0,28    | 5,1     | 1       | 0,4      | 1,9     | 3    | 1    |
| Poissons - Crustacés - Mollusques        |      |     |       |       |      |      |      |      |       |      |      |      |      |     |      |      |      |     |        |        |         |         |         |         |         |          |         |      |      |
| cabillaud, (morue), cru                  | 333  | 80  | 18,1  | m     | m    | m    | 0    | 0,7  | 0,12  | 0,1  | 0,3  | 43   | 76   | 25  | 180  | 340  | 16   | 0,1 | 7      | 0,5    | m       | 0,06    | 0,06    | 2,4     | 0       | 0,22     | 0,96    | 12   | 0,86 |
| cabillaud, (morue), au four              | 413  | 76  | 22,1  | 0     | 0    | 0    | 0    | 1    | 0,2   | 0,14 | 0,4  | 58   | 210  | 34  | 164  | 300  | 18   | 0,4 | 0      | 0,6    | 0       | 0,08    | 0,07    | 2,1     | 0       | 0,3      | 1,5     | 12   | 0,69 |
| maquereau, filet au vin blanc, appertisé | 864  | 66  | 16    | 0     | 0    | 0    | 0    | 16   | 3,6   | 6    | 4,1  | 70   | 515  | 25  | 35   | 235  | 20   | 2,2 | 37     | m      | 0,03    | 0,24    | 5,7     | 1       | 0,18    | 7,5      | 5       | 0,72 |      |
| poisson pané, frit                       | 972  | 56  | 14,8  | 15,3  | 0    | 15,3 | 0,7  | 12,2 | 2,4   | 4,4  | 4,5  | 40   | 415  | 25  | 110  | 260  | 20   | 0,7 | 0      | m      | 0       | 0,09    | 0,11    | 1,6     | 0       | 0,2      | 1,4     | 18   | 1,15 |
| rousselle (saumonette) crue              | 565  | 71  | 18    | 0     | 0    | 0    | m    | 7    | 1,2   | 2,1  | 2,1  | 63   | 100  | 35  | 220  | 230  | 20   | 0,9 | 130    | m      | 0,11    | 0,18    | 2,9     | 1       | m       | 3        | 2       | m    |      |
| rousselle, frite                         | 1016 | 57  | 17,7  | 7     | m    | m    | 0,2  | 16,3 | 3,8   | 7    | 4,4  | 60   | 207  | 33  | 207  | 238  | 46   | 1,1 | 0      | 2,1    | 0       | 0,07    | 0,1     | 4,2     | m       | 1,2      | m       | 0,92 |      |
| sardine à l'huile                        | 898  | 60  | 23    | 0     | 0    | 0    | 0    | 13,7 | 2,8   | 4,7  | 4,9  | 72   | 480  | 37  | 468  | 380  | 400  | 2,5 | 36     | 0,4    | 0       | 0,02    | 0,25    | 6,5     | 1       | 0,2      | 12      | 12   | 0,8  |
| surimi en bâtonnets                      | 347  | 76  | 12,6  | 6,1   | 0    | 6,1  | 0    | 0,7  | m     | m    | m    | 35   | 700  | 14  | 60   | 64   | 13   | 0,3 | 0      | m      | 0       | 0,02    | 0,04    | 0,21    | m       | 0,02     | 1       | m    | 1    |
| thon, à l'huile, appert.                 | 780  | 62  | 27,6  | 0     | 0    | 0    | 0    | 8,4  | 1,5   | 2,6  | 3,7  | 33   | 347  | 33  | 259  | 267  | 10   | 1,2 | 0      | 2      | 0       | 0,02    | 0,1     | 14      | 0       | 0,5      | 5       | 5    | 0,75 |
| thon, naturel, appert.                   | 494  | 72  | 25,6  | 0     | 0    | 0    | 0    | 1,6  | 0,51  | 0,38 | 0,46 | 54   | 415  | 28  | 182  | 277  | 9    | 1,6 | 0      | 0,9    | 0       | 0,02    | 0,07    | 11,2    | 0       | 0,4      | 3       | 7    | 0,7  |
| crevette rose, cuite                     | 437  | 73  | 21,8  | 0     | 0    | 0    | 0    | 1,8  | 0,3   | 0,37 | 0,6  | 185  | 1595 | 69  | 215  | 221  | 115  | 3,3 | 0      | 1,5    | 0       | 0,02    | 0,02    | 1,5     | 0       | 0,1      | 1,9     | 5    | 0,4  |
| moule, cuite                             | 497  | 73  | 20,2  | 3,1   | m    | m    | 0    | 2,8  | 0,48  | 0,52 | 0,76 | 50   | 386  | 68  | 235  | 206  | 101  | 7,9 | 84     | 2,4    | 0       | 0       | 0,11    | 1       | m       | 0,1      | 10,2    | 27   | 0,2  |
| Œufs                                     |      |     |       |       |      |      |      |      |       |      |      |      |      |     |      |      |      |     |        |        |         |         |         |         |         |          |         |      |      |
| blanc d'œuf                              | 187  | 88  | 10,5  | 0,3   | 0,3  | 0    | 0    | 0,1  | 0     | 0    | 0    | 0    | 160  | 10  | 15   | 142  | 6    | 0,1 | 0      | 0      | 0       | 0,44    | 0,1     | 0       | 0       | 0        | 0,1     | 12   | 1    |
| jaune d'œuf                              | 1449 | 50  | 16,5  | 0,2   | 0,2  | 0    | 0    | 31,5 | 9,4   | 12,3 | 4,1  | 1100 | 50   | 15  | 520  | 97   | 137  | 5,5 | 591    | 3,6    | 0       | 0,22    | 0,5     | 0       | 4       | 0,4      | 4,7     | 140  | 1    |
| œuf entier, cru                          | 606  | 76  | 12,5  | 0,3   | 0,3  | 0    | 0    | 10,5 | 3,1   | 4,2  | 1,3  | 380  | 133  | 11  | 188  | 125  | 55   | 1,8 | 207    | 1,2    | 0       | 0,08    | 0,46    | 0,1     | 2       | 0,1      | 1,6     | 60   | 0,87 |
| Produits laitiers - Fromages             |      |     |       |       |      |      |      |      |       |      |      |      |      |     |      |      |      |     |        |        |         |         |         |         |         |          |         |      |      |
| lait UHT, écrémé                         | 145  | 91  | 3,3   | 4,6   | 4,6  | 0    | 0    | 0,2  | 0     | 0    | 0    | 2    | 45   | 11  | 88   | 174  | 112  | 0,1 | 0      | 0      | 1       | 0,05    | 0,16    | 0,1     | 0       | 0        | 0,2     | 3    | 1    |
| lait UHT, demi écrémé                    | 195  | 90  | 3,2   | 4,6   | 4,6  | 0    | 0    | 1,6  | 1     | 0,5  | 0    | 7    | 46   | 10  | 85   | 166  | 114  | 0,1 | 23     | 0,1    | 1       | 0,05    | 0,17    | 0,1     | 0       | 0        | 0,2     | 3    | 1    |
| lait UHT, entier                         | 263  | 88  | 3,2   | 4,6   | 4,6  | 0    | 0    | 3,5  | 2,2   | 1,1  | 0,1  | 14   | 45   | 10  | 86   | 148  | 119  | 0,1 | 48     | 0,1    | 1       | 0,05    | 0,17    | 0,2     | 0       | 0        | 0,2     | 3    | 1    |
| lait écrémé en poudre                    | 1494 | 4   | 35,5  | 49,5  | 49,5 | 0    | 0    | 0,8  | 0,52  | 0,21 | 0    | 3    | 682  | 112 | 1106 | 1537 | 1301 | 0,5 | 0      | 0      | 6       | 0,38    | 1,8     | 1       | 4       | 0,25     | 3       | 43   | 1    |
| lait entier concentré                    | 546  | 75  | 6,4   | 9,2   | 9    | 0    | 0    | 7,5  | 4,7   | 2,3  | 0,18 | 30   | 138  | 24  | 201  | 234  | 255  | 0,2 | 91     | 0,27   | 1       | 0,08    | 0,33    | 0,19    | 1       | 0,05     | 0,19    | 8    | 1    |
| lait entier concentré sucré              | 1372 | 25  | 8,4   | 53,1  | 53,1 | 0    | 0    | 9,1  | 5,8   | 2,3  | 0,22 | 30   | 128  | 27  | 230  | 370  | 280  | 0,2 | 113    | 0,17   | 3       | 0,09    | 0,42    | 0,22    | 1       | 0,05     | 0,5     | 11   | 1    |
| yaourt aux fruits, lait entier           | 477  | 74  | 3,5   | 18    | 18   | 0    | 0    | 2,7  | 1,7   | 0,8  | 0,1  | 10   | 55   | 13  | 100  | 206  | 130  | 0,2 | 40     | 0,1    | 2       | 0,05    | 0,23    | 0,1     | 0       | 0,1      | 0       | 3    | 1    |
| yaourt nature                            | 211  | 88  | 4,3   | 4,8   | 4,8  | 0    | 0    | 1,1  | 0,7   | 0,3  | 0    | 4    | 58   | 13  | 111  | 203  | 173  | 0,1 | 13     | 0      | 0       | 0,04    | 0,18    | 0,1     | 0       | 0        | 0       | 2    | 1    |
| Petit Suisse 40%                         | 590  | 76  | 9,4   | 3,3   | 3,3  | 0    | 0    | 10,1 | 6,4   | 2,9  | 0,3  | 20   | 31   | 10  | 90   | 110  | 111  | 0,2 | 120    | m      | 1       | 0,03    | 0,3     | 0,1     | m       | 0,1      | 0,7     | 29   | 1    |
| fromage frais 20%                        | 337  | 84  | 8,3   | 3,6   | 3,6  | 0    | 0    | 3,4  | 2,2   | 1    | 0,1  | 10   | 33   | 11  | 60   | 120  | 117  | 0,4 | 52     | 0,1    | 1       | 0,04    | 0,27    | 0,1     | 1       | 0,1      | 0,8     | 16   | 1    |
| fromage frais 40%                        | 479  | 81  | 7     | 3,4   | 3,4  | 0    | 0    | 8    | 5,1   | 2,3  | 0,3  | 30   | 29   | 10  | 93   | 90   | 109  | 0,3 | 93     | 0,3    | 1       | 0,03    | 0,24    | 0,1     | 1       | 0,1      | 0,7     | 26   | 1    |
| Camembert 45%                            | 1176 | 54  | 21,2  | 0     | 0    | 0    | 0    | 22   | 13,8  | 6,4  | 0,6  | 60   | 802  | 18  | 309  | 110  | 400  | 0,2 | 393    | 0,5    | 0       | 0,05    | 0,6     | 1,1     | 1       | 0,3      | 2,8     | 96   | 1    |
| Pont l'Evêque                            | 1247 | 48  | 21,1  | 0     | 0    | 0    | 0    | 24   | 15,2  | 6,9  | 0,5  | 70   | 670  | 22  | 414  | 136  | 470  | 0,4 | 249    | 0,6    | 0       | 0       | 0,3     | 0,1     | 0       | 0,1      | 1,5     | 12   | 1    |
| Cantal                                   | 1520 | 42  | 23    | 0     | 0    | 0    | 0    | 30,5 | 19,3  | 8,9  | 0,7  | 90   | 940  | 30  | 570  | 136  | 970  | 0,4 | 221    | 0,5    | 0       | 0,04    | 0,3     | 0,1     | 0       | 0,1      | 1,5     | 21   | 0,95 |
| Gouda                                    | 1437 | 42  | 24,9  | 0     | 0    | 0    | 0    | 27,4 | 17,7  | 7,8  | 0,66 | 110  | 620  | 29  | 490  | 114  | 854  | 0,4 | 359    | 0,53   | 0       | 0,03    | 0,28    | 0,07    | 0       | 0,07     | 1,7     | 21   | 0,96 |
| Emmental                                 | 1572 | 38  | 29,4  | 0,1   | 0,1  | 0    | 0    | 28,8 | 17,3  | 8,9  | 1    | 110  | 226  | 45  | 746  | 98   | 1185 | 0,8 | 266    | 0,4    | 0       | 0,05    | 0,34    | 0,1     | 0       | 0,1      | 2,2     | 9    | 0,94 |
| Parmesan                                 | 1587 | 29  | 35,7  | 0     | 0    | 0    | 0    | 26,5 | 16,7  | 7,7  | 0,6  | 80   | 913  | 46  | 782  | 113  | 1275 | 0,7 | 419    | 0,9    | 0       | 0,02    | 0,33    | 0,2     | 0       | 0,1      | 1,5     | 20   | 0,95 |
| Bleu                                     | 1416 | 45  | 20,2  | 0     | 0    | 0    | 0    | 29   | 18,8  | 8    | 0,8  | 90   | 1150 | 27  | 350  | 178  | 722  | 0,6 | 140    | 0,7    | 0       | 0,03    | 0,5     | 0,9     | 2       | 0,2      | 1,2     | 94   | 1    |
| fromage chèvre, sec                      | 1927 | 31  | 27,6  | 0     | 0    | 0    | 0    | 39,4 | 25,4  | 10,6 | 1,4  | 100  | 790  | 26  | 796  | 114  | 190  | 1,1 | 0      | m      | 0       | 0,14    | 1,2     | 2,4     | m       | 1,2      | m       | 53   | 1    |
| fromage fondu 70% MG                     | 1429 | 52  | 7,7   | 2,4   | 2,4  | 0    | 0    | 33,5 | 19,9  | 10,2 | 0,9  | 100  | 650  | 10  | 215  | 100  | 102  | m   | 0      | 0,6    | 0       | m       | m       | m       | m       | 0,1      | 0,3     | m    | 1    |
| Corps gras                               |      |     |       |       |      |      |      |      |       |      |      |      |      |     |      |      |      |     |        |        |         |         |         |         |         |          |         |      |      |

| Aliments (100 g)                              | kJ   | eau | Prot. | Gluc. | G. S. | G. C. | Fib. | Lip. | AGSat. | AGMI. | OS.  | Na  | Mg  | P   | K   | Ca  | Fe  | vit. A | vit. C | Vit. B1 | Vit. B2 | vit. PP | vit. B5 | vit. B6 | vit. B12 | vit. B9 | POTa |     |      |
|-----------------------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|------|-----|------|
| crème de lait, pasteurisée                    | 1302 | 59  | 2,3   | 1,6   | 1,6   | 0     | 0    | 33,4 | 20,9   | 9,7   | 0,9  | 110 | 35  | 5   | 58  | 100 | 63  | 0,2    | 430    | 0,8     | 0       | 0,01    | 0,1     | 0       | 0        | 0       | 0    | 1   |      |
| beurre                                        | 3091 | 16  | 0,7   | 0,5   | 0,5   | 0     | 0    | 83   | 52,6   | 23,5  | 2    | 250 | 12  | 2   | 24  | 13  | 15  | 0,2    | 792    | 2       | 0       | 0       | 0,02    | 0       | 0        | 0       | 1    |     |      |
| huile d'arachide                              | 3696 | 0   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 99,9 | 19,8   | 45,2  | 30,1 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 17,2   | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0       | 1    |     |      |
| huile d'olive                                 | 3696 | 0   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 99,9 | 14,5   | 71    | 10   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 12     | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0       | 1    |     |      |
| huile de colza                                | 3696 | 0   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 99,9 | 6,2    | 64,3  | 25,5 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 15     | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0       | 1    |     |      |
| huile de tournesol                            | 3696 | 0   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 99,9 | 11,6   | 22,5  | 61,4 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 56     | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0       | 1    |     |      |
| margarine au tournesol                        | 3071 | 16  | 0,8   | 0,3   | m     | m     | 0    | 82,5 | 14,1   | 31,2  | 33,2 | m   | 118 | 2   | 20  | 38  | 27  | 0      | 95     | 43      | 0       | 0,01    | 0,03    | m       | 0,1      | 0,01    | 1    | 1   |      |
| margarine allégée                             | 1555 | 57  | 0,7   | 0,5   | 0,5   | 0     | 0    | 41,5 | 13,3   | 8,8   | 17,9 | 1   | 100 | 0   | 8   | 7   | 12  | 0      | 6      | 0       | 0       | 0       | m       | 0       | 0        | 0       | 1    |     |      |
| pâte à tartiner allégée                       | 1638 | 49  | 7,7   | 1     | 1     | 0     | 0    | 40,3 | 17,8   | 10,3  | 10,2 | 74  | 190 | 8   | 280 | 80  | 23  | m      | 0      | m       | m       | m       | m       | m       | 0        | m       | 1    |     |      |
| Produits amylicés – Biscuits et viennoiseries |      |     |       |       |       |       |      |      |        |       |      |     |     |     |     |     |     |        |        |         |         |         |         |         |          |         |      |     |      |
| pain                                          | 1155 | 29  | 8     | 56    | 1,9   | 54    | 3,5  | 1    | 0,2    | 0,1   | 0,4  | 0   | 650 | 26  | 90  | 120 | 23  | 1,4    | 0      | 0,2     | 0       | 0,09    | 0,05    | 1       | 0        | 0,1     | 0    | 23  | 1    |
| pain de campagne                              | 1113 | 30  | 9,1   | 54,4  | 1,9   | 52,5  | 3,5  | 0,9  | 0,15   | 0,07  | 0,43 | 0   | 786 | 22  | m   | 126 | 22  | m      | 0      | 0,18    | 0       | 0,09    | 0,05    | 1       | 0        | 0,12    | 0    | 23  | 1    |
| pain de mie                                   | 1167 | 33  | 8     | 50,3  | 2     | 48,3  | 3,1  | 4    | 1      | 0,8   | 1,4  | 0   | 600 | 21  | 91  | 129 | 91  | 1,2    | 0      | 0,8     | 0       | 0,18    | 0,03    | 1,3     | 0        | 0       | 0    | 27  | 1    |
| biscotte                                      | 1648 | 6   | 10    | 73,6  | 3     | 70,6  | 4    | 5    | 1,4    | 1,8   | 1,1  | 0   | 350 | 18  | 130 | 160 | 42  | 1,3    | 0      | 1,2     | 0       | 0,05    | 0,06    | 1,3     | 0        | 0,1     | 0    | m   | 1    |
| pâtes alimentaires, crues                     | 1509 | 10  | 12,5  | 70,9  | 2,6   | 68,3  | 5    | 1,4  | 0,2    | 0,2   | 0,6  | 0   | 5   | 55  | 167 | 236 | 24  | 1,8    | 0      | 0       | 0       | 0,15    | 0,04    | 2,5     | 0        | 0,1     | 0    | 28  | 1    |
| riz blanc, cru                                | 1512 | 13  | 6,6   | 78,3  | 0     | 78,3  | 1,4  | 0,6  | 0,2    | 0,2   | 0,2  | 0   | 5   | 35  | 102 | 98  | 10  | 0,6    | 0      | 0,1     | 0       | 0,07    | 0,04    | 1,6     | 1        | 0,2     | 0    | 20  | 1    |
| riz blanc, cuit                               | 509  | 70  | 2,3   | 26,3  | 0     | 26,3  | 0,5  | 0,2  | 0      | 0     | 0    | 0   | 1   | 8   | 37  | 34  | 4   | 0,2    | 0      | 0       | 0       | 0,02    | 0,01    | 0,4     | 0        | 0,1     | 0    | 3   | 2,5  |
| farine blanche                                | 1476 | 13  | 10    | 71,5  | 1,5   | 70    | 3,5  | 1,3  | 0,2    | 0,1   | 0,6  | 0   | 3   | 20  | 120 | 135 | 16  | 1,2    | 0      | 0,3     | 0       | 0,1     | 0,05    | 0,6     | 0        | 0,2     | 0    | 24  | 1    |
| fécule de maïs                                | 1554 | 11  | 0,3   | 88    | 0     | 88    | 0,6  | 0    | 0      | 0     | 0    | 0   | 6   | 2   | 22  | 5   | 1   | 0,5    | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0       | 1    | 1   | 1    |
| maïs doux, appert.                            | 410  | 73  | 3     | 18,2  | 6,9   | 11,3  | 2,3  | 1,2  | 0,2    | 0,3   | 0,6  | 0   | 304 | 22  | 69  | 200 | 4   | 0,6    | 18     | 0,45    | 1       | 0,04    | 0,08    | 1,4     | 0,5      | 0,09    | 0    | 33  | 0,84 |
| lentille, cuite                               | 379  | 70  | 8,2   | 12,6  | 0,3   | 12,3  | 7,8  | 0,5  | 0,07   | 0,08  | 0,24 | 0   | 3   | 32  | 100 | 276 | 19  | 3,3    | 1      | 0       | 0       | 0,13    | 0,07    | 0,6     | 1        | 0,2     | 0    | 60  | 3    |
| lentille, sèche                               | 1339 | 10  | 24    | 50,4  | 1     | 49,4  | 11,2 | 1,2  | 0,2    | 0,2   | 0,45 | 0   | 24  | 100 | 300 | 700 | 50  | 8      | 13     | m       | m       | 0,5     | 0,25    | 2,2     | 2        | 0,6     | 0    | 200 | 1    |
| patate douce, crue                            | 428  | 72  | 1,2   | 23    | 10,7  | 12,3  | 2,9  | 0,3  | 0,06   | m     | 0,13 | 0   | 19  | 13  | 44  | 300 | 22  | 0,7    | 667    | 4       | 25      | 0,1     | 0,06    | 0,6     | 1        | 0,13    | 0    | 52  | 0,86 |
| pomme de terre, épluchée, cr                  | 308  | 79  | 2,1   | 15,2  | 0,9   | 14,3  | 1,6  | 0,2  | m      | m     | 0,1  | 0   | 7   | 21  | 46  | 525 | 7   | 0,7    | 0      | 0,06    | 10      | 0,1     | 0,03    | 1       | 0,38     | 0,26    | 0    | 20  | 0,8  |
| pois cassé, cuit                              | 468  | 68  | 8,3   | 17,8  | 0,8   | 17    | 4,4  | 0,4  | m      | 0,08  | 0,16 | 0   | 2   | 33  | 110 | 316 | 12  | 1,5    | 4      | 0,27    | m       | 0,15    | 0,06    | 0,95    | 1        | 0,09    | 0    | 65  | 2,5  |
| pois chiche, cuit                             | 572  | 60  | 8,9   | 18,7  | 1,1   | 17,6  | 8,6  | 2,5  | 0,3    | 0,6   | 1,2  | 0   | 6   | 53  | 132 | 335 | 56  | 2,8    | 4      | 1,2     | 0       | 0,13    | 0,06    | 0,6     | 0        | 0,1     | 0    | 100 | 2,5  |
| tapioca, cru                                  | 1525 | 13  | 0,5   | 85,7  | 0     | 85,7  | 0,4  | 0,2  | 0      | 0     | 0    | 0   | 4   | 3   | 20  | 20  | 11  | 1      | 0      | 0       | 0       | 0,01    | 0,01    | 0       | 0        | 0       | 0    | 1   | 1    |
| biscuit à la cuillère                         | 1337 | 26  | 9     | 60    | 41,4  | 18,6  | m    | 4,4  | 1,3    | 1,5   | 0,64 | 180 | 160 | 13  | 145 | 124 | 31  | 2,1    | 100    | 0,49    | 0       | 0,09    | 0,17    | 0,73    | m        | 0,13    | 1    | m   | 1    |
| biscuit type petit beurre                     | 1847 | 3   | 8,2   | 75    | 20,5  | 54,5  | 2,2  | 10,9 | 6      | 3,5   | 0,8  | 33  | 312 | 18  | 97  | 142 | 32  | 1,1    | 55     | 0,4     | 0,1     | 0,11    | 0,09    | 1,5     | m        | 0,2     | 0    | 14  | 1    |
| cake (aux fruits)                             | 1561 | 22  | 5,1   | 57    | 37,8  | 19,2  | 1    | 13,9 | 8      | 3,8   | 0,64 | 113 | 215 | 16  | 102 | 227 | 32  | 1,5    | 135    | 0,43    | 0       | 0,1     | 0,1     | 0,86    | 0        | 0,12    | 1    | 8   | 1    |
| céréale sucrée pour petit déjeuner            | 1652 | 2,5 | 5,5   | 86,8  | 39,1  | 47,6  | 1,7  | 1,7  | 0,31   | 0,59  | 0,69 | 0   | 645 | 22  | 93  | 83  | 11  | 6,3    | 0      | m       | 53      | 1,3     | 1,5     | 17,6    | 0,4      | 1,8     | 2,5  | 300 | 1    |
| croissant                                     | 1726 | 15  | 7,5   | 55    | 7,5   | 47,5  | 2,2  | 17,2 | 9,9    | 5,5   | 0,8  | 50  | 492 | 16  | 124 | 136 | 42  | 1,2    | 33     | 0,1     | 0       | 0,3     | 0,2     | 2,3     | 1        | 0,3     | 0    | 70  | 1    |
| pain au chocolat                              | 1708 | 22  | 7,4   | 46,4  | m     | m     | 2    | 20,7 | m      | m     | m    | 50  | 588 | 25  | m   | 140 | 28  | m      | 0      | m       | 0       | m       | m       | m       | m        | 0       | m    | 1   | 1    |
| Légumes                                       |      |     |       |       |       |       |      |      |        |       |      |     |     |     |     |     |     |        |        |         |         |         |         |         |          |         |      |     |      |
| carotte, crue                                 | 132  | 89  | 0,8   | 6,6   | 6,4   | 0,2   | 2,6  | 0,3  | 0,05   | 0,02  | 0,12 | 0   | 35  | 10  | 16  | 286 | 27  | 0,3    | 1667   | 0,5     | 7       | 0,1     | 0,05    | 0,6     | 0        | 0,2     | 0    | 30  | 0,89 |
| carotte, cuite                                | 106  | 91  | 0,8   | 5     | 4,7   | 0,3   | 2,7  | 0,3  | 0,05   | 0,02  | 0,12 | 0   | 37  | 9   | 31  | 169 | 29  | 0,5    | 1467   | 0,5     | 2       | 0,06    | 0,02    | 0,2     | 0        | 0,1     | 0    | 22  | 0,85 |
| champignon de Paris, appert.                  | 66   | 92  | 2,3   | 0,5   | m     | m     | 2,5  | 0,5  | m      | m     | m    | 0   | 344 | 12  | 69  | 116 | 23  | 0,8    | 0      | m       | 2       | 0,02    | 0,19    | 2       | 2        | 0,06    | 0    | 10  | 0,8  |
| chou-fleur, cru                               | 89   | 92  | 2,4   | 2,3   | 2     | 0,3   | 2,4  | 0,3  | 0,05   | 0,02  | 0,15 | 0   | 14  | 15  | 48  | 319 | 20  | 0,5    | 7      | 0,17    | 50      | 0,1     | 0,07    | 0,6     | 1        | 0,22    | 0    | 83  | 0,6  |
| courgette, crue                               | 70   | 94  | 1,8   | 2     | 1,9   | 0,1   | 1    | 0,2  | 0,04   | 0,02  | 0,09 | 0   | 3   | 18  | 31  | 230 | 19  | 0,4    | 53     | 0       | 20      | 0,05    | 0,04    | 0,6     | 0        | 0,1     | 0    | 50  | 0,85 |
| épinard, cru                                  | 74   | 92  | 2,7   | 0,8   | 0,7   | 0,1   | 2,6  | 0,4  | 0,08   | m     | 0,2  | 0   | 65  | 58  | 52  | 529 | 104 | 2,7    | 674    | 1,8     | 40      | 0,1     | 0,22    | 0,7     | 0        | 0,2     | 0    | 192 | 0,8  |
| haricot vert, cru                             | 102  | 90  | 2,1   | 3,6   | 2,2   | 1,4   | 3,1  | 0,2  | 0,06   | m     | 0,1  | 0   | 4   | 28  | 38  | 243 | 56  | 1      | 57     | 0,24    | 16      | 0,08    | 0,1     | 0,7     | 1        | 0,14    | 0    | 70  | 0,9  |
| laitue, crue                                  | 52   | 95  | 1,2   | 1,3   | 1,3   | 0     | 1,5  | 0,3  | 0,04   | 0,01  | 0,16 | 0   | 15  | 11  | 24  | 234 | 37  | 0,3    | 60     | 0,5     | 8       | 0,08    | 0,07    | 0,4     | 0        | 0,1     | 0    | 84  | 0,66 |

| Aliments (100 g)            | kJ   | eau | Prot. | Gluc. | G.S  | G.C  | Fib. | Lip. | AGSat | AGMI | AGPI | CS | Na  | Mg  | P   | K    | Ca  | Fe   | vit.A | vit.C | vit.E1 | vit.E2 | vit.FP | vit.B5 | vit.B6 | vit.B12 | vit.B9 | PCITA |      |
|-----------------------------|------|-----|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|----|-----|-----|-----|------|-----|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|------|
| navet pelé, cru             | 74   | 93  | 0,9   | 3,2   | 3    | 0,2  | 2    | 0,2  | m     | m    | 0,1  | 0  | 57  | 8   | 31  | 238  | 39  | 0,3  | 3     | m     | 20     | 0,05   | 0,05   | 0,5    | 0      | 0,09    | 0      | 16    | 0,77 |
| petit pois, appertisé       | 311  | 76  | 4,4   | 12,4  | m    | m    | 5    | 0,6  | 0,1   | 0,06 | 0,3  | 0  | 255 | 19  | 64  | 137  | 23  | 1,5  | 67    | 0,2   | 9      | 0,12   | 0,08   | 1      | 0      | 0,06    | 0      | 40    | 0,7  |
| poireau, cru                | 99   | 91  | 1,6   | 3,7   | 3,5  | 0,2  | 2,8  | 0,3  | m     | m    | 0,2  | 0  | 12  | 11  | 35  | 256  | 31  | 0,9  | 83    | 0,73  | 18     | 0,07   | 0,04   | 0,4    | 0      | 0,3     | 0      | 96    | 0,5  |
| potiron, pulpe, cru         | 88   | 93  | 0,6   | 4,5   | 3,9  | 0,6  | 1    | 0,1  | 0,05  | 0    | 0    | 0  | 1   | 7   | 20  | 274  | 18  | 0,4  | 200   | 0,1   | 5      | 0      | 0,07   | 0,5    | 0      | 0,07    | 0      | 25    | 0,7  |
| tomate, crue                | 82   | 94  | 0,8   | 3,5   | 3,5  | 0    | 1,2  | 0,3  | 0     | 0    | 0,14 | 0  | 5   | 11  | 24  | 226  | 9   | 0,4  | 100   | 1     | 18     | 0,06   | 0,05   | 0,6    | 0      | 0,1     | 0      | 20    | 0,97 |
| Fruits                      |      |     |       |       |      |      |      |      |       |      |      |    |     |     |     |      |     |      |       |       |        |        |        |        |        |         |        |       |      |
| abricot, frais              | 177  | 87  | 0,8   | 10    | 10   | 0    | 2,1  | 0,1  | 0     | 0    | 0    | 0  | 2   | 11  | 20  | 315  | 16  | 0,4  | 250   | 0,7   | 7      | 0,04   | 0,05   | 0,6    | 0      | 0,1     | 0      | 7     | 0,93 |
| ananas, pulpe, frais        | 200  | 87  | 0,4   | 11,3  | 11,3 | 0    | 1,4  | 0,2  | 0     | 0    | 0,08 | 0  | 2   | 15  | 11  | 146  | 15  | 0,3  | 5     | 0,1   | 18     | 0,08   | 0,03   | 0,3    | 0      | 0,1     | 0      | 14    | 0,6  |
| avocat                      | 572  | 76  | 1,8   | 0,8   | 0,8  | 0    | 3    | 14,2 | 2,9   | 8,9  | 1,8  | 0  | 7   | 33  | 44  | 522  | 16  | 1    | 31    | 1,9   | 11     | 0,07   | 0,16   | 2      | 1      | 0,3     | 0      | 54    | 0,6  |
| banane                      | 379  | 74  | 1,1   | 21    | 17,2 | 3,8  | 2    | 0,3  | 0,12  | 0    | 0,06 | 0  | 1   | 30  | 22  | 385  | 8   | 0,4  | 11    | 0,3   | 12     | 0,04   | 0,07   | 0,6    | 0      | 0,5     | 0      | 23    | 0,68 |
| fraise                      | 142  | 90  | 0,7   | 7     | 7    | 0    | 2,2  | 0,5  | 0     | 0,07 | 0,26 | 0  | 2   | 12  | 23  | 152  | 20  | 0,4  | 7     | 0,2   | 60     | 0,02   | 0,03   | 0,5    | 0      | 0,1     | 0      | 62    | 0,96 |
| kiwi                        | 201  | 83  | 1,1   | 9,9   | 9,8  | 0,1  | 2,5  | 0,6  | 0     | 0    | 0    | 0  | 4   | 17  | 37  | 287  | 27  | 0,4  | 8     | m     | 80     | 0,01   | 0,04   | 0,4    | m      | 0,1     | 0      | 37    | 0,86 |
| mangue, pulpe, fraîche      | 240  | 83  | 0,6   | 13,4  | 13,1 | 0,3  | 2,3  | 0,2  | 0,05  | 0,07 | 0,03 | 0  | 2   | 9   | 22  | 150  | 20  | 1,2  | 522   | 1,8   | 44     | 0,03   | 0,05   | 0,4    | 0      | 0,08    | 0      | 51    | 0,64 |
| orange                      | 178  | 87  | 1     | 8,6   | 8,6  | 0    | 1,8  | 0,2  | 0     | 0    | 0    | 0  | 4   | 10  | 16  | 179  | 40  | 0,1  | 20    | 0,2   | 53     | 0,09   | 0,04   | 0,3    | 0      | 0,1     | 0      | 30    | 0,72 |
| pêche                       | 177  | 87  | 0,5   | 10    | 10   | 0    | 2    | 0,1  | 0     | 0    | 0    | 0  | 1   | 8   | 19  | 160  | 10  | 0,4  | 83    | 0,5   | 7      | 0,02   | 0,05   | 1      | 0      | 0       | 0      | 16    | 0,82 |
| poire                       | 213  | 85  | 0,4   | 12,2  | 12,2 | 0    | 2,3  | 0,3  | 0,04  | 0,05 | 0,11 | 0  | 2   | 7   | 13  | 125  | 10  | 0,2  | 10    | 0,5   | 5      | 0,03   | 0,03   | 0,2    | 0      | 0       | 0      | 10    | 0,89 |
| pomelo dit « pamplemousse » | 126  | 90  | 0,7   | 5,9   | 5,9  | 0    | 1,3  | 0,1  | 0     | 0    | 0    | 0  | 1   | 9   | 12  | 141  | 19  | 0,2  | 3     | 0,3   | 37     | 0,04   | 0,02   | 0,3    | 0      | 0       | 0      | 14    | 0,6  |
| pomme                       | 210  | 85  | 0,3   | 11,7  | 11,6 | 0,1  | 2,1  | 0,3  | 0,06  | 0,02 | 0,1  | 0  | 3   | 4   | 9   | 120  | 5   | 0,2  | 12    | 0,5   | 5      | 0,03   | 0,02   | 0,1    | 0      | 0,1     | 0      | 13    | 0,91 |
| pomme compote, conserve     | 324  | 78  | 0,2   | 19,1  | 19,1 | 0    | 1,6  | 0,1  | 0     | 0    | 0    | 0  | 3   | 10  | 9   | 61   | 4   | 0,3  | 6     | m     | 2      | 0,02   | 0,03   | 0,1    | 0      | 0,1     | 0      | 4     | 1    |
| prune, Reine Claude         | 223  | 82  | 0,8   | 12    | 12   | 0    | 2,3  | 0,2  | 0     | 0    | 0    | 0  | 1   | 8   | 25  | 243  | 13  | 0,4  | 30    | 0,5   | 5      | 0,05   | 0,03   | 0,5    | 0      | 0,1     | 0      | 10    | 0,96 |
| raisin, sec                 | 1139 | 16  | 2,6   | 65,8  | 65,8 | 0    | 6,7  | 0,5  | 0,16  | 0,14 | 0,14 | 0  | 23  | 31  | 85  | 783  | 40  | 2,4  | 2     | 0     | 4      | 0,11   | 0,14   | 0,9    | 0      | 0,2     | 0      | 9     | 1    |
| Produits sucrés             |      |     |       |       |      |      |      |      |       |      |      |    |     |     |     |      |     |      |       |       |        |        |        |        |        |         |        |       |      |
| sucré blanc                 | 1680 | 0   | 0     | 100   | 100  | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0  | 0   | 0   | 0   | 2    | 1   | 0,1  | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0      | 0     | 1    |
| confiture tout type         | 1127 | 30  | 0,5   | 68    | 68   | 0    | 1    | 0,1  | 0     | 0    | 0    | 0  | 16  | 6   | 14  | 105  | 12  | 0,5  | 8     | 0     | 5      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0      | 2     | 1    |
| cacao, poudre, sans sucre   | 1387 | 3   | 19,3  | 11,6  | 0    | 11,6 | 12,1 | 23,1 | 13,6  | 7,7  | 0,7  | 0  | 60  | 520 | 660 | 1920 | 130 | 12,5 | 0     | 0,4   | 0      | 0,13   | 0,25   | 2,7    | 1      | 0,1     | 0      | 30    | 1    |
| chocolat à croquer          | 2161 | 1   | 4,5   | 57,8  | 53,3 | 4,5  | 5,9  | 30   | 17,8  | 9,6  | 0,9  | 1  | 15  | 112 | 173 | 365  | 50  | 2,9  | 6     | 0,5   | 0      | 0,06   | 0,1    | 0,5    | 0      | 0,1     | 0      | 6     | 1    |

**Valeurs Issues du Répertoire Général des aliments**, 2ème édition, éditeurs INRA éditions, CNVA-CIQUAL, Lavoisier TEC/DOC ;

La Valeur énergétique métabolisable est l'énergie standard (STD) calculée selon la méthode de Greenfield et Southgate, incluant acides organiques, polyols...

La colonne Gluc. désigne les Glucides disponibles dont la valeur énergétique moyenne est de 17 kJ/g

La quantité de vitamine A résulte du calcul selon la formule = rétinol (µg) + 1/6 équivalent β carotène (µg) sauf pour les produits laitiers (1/2 au lieu de 1/6)

m : sont des valeurs manquantes ou bien à l'état de traces.

**PCITA** : rapport de la masse de la Partie Comestible sur celle du produit Tel qu'Acheté. Ainsi pour le Pomélo 0,6 indique qu'il y a 60 % de partie comestible, la valeur 3 pour la lentille cuite indique qu'il faut diviser par 3 pour obtenir la quantité de lentille sèche à acheter en raison de l'hydratation lors de la cuisson.

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

| PRODUITS                                                                       | PROTIDES        | LIPIDES | GLUCIDES | Na               | K        | Ca    | OBSERVATIONS<br>COMPLÉMENTAIRES                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|----------|------------------|----------|-------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                | en g pour 100 g |         |          | en mg pour 100 g |          |       |                                                                        |
| Lait concentré sucré (Nestlé)                                                  | 8,2             | 9       | 54,2     | 160              | 380      | 300   | saccharose                                                             |
| Lait concentré non sucré léger (Gloria)                                        | 7,5             | 4       | 11       | nc               | nc       | 280   | Sans saccharose                                                        |
| Lait sec écrémé non sucré (Régilait)                                           | 35,5            | 0,8     | 51,7     | 1 200            | 2 000    | 1 500 | Sans saccharose                                                        |
| Gallia 1 – Lait sec                                                            | 10,5            | 25      | 59,3     | 125              | 500      | 420   | Lait pour nourrisson                                                   |
| Gallia 2 – Lait sec                                                            | 12,4            | 21,3    | 60,6     | 200              | 605      | 480   | Lait de suite                                                          |
| Lait croissance nature (Candia)                                                | 2,7             | 2,7     | 6,8      | 39               | 138      | 115   | Fer = 1,4 mg                                                           |
| 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 (DHN)                                                                | 3,3             | 1,5     | 4,6      | 50               | -        | 125   | Lait sans lactose liquide                                              |
| Lait sec O-LAC (Mead-Johnson)                                                  | 11              | 28      | 56       | 160              | 570      | 430   | Sans lactose                                                           |
| Nesvital poudre (Nestlé)                                                       | 87,2            | 1,8     | <0,3     | 60               | nc       | 1 400 | Protéines de lait                                                      |
| Ressource Protéine (Novartis)                                                  | 91              | 1       | 0,5      | 0,05             | 15       | 1 450 | Protéine de lait sans lactose                                          |
| Protifar + (Nutricia)                                                          | 88,5            | 1,6     | 0,5      | 30               | 50       | 1 350 | idem                                                                   |
| SP 95 (D.H.N.)                                                                 | 86              | 1,8     | 0,5      | 120              | 60       | 1 220 | Protéines de lait + végétales                                          |
| Huile Cérès (Astra-Calve)                                                      | -               | 100     | -        | -                | -        | -     | 95 % T.C.M.                                                            |
| Liprocil (Nestlé)                                                              | -               | 100     | -        | -                | -        | -     | 80 % T.C.M. + A.G.E.                                                   |
| Margarine Cérès (Astra-Calve)                                                  | 0,05            | 80      | 0,2      | 40               | -        | 6     | 72 % T.C.M.                                                            |
| Dextrine-Maltose ressource (Novartis)                                          | 0,5             | 0       | 94       | 5                | 1        | -     | Dextrine-Maltose                                                       |
| Nutilis (Nutricia)                                                             | -               | -       | 90       | 0,2              | nc       | nc    | Dextrine-Maltose                                                       |
| Ressource céréales (Novartis)                                                  | 8,8             | 1,2     | 81,3     | 0                | 150      | 500   | Epaississant enrichi en fer, calcium et vitamine D                     |
| Thicken Up Ressource (Novartis)                                                | 0               | 0       | 83       | 222              | nc       | nc    | Epaississant instantané à froid et à chaud                             |
| Clinutren poudre (Nestlé)                                                      | 0               | 0       | 100      | <200             | nc       | nc    | idem                                                                   |
| Farine diastasée : Blédine Riz Tapioca, sans gluten, instantanée (Jacquemaire) | 2,8             | 1,5     | 92,2     | 10               | 37       | nc    |                                                                        |
| Fleur de Maïs (Maïzena)                                                        | 0,4             | 0,6     | 87       | 4                | 4        | nc    |                                                                        |
| Préparation de type farine pour gâteau (Rite Diet)                             | 0,3             | 0,3     | 90       | 8                | 26       | nc    | Hypoprotidique sans gluten                                             |
| Préparation de type Biscotte (Aproten)                                         | < 1             | 6       | 86       | < 40             | 60       | 0     | Hypoprotidique sans gluten                                             |
| Pâtes à potage - spaghetti (Rite Diet)                                         | 0,5             | 1,5     | 85,5     | < 100            | < 20     | 40    | Hypoprotidique sans gluten                                             |
| Harifen (Taranis)                                                              | <0,5            | 1,3     | 87       | < 160            | < 40     | 90    | Préparation hypoprotidique destinée à remplacer la farine. Sans gluten |
| Préparation de type Biscotte (Aproten)                                         | 1               | 8,5     | 85       | 40               | 70       | nc    | Sans gluten                                                            |
| Préparation de type pain de mie tranché (Valpiform)                            | 4,5             | 3,9     | 48,1     | nc               | nc       | nc    | Sans gluten salé                                                       |
| Coquillettes - Nouilles hypoprotidique (Glutafin)                              | <0,5            | 0,9     | 89       | 2,5              | <15      | nc    | Sans gluten                                                            |
| Viandes-Légumes homogénéisées                                                  |                 |         |          |                  |          |       |                                                                        |
| - Carottes Poulet (Nestlé)                                                     | 2,7             | 2,8     | 8,2      | 119              | 121      | 15    |                                                                        |
| - Légumes Jambon (Nestlé)                                                      | 3,4             | 1,4     | 9,9      | 138              | 101      | 23    |                                                                        |
| Légumes homogénéisés                                                           |                 |         |          |                  |          |       |                                                                        |
| - Haricots verts (Guigoz)                                                      | 1,8             | 0,8     | 9,3      | 56               | 123      | 50    |                                                                        |
| - Jardinière de légumes (Guigoz)                                               | 1               | 0,5     | 9,8      | 130              | 113      | 19    |                                                                        |
| - Carottes diététiques hyposodées (Guigoz)                                     | 0,6             | 0,2     | 6        | 35               | 214      | 27    |                                                                        |
| Fruits homogénéisés                                                            |                 |         |          |                  |          |       |                                                                        |
| - Nutrifruit pomme coing (Novartis)                                            | 0,4             | 0,2     | 12,5     | 30               | 167      | nc    | Vitamine C (en mg)                                                     |
| - Nutrifruit banane tapioca (Novartis)                                         | 0,4             | 0,2     | 20,1     | 6                | 100      | nc    | 12,9                                                                   |
| - Pommes-Bananes (Nestlé)                                                      | 0,2             | 0,1     | 15,7     | 1                | 92       | 3     | 21                                                                     |
| Compléments oraux - composition par briquette de 200 mL                        |                 |         |          |                  |          |       |                                                                        |
| Nutridoral HP/HC(Novartis)                                                     | 18,8            | 5,6     | 31,2     | <40              | 120      | 550   | Boissons parfumées                                                     |
| Clinutren Fruit (Nestlé)                                                       | 8               | 0       | 54       | 30               | 90 à 120 | 110   | Boissons aux fruits                                                    |
| Clinutren 1.5 (Nestlé)                                                         | 11              | 10      | 42       | 160              | 340      | 160   | Boissons parfumées                                                     |
| Fortimel sans lactose (Nutricia)                                               | 20              | 7       | 29,4     | 100              | 400      | 540   | Boissons parfumées sans lactose                                        |

\*nc : non connu