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

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

PRODUITS	PROTIDES	LIPIDES	GLUCIDES	Na	K	Ca	OBSERVATIONS 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							Vitamine C (en mg)
- Nutrifruit pomme coing (Novartis)	0.4	0.2	12.5	30	167	nc	12.9
- Nutrifruit banane tapioca (Novartis)	0,4	0,2	20.1	6	100	nc	21
- Pommes-Bananes (Nestlé)	0,2	0,1	15,7	1	92	3	12
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

Table de composition des aliments

Aliments (100 g)	Valeur énergétique métabolisable	Eau	**Protides**	Glucides disponibles	Glucides simples	Glucides complexes	Fibres Alimentaires	**Lipides**	Acides Gras saturés	AG monoinsaturés	AG poly insaturés	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	vitamine A	vit. E	**vit. C**	vit. B_1	vit. B_2	vit. PP	vit. B_5	vit. B_6	vit. B_{12}	vit. B_9	PC/TA
																		rétinol et équivalent □ carotène	Tocophérol	Ac. Ascorbique	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Acide pantothénique	Pyridoxal	Cyano cobalamine	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	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	90	17	177	333	**9**	2,4	0	0,2	**0**	0,1	0,21	5	1	0,2	1,7	3	0,61
bœuf, entrecôte, grillée	**850**	62	**24,3**	0	0	0	0	**11,8**	5	5,6	0,47	50	21	180	320	**8**	2,6	0	0,4	**0**	0,07	0,30	6	1	0,3	2	16	0,75
bœuf, faux filet, grillé	**700**	64	**28,1**	0	0	0	0	**6**	2,6	2,7	0,27	60	25	240	400	**6**	3	0	0,3	**0**	0,09	0,30	4,5	0	0,4	2	15	0,75
bœuf, flanchet, cru	**814**	66	**19,6**	0	0	0	0	**13**	5,7	5,9	0,52	70	19	200	320	**9**	2,5	0	0,3	**0**	0,08	0,20	4,1	1	0,3	2	9	1
bœuf, flanchet, cuit	**966**	57	**29,4**	0	0	0	0	**12,6**	5,3	6	0,5	52	19	170	250	**17**	3,5	0	0,4	**0**	0,06	0,30	3	1	0,3	2	7	0,67
bœuf, rosbif, rôti	**628**	66	**28**	0	0	0	0	**4,1**	1,7	1,9	0,16	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	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	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	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	65	25	290	540	**9**	1,5	0	0,1	**0**	0,9	0,40	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	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	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	62	19	186	300	**9**	2,3	0	0,7	**0**	0,08	0,20	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	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	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	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, rôtie, viande	**607**	66	**29,4**	0	0	0	0	**2,9**	1	0,74	0,96	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	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	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	96	17	358	325	**7**	7,2	10250	0,5	**25**	0,26	2,90	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	102	18	388	346	**7**	7,7	11033	0,5	**20**	0,2	3,00	12	7	0,7	67	254	0,91
jambon cuit supérieur, découenné dégraissé	**474**	73	**21**	0,4	0,4	0	0	**3**	1,1	1,4	0,36	786	21	212	280	**7**	1	0	0,18	**11**	0,9	0,20	6	0	0,5	0,3	30	1
jambon de Bayonne, cru, découenné et dégraissé	**803**	56	**26,3**	0,3	0,3	0	0	**9,5**	3,4	4,5	1	2700	22	230	250	**9**	1,4	0	0,2	**13**	1,2	0,30	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	860	13	71	180	**50**	22	0	0,2	**0**	0,04	0,10	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	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	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.	AG S	AG MI	AG PI	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	PC /TA
saucisse de Strasbourg	1257	56	12,6	1	0	1	0	27,7	10,2	12,7	3,3	1000	10	173	100	37	1	0	0,25	0	0,3	0,20	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	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	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	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	515	25	35	235	20	2,2	37	m	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	415	25	110	260	20	0,7	0	m	0	0,09	0,11	1,6	0	0,2	1,4	18	1,15
roussette, (saumonette), crue	565	71	18	0	0	0	m	7	1,2	2,1	2,1	100	35	220	230	20	0,9	130	m	m	0,11	0,18	2,9	1	m	3	2	m
roussette, frite	1016	57	17,7	7	m	m	0,2	16,3	3,8	7	4,4	207	33	207	238	46	1,1	0	2,1	0	0,07	0,10	4,2	m	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	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	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	347	33	259	267	10	1,2	0	2	0	0,02	0,10	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	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	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	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	160	10	15	142	6	0,1	0	0	0	0	0,44	0,1	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	50	15	520	97	137	5,5	591	3,6	0	0,22	0,50	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	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	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	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	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	682	112	1106	1537	1301	0,5	0	0	6	0,38	1,80	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	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	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	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	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	31	10	90	110	111	0,2	120	m	1	0,03	0,30	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	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	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	802	18	309	110	400	0,2	393	0,5	0	0,05	0,60	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	670	22	414	136	470	0,4	249	0,6	0	0	0,30	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	940	30	570	136	970	0,4	221	0,5	0	0,04	0,30	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	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	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	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	1150	27	350	178	722	0,6	140	0,7	0	0,03	0,50	0,9	2	0,2	1,2	84	1
fromage chèvre, sec	1927	31	27,6	0	0	0	0	39,4	25,4	10,6	1,4	790	26	796	114	190	1,1	0	m	0	0,14	1,20	2,4	m	1,2	m	53	1

Aliments (100 g)	kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G C.	Fib.	Lip.	AG S	AG MI	AG PI	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	PC /TA
fromage fondu 70% MG	1429	52	7,7	2,4	2,4	0	0	33,5	19,9	10,2	0,9	650	10	215	100	102	m	0	0,6	0	m	m	m	m	0,1	0,3	m	1
Corps gras																												
crème de lait, pasteurisée	1302	59	2,3	1,6	1,6	0	0	33,4	20,9	9,7	0,9	35	5	58	100	63	0,2	430	0,8	0	0,01	0,10	0,1	0	0	0	0	1
beurre	3091	16	0,7	0,5	0,5	0	0	83	52,6	23,5	2	12	2	24	13	15	0,2	792	2	0	0	0,02	0	0	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	0	17,2	0	0	0,00	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	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	0	15	0	0	0,00	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	0	56	0	0	0,00	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	118	2	20	38	27	0	95	43	0	0,01	0,03	m	0,1	0,01	m	1	1
margarine allégée	1555	57	0,7	0,5	0,5	0	0	41,5	13,3	8,8	17,9	100	0	8	7	12	0	0	6	0	0	0,00	m	0	0	0	0	1
pâte à tartiner allégée	1638	49	7,7	1	1	0	0	40,3	17,8	10,3	10,2	190	8	280	80	23	m	0	m	m	m	m	m	m	m	0	m	1
Produits amylacés – Biscuits et viennoiseries																												
pain	1155	29	8	56	1,9	54	3,5	1	0,2	0,1	0,4	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	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	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	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	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	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	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	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	6	2	22	5	1	0,5	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	1	1
maïs doux, appert.	410	73	3	18,2	6,9	11,3	2,3	1,2	0,2	0,3	0,6	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	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	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	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, crue	308	79	2,1	15,2	0,9	14,3	1,6	0,2	m	m	0,1	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	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	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	4	3	20	20	11	1	0	0	0	0,01	0,01	0	0	0	0	0	1
biscuit à la cuillère	1337	26	9	60	41,4	18,6	m	4,4	1,3	1,5	0,64	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	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	215	16	102	227	32	1,5	135	0,43	0	0,1	0,10	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	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	492	16	124	136	42	1,2	33	0,1	0	0,3	0,20	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	588	25	m	140	28	m	0	m	0	m	m	m	m	m	0	m	1
Légumes																												
carotte, crue	132	89	0,8	6,6	6,4	0,2	2,6	0,3	0,05	0,02	0,12	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	37	9	31	169	29	0,5	1467	0,5	2	0,06	0,02	0,2	0	0,1	0	22	0,85

Aliments (100 g)	kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G C.	Fib.	Lip.	AG S	AG Ml	AG Pl	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	PC /TA
champignon de Paris, appert.	66	92	2,3	0,5	m	m	2,5	0,5	m	m	m	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	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	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	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	4	28	38	243	56	1	57	0,24	16	0,08	0,10	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	15	11	24	234	37	0,3	60	0,5	8	0,08	0,07	0,4	0	0,1	0	84	0,66
navet pelé, cru	74	93	0,9	3,2	3	0,2	2	0,2	m	m	0,1	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	23	31	85	783	40	2,4	2	0	4	0,11	0,14	0,9	0	0,2	0	9	1
Produits sucrés																												
sucre blanc	1680	0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0,1	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	1
confiture tout type	1127	30	0,5	68	68	0	1	0,1	0	0	0	16	6	14	105	12	0,5	8	0	5	0	0,00	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	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	15	112	173	365	50	2,9	6	0,5	0	0,06	0,10	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 STD, énergie standard, 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)

PC/TA : 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.

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

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV© avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV©, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV© se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV© avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV©, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV© se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.