



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)

| Aliments (100 g)                                  | kJ                                  | eau | Prot     | Gluc                 | G. S             | G. C.              | Fib.                | Lip.    | AGSat               | AG MI            | AG PI             | CS          | Na    | Mg | P   | K   | Ca | Fe  | vit. A                             | vit. E               | Vit. C                   | Vit. B1             | Vit. B2                | vit. PP            | vit. B5                           | vit. B6              | vit. B12                        | vit. B9                  |  |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-----|----------|----------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------|---------------------|------------------|-------------------|-------------|-------|----|-----|-----|----|-----|------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------|--|
| Aliments (100 g)                                  | Valeur énergétique<br>métabolisable | Eau | Protides | Glucides disponibles | Glucides simples | Glucides complexes | Fibres Alimentaires | Lipides | Acides Gras saturés | AG monoinsaturés | AG poly insaturés | Cholestérol | Na    | Mg | P   | K   | Ca | Fe  | Vit. A<br>équivalent β<br>carotène | Vit. E<br>Tocophérol | Vit. C<br>Ac. Ascorbique | Vit. B1<br>Thiamine | Vit. B2<br>Riboflavine | Vit. PP<br>Niacine | Vit. B5<br>Acide<br>pantothénique | Vit. B6<br>Pyridoxal | Vit. B12<br>Cyano<br>cobalamine | Vit. B9<br>Acide folique |  |
|                                                   | kJ                                  | %   | en g     |                      |                  |                    |                     |         |                     |                  |                   |             | en mg |    |     |     |    |     |                                    |                      | en ER                    | en mg               |                        |                    |                                   |                      |                                 | en µg                    |  |
| 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                        |  |
| 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                        |  |
| bœuf, 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                       |  |
| bœuf, 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                       |  |
| bœuf, 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                        |  |
| bœuf, 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                        |  |
| bœuf, 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                       |  |
| 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                        |  |
| 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                        |  |
| 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                        |  |
| 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                        |  |
| 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                       |  |
| 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                       |  |
| 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                       |  |
| 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                        |  |
| 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                        |  |
| 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                       |  |
| dinde, rôtie, 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                        |  |
| 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                        |  |
| 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                        |  |
| 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                      |  |
| 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                      |  |
| 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                       |  |
| 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                        |  |
| 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                        |  |
| 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                      |  |
| 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                        |  |
| 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                        |  |
| 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                        |  |

| 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. E | vit. C | vit. B1 | vit. B2 | vit. PP | vit. B5 | vit. B6 | vit. B12 | vit. B9 |
|------------------------------------------|------|-----|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|
| <b>Poissons - Crustacés - Mollusques</b> |      |     |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |     |      |      |      |     |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |
| 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      |
| 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      |
| 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      | m      | 0,03    | 0,24    | 5,7     | 1       | 0,18    | 7,5      | 5       |
| 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      |
| roussette (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      | m      | 0,11    | 0,18    | 2,9     | 1       | m       | 3        | 2       |
| roussette, 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       | m       | 1,2      | m       |
| 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      |
| 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       |
| 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       |
| 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       |
| 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       |
| 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      |
| <b>Œufs</b>                              |      |     |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |     |      |      |      |     |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |
| 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       | 0,44    | 0,1     | 0       | 0       | 0,1      | 12      |
| 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     |
| 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      |
| <b>Produits laitiers - Fromages</b>      |      |     |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |     |      |      |      |     |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |
| 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       |
| 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       |
| 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       |
| 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      |
| 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       |
| 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      |
| 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       |
| 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       |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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       |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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       |
| <b>Corps gras</b>                        |      |     |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |     |      |      |      |     |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |
| 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     | 0,1     | 0       | 0       | 0        | 0       |
| 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       | 0        | 0       |
| huile d'arachide                         | 3696 | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 99,9 | 19,8  | 45,2 | 30,1 | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0   | 0      | 17,2   | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0       |
| huile d'olive                            | 3696 | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 99,9 | 14,5  | 71   | 10   | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0   | 0      | 12     | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0       |

| 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. E | vit. C | vit. B1 | vit. B2 | vit. PP | vit. B5 | vit. B6 | vit. B12 | vit. B9 |
|------------------------------------------------------|------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|
| huile de colza                                       | 3696 | 0   | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 99,9 | 6,2   | 64,3 | 25,5 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0      | 15     | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0       |
| huile de tournesol                                   | 3696 | 0   | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 99,9 | 11,6  | 22,5 | 61,4 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0      | 56     | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0       |
| 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    | m        | 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   | 0      | 6      | 0      | 0       | 0       | m       | 0       | 0       | 0        | 0       |
| 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       | m       | m       | 0        | m       |
| <b>Produits amylacés – Biscuits et viennoiseries</b> |      |     |      |      |      |       |      |      |       |      |      |     |     |     |     |     |     |     |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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       |
| 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      |
| 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      |
| 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       |
| 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      |
| 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       | 0        | 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      |
| 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      |
| 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     |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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     |
| 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        | 0       |
| 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       |
| 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      |
| 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       |
| céréale sucrée pour petit déje                       | 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     |
| 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      |
| 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       | m       | 0        | m       |
| <b>Légumes</b>                                       |      |     |      |      |      |       |      |      |       |      |      |     |     |     |     |     |     |     |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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     |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |

| Aliments (100 g)            | KJ   | eau | Prot. | Gluc. | G. S | G. C. | Fib. | Lip. | AGSat | AG MI | AG PI | CS | Na | Mg  | P   | K    | Ca  | Fe   | vit. A | vit. E | Vit. C | Vit. B1 | Vit. B2 | vit. PP | vit. B5 | vit. B6 | vit. B12 | vit. B9 |
|-----------------------------|------|-----|-------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|----|----|-----|-----|------|-----|------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|
| 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       |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
| 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       |
| 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      |
| 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       |
| Produits sucrés             |      |     |       |       |      |       |      |      |       |       |       |    |    |     |     |      |     |      |        |        |        |         |         |         |         |         |          |         |
| sucre 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       |
| 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       |
| 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      |
| 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       |

**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.

# 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)                                                  | 8,2             | 9       | 54,2     | 160              | 380   | 300   | saccharose                                  |
| Lait concentré non sucré (Gloria)                                              | 6,5             | 7,5     | 9,8      | 120              | 250   | 235   | Sans saccharose                             |
| Lait sec entier non sucré (Mont blanc)                                         | 25,6            | 26,5    | 39,3     | 350              | 1 400 | 950   | Sans saccharose                             |
| Lait sec écrémé non sucré (Régilait)                                           | 36              | 0,7     | 51,8     | 1 200            | 2 000 | 1 500 | Sans saccharose                             |
| Gallia 1 – Lait sec                                                            | 13              | 25      | 57       | 170              | 655   | 500   | Lait pour nourrisson                        |
| Gallia 2 – Lait sec                                                            | 14,3            | 21,3    | 57,6     | 235              | 715   | 540   | Lait de suite                               |
| Lait croissance (Candia)                                                       | 2,5             | 2,4     | 7,9      | 37               | 130   | 110   | 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<br>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)                                                  | 11,8            | 27,7    | 55,6     | 156              | 572   | 426   | Sans lactose                                |
| Nesvital (Nestlé)                                                              | 87,2            | 1,8     | <0,3     | 0,06             | -     | 1 400 | Protéines de lait                           |
| Protif 1 (Jacquemaire)                                                         | 90              | 1,5     | 0,1      | 0,03             | 30    | 1 250 | Protéine de lait sans lactose               |
| Protifar + (Novartis)                                                          | 88,5            | 1,6     | 0,5      | 30               | 50    | 1 350 | idem                                        |
| 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 (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 (Picot)                                                       | 0,15            | 0       | 94       | 5                | 1     | -     | Dextrine-Maltose                            |
| Fontomalt (Nutricia)                                                           | -               | -       | 95       | 2                | 1     | -     | Dextrine-Maltose                            |
| Farine diastasée : diase bouillie fluide à cuire (Jacquemaire)                 | 8,8             | 1,6     | 81,8     | 25               | 170   | 22    |                                             |
| Farine diastasée : Blédine Riz Tapioca, sans gluten, instantanée (Jacquemaire) | 2,7             | 1,5     | 93       | 15               | 25    | 45    |                                             |
| Fleur de Maïs (Maïzena)                                                        | 0,3             | 0,6     | 85       | 4                | 4     | 9,8   |                                             |
| Farine Florigoz, enrichie, sans gluten, instantée (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<br>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 (Glutaflin)                                            | 7,9             | 1,6     | 78,6     | 15               | 10    |       | Sans gluten                                 |
| Viandes-Légumes homogénéisées                                                  |                 |         |          |                  |       |       |                                             |
| - Carottes Poulet (Nestlé)                                                     | 2,1             | 1,7     | 6,9      | nc*              | nc    | nc    |                                             |
| - Légumes Jambon (Nestlé)                                                      | 2,3             | 1       | 7,9      | nc               | nc    | nc    |                                             |
| 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                                                            |                 |         |          |                  |       |       | Vitamine C (en mg)                          |
| - Coings-pommes (Jacquemaire)                                                  | 0,3             | 0,15    | 22,5     | 2                | 135   | 11    | 9                                           |
| - Pulpes pommes et coings (Jacquemaire)                                        | 0,3             | 0,2     | 10       | 5                | 130   | 13    | -                                           |
| - Pommes-Bananes (Nestlé)                                                      | 0,2             | 0,1     | 15,7     | 1                | 100   | 3     | 12                                          |
| - 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                                                                  |                 |         |          |                  |       |       | Vitamine C (en mg)                          |
| - Pommes-pruneaux (Blédina)                                                    | 0,4             | -       | 15,2     | 1                | 140   |       | 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                        |                 |         |          |                  |       |       |                                             |
| Nutridoral (Novartis)                                                          | 18,8            | 5,6     | 31,2     | <40              | 120   | 550   | Boissons parfumées<br><br>sans lactose      |
| Clinutren Fruit (Nestlé)                                                       | 8               | -       | 54       | 0,03             | 100   | 110   |                                             |
| Clinutren 1.5 (Nestlé)                                                         | 11              | 10      | 42       | 0,16             | 340   | 160   |                                             |
| Fortimel (Nutricia)                                                            | 20              | 7       | 29,6     | 100              | 400   | 604   |                                             |

\*nc : non connu

6 mai 2002