



Table de composition des aliments et des produits diététiques

Source: <http://eduscol.education.fr/bio/>

Voici une table de composition des aliments et des produits diététiques issue du répertoire Général des aliments et de la table CIQUAL 2008.

Pour chaque aliment on trouve une grande quantité de renseignements sur leur composition, leur valeur énergétique, leur valeur nutritionnelle et leurs apports.

Les tables étant larges elles sont en mode paysage dans le document. Pour pouvoir les afficher

En mode paysage il suffit de cliquer sur l'onglet affichage en haut à gauche et de cliquer sur rotation et choisir horaire. Pour repasser en mode portrait pour la dernière page faire la manœuvre inverse (antihoraire).

Pour une meilleure compréhension de la table voici quelques définitions.

Glucides simples et glucides complexes:

Les glucides simples se différencient des glucides complexes par la taille respective de leur molécule. [...] les glucides simples sont des molécules de petite taille (faible poids moléculaire) qui ont une saveur sucrée. Il s'agit du glucose, du fructose ou du saccharose. [...]

les glucides complexes sont des molécules de très grande taille (poids moléculaire élevé), dépourvues de saveur sucrée, parmi lesquelles figurent les maltodextrines, les fructo-oligosaccharides, l'amidon, la cellulose ou les pectines. [...]

Les lipides:

Les lipides sont surtout connus sous le nom de graisse. Et malgré l'a priori négatif qui s'attache à ce mot il ne faut pas oublier leur triple utilité :

En premier lieu, ils apportent de l'énergie au corps humain, et ce en grande quantité.

Avec 1 g. de lipide l'organisme produit 9 calories. Comparativement, 1 g. de glucides ou de protéines ne permet la production que de 4 calories, soit deux fois moins !

Acides gras saturés:

Qu'ils proviennent du règne animal (beurre, crème, saindoux ou graisse de porc, suif ou graisse de boeuf, graisse d'oie, de canard, etc.) ou végétal (huile de noix de coco, huile de palme),

les lipides saturés se présentent sous forme solide à la température ambiante. Ils sont généralement moins fragiles que les acides gras insaturés, supportent mieux la chaleur et sont moins susceptibles de rancir. Bien qu'ils aient mauvaise réputation parce qu'on les associe à la formation du cholestérol sanguin, ils apportent tout de même leur contribution à l'alimentation des humains depuis la nuit des temps. Bien qu'on doive éviter de trop en consommer, les gras saturés ont leur place dans l'alimentation humaine.

Acides gras insaturés:

Ces gras se divisent en deux groupes, soit les gras monoinsaturés et les gras polyinsaturés.

La principale source d'acides gras monoinsaturés, aussi appelés oméga-9, est l'huile d'olive.

Les noix, les arachides et l'avocat en renferment aussi de bonnes quantités. Ils sont liquides à température ambiante, et supportent bien la chaleur : on peut donc les utiliser pour la cuisson.

Considérés comme de « bons gras », les lipides monoinsaturés ont des effets bénéfiques reconnus sur la fonction cardiovasculaire.

Les principales sources d'acides gras polyinsaturés sont les huiles végétales. Ces gras sont liquides à la température ambiante et sont fragiles à l'oxydation. Ceux qui sont de type oméga-3 sont les plus fragiles et ne doivent pas être chauffés : les graines de lin et l'huile qu'on en tire sont particulièrement riches en oméga-3. Les noix, les graines de chanvre et l'huile qu'on en tire en renferment également, mais en moindre proportion.

Les gras polyinsaturés de type oméga-6 (huile de soya, de maïs, de tournesol) sont moins fragiles que les oméga-3, mais ne conviennent pas pour la cuisson à haute température. Il est préférable de les utiliser pour la cuisson au four où la chaleur est moins intense.

Les acides gras polyinsaturés sont de bons gras, car ils protègent la fonction cardiovasculaire, mais dans l'alimentation occidentale, le rapport oméga-6/oméga-3 est beaucoup trop élevé. Cet excès d'oméga-6 empêche l'utilisation optimale des oméga-3 par l'organisme, car ils se concurrencent.

Le cholestérol:

Le cholestérol est une substance lipidique (graisse) de la famille des stérols. Elle est présente dans toutes les cellules du corps et joue un rôle dans de nombreux processus chimiques.

Etant une molécule lipidique, le cholestérol n'est pas soluble dans l'eau. Son transport dans le sang est assuré par des lipoprotéines, il en existe quatre : ce sont les fameuses LDL et HDL et les moins connues VLDL et chylomicrons.

Les lipoprotéines à basse densité (LDL) sont en charge d'acheminer le cholestérol vers les cellules du corps humain. Lorsque le taux de LDL est trop important ou que ces lipoprotéines sont altérées par des facteurs internes ou externes (tabac, pollution), le cholestérol se dépose sur les parois des artères ce qui accroît la fragilité cardio-vasculaire.

Les lipoprotéines à haute densité (HDL) sont en charge de « récupérer » le cholestérol accumulé sur les parois des artères et de le ramener vers le foie où il sera détruit : c'est pourquoi on surnomme le LDL le « mauvais » cholestérol et le HDL le « bon » cholestérol.

Na (sodium):

Le Sodium est un élément minéral que l'on trouve essentiellement dans le Sang et dans les liquides extra-cellulaires du corps, dont il est l'élément principal. Notre organisme en contient 100 g en moyenne répartis de la façon suivante :

- 50 % dans les liquides extra-cellulaires.
- 10 % à l'intérieur des cellules
- 30 % dans les os.
- 10% dans tous les autres organes.

Mg (magnésium):

Le magnésium est un minéral qu'ont besoin toutes les cellules de notre corps. La moitié du magnésium dans les corps humain se retrouve dans les cellules des tissus et des organes et l'autre moitié est combinée avec le calcium pour faciliter son absorption. Seulement 1% du magnésium se retrouve dans le sang.

Celui-ci est impliqué dans plus de 300 réactions biochimiques, notamment dans le fonctionnement normal des muscles, du système nerveux, il régularise les battements du cœur et garde les os en bonne santé et solide. Le magnésium est aussi impliqué dans l'énergie du métabolisme du corps humain et dans la synthèse des protéines.

P (phosphore):

Le Phosphore est, après le Calcium, le Minéral le plus abondant dans le corps humain. Il est présent dans toutes nos cellules, spécialement dans les membranes cellulaires. Le Phosphore représente, pour un adulte, une moyenne de 700 g répartis de la façon suivante :

- 80 % dans le squelette.
- 10 % dans les muscles.
- 10 % dans les tissus nerveux et le Sang.

La constitution du squelette par le Phosphore se fait en combinaison avec le Calcium sous forme de Phosphate de Calcium en proportion de 1 part de Phosphore pour 2,5 parts de Calcium, cet équilibre est assuré par une Hormone, la Parathormone (PTH).

- L'absorption du Phosphore est facilitée par la vitamine D.
- L'action du Phosphore est complémentaire de celle du Cuivre.
- Le Phosphore favorise, avec le Calcium, la solidité des os et des dents.

K (potassium):

Notre corps contient de 150 à 170 g de Potassium, concentré à 90 % à l'intérieur des cellules.

Le Potassium agit en Synergie avec le Sodium, le Chlore et le Magnésium. Ils contribuent à maintenir l'Équilibre Acido-Basique de notre corps, et à régir les échanges d'eau entre les milieux intracellulaires et extracellulaires.

- Le Potassium est essentiellement présent à l'intérieur des cellules et le Sodium à l'extérieur.
- L'équilibre entre Potassium et Sodium est régulé par une Hormone : l'Aldostérone.

Ca (calcium):

Le Calcium est le Minéral le plus abondant dans le corps humain. Il représente, pour un adulte, une moyenne de 2% de son poids.

Étroitement mêlé au Phosphore, le Calcium est essentiellement concentré dans les os et les dents. On peut dire que 98% du poids total de Calcium est concentré dans notre squelette, les 2% restant se trouvant dans le sang et dans les liquides intra et extracellulaires. L'élaboration osseuse par le Calcium s'effectue sous la dépendance de plusieurs Glandes : les Parathyroïdes, les Surrénales et les Gonades. Il faut savoir que la constitution de notre capital osseux se fait avant 30 ans. Pendant l'âge adulte, des apports suffisants en Calcium doivent être assurés afin de conserver ce capital et retarder le plus possible les risques d'Ostéoporose. Le taux de Calcium dans le sang est régulé par plusieurs Hormones : La Parathormone sécrétée par les Parathyroïdes, le Calcitriol sécrété par le foie et les reins, la Calcitonine et la Thyroxine sécrétées par la Thyroïde.

L'action du Calcium dans notre organisme se fait en Synergie avec les Vitamines A, C, D, K et B6.

L'action du Calcium est également complémentaire de celles du Potassium, du Fluor, du Cuivre, du Bore, du Phosphore et du Magnésium.

Fe (fer):

Le fer est un oligo-élément essentiel à la bonne oxygénation du corps et à l'activité de plusieurs enzymes. Son absorption est meilleure lorsque le fer est accompagné de vitamine C, et une grande consommation de thé ou de café la diminue. Attention, les apports en fer sont fréquemment insuffisants.

Le fer est absorbé par l'intestin et il entre dans la composition de l'hémoglobine qui sert principalement au transport de l'oxygène dans tout l'organisme. Le fer est aussi présent dans la myoglobine pour que l'oxygène puisse être utilisé par les muscles. Il participe également à l'activité de plusieurs enzymes et protéines.

L'organisme ne synthétise pas de fer qui nécessite donc d'être apporté par l'alimentation.

Les vitamines:

Notre alimentation peut apporter 13 vitamines. L'organisme sait produire 3 d'entre elles (vitamines A, D et K) à partir de précurseurs et dans certaines conditions. Les 10 autres ne sont fournies que par les aliments ingérés. Par ailleurs, 9 de ces vitamines sont solubles dans l'eau. Leurs sources alimentaires et leurs propriétés diffèrent des 4 autres qui, elles, sont liées aux graisses (liposolubles). L'ordre de l'énumération qui suit s'appuie sur cette distinction.

1.1 Les vitamines solubles dans l'eau:

Elles sont surtout présentes dans des aliments réputés peu gras

Vitamine B1 (Thiamine):

Effet: transformation de l'énergie des glucides (elle catalyse notamment la réaction qui donne l'acétyl CoA et le CO₂ à partir du pyruvate). fonctionnement des cellules nerveuses et du cœur

Vitamine B2 (riboflavine):

Effet: transformation de l'énergie des glucides, lipides, protéides

Vitamine B3 (Niacine):

Effet: Transformation de l'énergie des glucides lipides et protéides

Vitamine B5 (acide Pantothénique):

Effet: Transformation de l'énergie des lipides et glucides. Formation des acides gras

Vitamine B6:

Effet: Synthèse des protéines

Vitamine B8 (Biotine):

Effet: Transformation de l'énergie des glucides. Renouvellement du glucose et élaboration des acides gras

Vitamine B9 (Acide Folique):

Effet: intervention au niveau des globules rouges, de la synthèse des protéines et de l'ADN.

Vitamine B12 (Cobolamine):

Effet: Intervention au niveau de l'hémoglobine du sang, des protéines, de l'ADN et du fonctionnement nerveux.

Vitamine C:

Effet: Participe à la résistance contre les infections et l'oxydation. Intervient dans la transformation d'énergie des glucides. Participe à la structure des cartilages, des os, des dents et de la peau. Intervient dans la synthèse hormonale. Facilite l'absorption du fer. Elle joue également un rôle de protection d'autres vitamines B12, A, E.

1.2 Les vitamines solubles dans les lipides:

Elles sont présentes dans des aliments réputés gras

Vitamine A:

Effet: Qualité de la vision, renforcement des systèmes immunitaires et reproductifs. Intervient dans la qualité de la peau.

Vitamine D (Cholécalciférol):

Effet: Intervient dans la régulation du calcium et du phosphore, dans la croissance osseuse et au niveau de la contraction musculaire

Vitamine E (tocoférol):

Effet: Protection des tissus contre l'oxydation et les intoxications. Elle pourrait prévenir le vieillissement, la survenue des cancers, l'athérosclérose, Parkinson...

Vitamine K:

Effet: Intervient dans la calcification des os et comme coagulant du sang

Parmi toutes ces vitamines, les B1, B6, C, A et E sont celles qui feraient le plus facilement défaut. Une alimentation pauvre en viandes risque de provoquer un manque en vitamine B12 laquelle n'est fournie que par les aliments d'origine animale.

Note: Les tables qui suivent sont sur la hauteur de la page pour des raisons de largeur du tableau. Pour pouvoir l'afficher convenablement à l'écran cliquez sur l'onglet affichage, puis sur rotation puis horaire.

TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

Aliments (100 g)	kJ	eau	Prot.	Gluc.	G.S	G.C	Fib.	Lip.	Acides Gras saturés	AG MI	AG PI	CS	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	Vit. A équivalent β carotène	Vit. E	Vit. C	Vit. B1	Vit. B2	Vit. PP	Vit. B5	Vit. B6	Vit. B12	Vit. B9	en mg										en µg									
																													en g										en ER									
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																				
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																				
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																				
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																				
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																				
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																				
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	240	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																																																
lardons fumés crus	1236	53,2	16,2	0,56	0,5	0	0	25,7	9,62	11,9	2,94	57	1376	16	177	256	8,4	1	5,5	0,3	0,85	0,24	10,2	10,2	0,6	0,3	0,83	2																				
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, 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, dégraissé 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	1,1	1,3	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																				
sauccisse 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																				
sauccisson 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.	AG Sat	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	
Poissons - Crustacés - Mollusques																													
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	
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	
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	
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		
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	0,11	1	m	0,1	10,2	27		
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	0,09	0,11	1,6	0	0,2	1,4	18		
roussette (saumonette) crue	565	71	18	0	0	0	0	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		
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	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	
saumon cru élevé	794	64,7	19,5	0	0	0	0	12,5	2,99	4,32	3,72	60,3	42,3	23,7	197	303	8,7	0,5	2,63	2,81	<1	0,28	0,09	7,25	1,69	0,63	5,03	16,3	
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	
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	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	
Produits laitiers - Fromages																													
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	
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	
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	
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	
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	
crème de gruyère	1429	52	11	6	6	0	0	19	12	6	0,9	100	650	10	215	100	102	m	0	0,6	0	m	m	m	m	0,1	0,3	m	
fromage blanc 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 blanc 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	
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	
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	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	
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, 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, 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	
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	
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	
Pont l'Évêque	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	
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	

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	
Corps gras																													
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	0
crème fraîche 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	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	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	0
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	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	0
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	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	
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	
Produits amyliacés – Biscuits et viennoiseries																													
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	0,1	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 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	
céréales chocolatées, enrichi	1630	3	8,7	79,8	32,1	47,7	3,9	4,3	2,17	1,25	0,45	0	442	30	85	210	331	7,3	0	1	25	1,13	1,27	14,3	5	16	0,8	160	
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	
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	
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	
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	
Muesli (moyen)	1781	4,6	8,5	63	25,9	35,1	6,7	15,3	8,5	4,74	2,03	5,8	226	57,5	190	310	60,6	6,22	0,1	3,04	20,9	0,97	1,03	10,9	4,42	1,43	0,88	164	
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 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	
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	
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	
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	
pétale de maïs au sucre, enrichi	1577	3	5	86	37	49	2,4	0,8	0,1	0,2	0,3	0	525	10	30	60	453	7,5	0	0,07	0	1,2	1,3	15	5	1,7	0,84	168	
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	
pomme de terre épluchée, crue	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	
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	0,02	0,01	0,4	0	0,1	0	3		
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	
Légumes																													
aubergine cuite	79	91,8	0,83	3,4	3,2	0,2	2,5	0,2	0,03	0,015	0,113	0	5,14	15	15	123	20,1	0,25	3,67	0,03	1,3	0,08	0,02	0,6	0,08	0,09	0	14	
betterave cuite	177	88	2	8,1	7,6	0,5	2	0,14	0,02	0,03	0,05	0	26,2	16,2	20,1	232	17	0,59	3,66	0,15	4,3	0,02	0,03	0,22	0,12	0,05	0	38	

Aliments (100 g)	kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G. C.	Fib.	Lip.	AG Sat	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
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, appet.	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
concombre cru	41	96,9	0,59	1,5	1,38	0,08	0,7	0,16	0,01	0,00	0	0	2	12	21	145	14	0,2	5,16	0,1	3,2	0,03	0,03	0,04	0,24	0,05	0	14
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	5,3	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
oignon cru	130	88,2	1,35	5,7	5,65	0	1,8	0,21	0,04	0,02	0,08	0	2,25	9,06	36	171	33	0,41	3	0,2	7,4	0,04	0,03	0,18	0,13	0,14	0	24
petit pois, appetisé	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
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
potiron 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
prune, Reine Claude	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
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																												
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
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
poudre cacaoitée sucrée	1602	3	4,45	84,8	81,6	3,2	6	2,3	1,25	0,7	0,07	0	220	91	140	1215	34,5	3,6	0	0,1	21	0,44	0,38	1,75	1,44	0,6	0,1	31
sucres blancs	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

Valeurs Issues du Répertoire Général des aliments 2ème édition (éditeurs INRA éditions), CNVA-CIQUAL (Lavoisier TEC/DOC), Table CIQUAL 2008 site AFSSA.

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 COMPLÈMENT À LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

PRODUITS	PROTIDES	LIPIDES	GLUCIDES	Na	K	Ca	OBSERVATIONS COMPLÉMENTAIRES
	en g/100g ou g/100 mL suivant état			en mg pour 100 g			
Lait sec écrémé non sucré (Régilait)	35,5	0,8	51,7	1 200	2 000	1 500	Sans saccharose
Lait croissance nature (Candia)	2,7	2,7	6,8	39	138	115	Fer = 1,4 mg
Lait Matin léger 1/2 écrémé (Lactel)	3,2	1,5	4,8	40		120	Lactose<0,5g
Lait sec DIARGAL (Gallia)	10,8	20,3	58,6	300	600	450	Sans lactose reconstitué à 13,3%
Lait sec AL 110 (Nestlé)	14	25	55,5	170	600	450	Sans lactose enrichi en fer 4,4 mg/100 g
Lait sec O-LAC (Mead-Johnson)	11	28	56	160	570	430	Sans lactose reconstitué à 13%
Nesvital poudre (Nestlé)	87,2	1,8	<0,3	60	NC	1 400	Protéines de lait
Protifar plus (Nutricia)	89	2	<1,5	NC	NC	NC	Goût neutre
Liprocil (Nestlé)	-	100	-	-	-	-	80 % T.C.M. + A.G.E.
Caloreen (Nestlé)	0	0	95	40	NC	NC	Dextrine-Maltose
Cérééal Instant (Fresenius)	8,8	1,2	81,3	0	150	500	Préparation instantanée pour petit déjeuner
Clinutren poudre (Nestlé)	0	0	100	<200	NC	NC	Epaississant instantané à froid et à chaud
Fleur de Maïs (Maizena)	0,4	0,6	87	4	4	NC	
Préparation de type farine pour pain et pâtisserie (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
Préparation de type pain de mie tranché (Valpiform)	4,5	3,9	48,1	NC	NC	NC	Sans gluten salé
Coquillettes (Schär)	9	2,5	73,6	100	-	-	Sans gluten
Légumes homogénéisés							
Haricots verts (Guigoz)	1,8	0,8	9,3	56	123	50	Sans sel ajouté
Jardinière de légumes (Guigoz)	1	0,5	9,8	130	113	19	
Carottes (Guigoz)	0,6	0,2	6	35	214	27	
Fruits homogénéisés							
Compote homogénéisée pomme-coing (Blédina)	0,3	0,2	12,2	10	NC	NC	10
Compote homogénéisée pommes-Bananes (Blédina)	0,3	0,3	14,3	10	NC	NC	10
Compléments oraux							
Fortimel Extra (Nutricia) Contenance:200mL	10	5,3	15,6	50	200	270	Parfum:vanille, chocolat, moka, fraise, abricots, fruits de la forêt, neutre
Fortimel sans lactose (Nutricia) Contenance:200mL	10	3,5	14,7	50	200	270	Parfum: vanille, chocolat, moka,caramel
Clinutren 1.5 (Nestlé) Contenance:200mL	5,5	10	21	80	170	80	Parfum: vanille, chocolat, fraise, café, banane, abricot
Ressource 2.0 fibres (Fresenius) Contenance:200mL	4,5	4,3	10,7	45	90	80	Parfum:vanille, chocolat, café, fruits des bois
Clinutren Fruit (Nestlé) Contenance:200mL	8	0	54	30	90 à 120	110	Parfum:Orange,pamplemousse, poire-cerise,framboise-cassis
Fortimel crème (Nutricia) Contenance: 125 ou 200g	10	5	19	NC	NC	NC	Vanille, chocolat, moka, banane, fruits de la forêt
Forti Yog (Nutricia) Contenance:200mL	6	5,8	18,7	NC	NC	NC	Texture yaourt vanille-citron, framboise, pêche-orange
Delical Potage HP (Lactalis NS) Contenance:200mL	7	4	9	NC	NC	NC	Carottes-tomates, poireaux-pommes de terre, légumes variés
Delical Mixé HP/HC (Lactalis NS) Contenance:300g	9	8,8	13,5	NC	NC	NC	Porc-jardinière, poulet-celeri, thon-courgettes

* NC = non connu