

# BREVET DE TECHNICIEN SUPÉRIEUR DIÉTÉTIQUE

## E2-U2 : BASES PHYSIOPATHOLOGIQUES DE LA DIÉTÉTIQUE

SESSION 2021

Durée : 4 heures

Coefficient : 3

### Matériel autorisé :

L'usage de calculatrice, avec mode examen actif, est autorisé.

L'usage de calculatrice, sans mémoire, « type collègue » est autorisé.

- Annexe 1 : Documents 1 et 2 page 6/14
- Annexe 2 : Document 3 (à rendre avec la copie) page 7/14
- Annexe 3 : Recueil de données (à rendre avec la copie) page 8/14
- Annexe 4 : Ration de M. T. (à rendre avec la copie) page 9/14
- Annexe 5 : Composition de certains produits en complément à la table de composition des aliments page 10/14
- Annexe 6 : Table de composition des aliments pages 11 à 14/14

Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.  
Le sujet se compose de 14 pages, numérotées de 1/14 à 14/14

**Rédiger les 3 parties sur des copies séparées.**

|                          |                 |                                                                |  |                            |  |
|--------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|--|----------------------------|--|
| CODE ÉPREUVE :<br>DIBPHD |                 | EXAMEN<br>BREVET DE TECHNICIEN<br>SUPÉRIEUR                    |  | SPÉCIALITÉ :<br>DIÉTÉTIQUE |  |
| SESSION :<br>2021        | SUJET           | ÉPREUVE : E2 – U2 – Bases physiopathologiques de la diététique |  |                            |  |
| Durée : 4h               | Coefficient : 3 | SUJET PN-21-N°9                                                |  | Page : 1/14                |  |

## CANCER DES VOIES AÉRO-DIGESTIVES SUPÉRIEURES (VADS)

Monsieur T, 52 ans, électricien, est marié et vit avec ses deux enfants. En octobre 2020, M.T présente des troubles de la déglutition (dysphagie, odynophagie) et une dysphonie. Après consultation chez son médecin traitant, il est orienté vers un spécialiste ORL en vue d'un bilan.

Une endoscopie des voies aéro-digestives supérieures (VADS) est réalisée ainsi qu'une biopsie qui révèle la présence d'un carcinome épidermoïde (T1N1M0) au niveau du pharynx.

Suite à la découverte de sa maladie, M. T arrête de fumer (30 paquets/année) et de consommer de l'alcool (40 g/jour).

Une pharyngectomie partielle est programmée le 23 novembre 2020. La chirurgie s'est déroulée, sans complication. Le patient sort le 7 décembre 2020 avec une gastrostomie.

À partir de janvier 2021, M. T débutera une radio-chimiothérapie en ambulatoire.

Les résultats du bilan biologique réalisé début janvier sont présentés ci-dessous :

| Bilan biologique au 03 janvier 2021 |                                               |                                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Paramètres                          | Valeurs du patient                            | Valeurs normales                                  |
| Albuminémie                         | 29 g.L <sup>-1</sup>                          | 35 - 50 g.L <sup>-1</sup>                         |
| CRP                                 | 13 mg.L <sup>-1</sup>                         | <10 mg.L <sup>-1</sup>                            |
| VS                                  | 16 mm après une heure<br>39 mm après 2 heures | < 15 mm après une heure<br>< 30 mm après 2 heures |
| Fer sérique                         | 83 µg.dL <sup>-1</sup>                        | 70 - 175 µg.dL <sup>-1</sup>                      |
| Hématocrite                         | 45 %                                          | 40 - 52 %                                         |
| Plaquettes                          | 220 000 / mm <sup>3</sup>                     | 150 000 - 450 000 / mm <sup>3</sup>               |
| Globules blancs                     | 6500 / mm <sup>3</sup>                        | 4000 - 10 000 / mm <sup>3</sup>                   |
| Phosphorémie                        | 1,2 mmol.L <sup>-1</sup>                      | 0,8 - 1,45 mmol.L <sup>-1</sup>                   |
| Kaliémie                            | 3,7 mmol.L <sup>-1</sup>                      | 3,5 - 4,5 mmol.L <sup>-1</sup>                    |
| Calcémie                            | 2,5 mmol.L <sup>-1</sup>                      | 2,2 - 2,6 mmol.L <sup>-1</sup>                    |
| Magnésémie                          | 0,8 mmol.L <sup>-1</sup>                      | 0,7 - 1 mmol.L <sup>-1</sup>                      |
| Natrémie                            | 138 mmol.L <sup>-1</sup>                      | 135 - 145 mmol.L <sup>-1</sup>                    |

L'annexe 3 présente le recueil de données du patient effectué au même moment.

Depuis l'annonce de son cancer, M. T était dépressif, l'alimentation n'était pas une préoccupation pour lui. Aujourd'hui il est conscient de son importance et se sent prêt à suivre les conseils diététiques.

## **1. PHYSIOLOGIE et BIOCHIMIE**

**(10 points)**

Comme dans le cas de M. T, les troubles de la déglutition conduisent souvent à une **dénutrition**.

### **1.1 Les troubles de la déglutition (5 points)**

Le **document de l'annexe 1** présente le **carrefour aéro-digestif**. Le **document 2** présente une **coupe histologique transversale** de l'élément 5 du **document 1**.

**1.1.1 Reporter** sur la copie les **légendes numérotées de 1 à 10**.

**1.1.2 Définir** la **déglutition**, puis **nommer** et **décrire** **succinctement** les **différents temps** de cette déglutition.

La dénutrition peut affecter la **masse grasse** et la **masse maigre** de M. T.

### **1.2 Modifications physiologiques et métaboliques lors de la dénutrition (5 points)**

Les données concernant M. T montrent une **modification de sa masse corporelle** constituée de la **masse grasse** et de la **masse maigre**.

La **diminution de la masse maigre** de M. T s'explique par une **protéolyse musculaire augmentée**.

**1.2.1 Définir** la **masse maigre**.

**1.2.2 Expliquer** comment une **protéolyse musculaire importante influence** la **masse maigre**. **Expliquer le lien** avec le **résultat de l'albuminémie** de M. T dans son bilan biologique.

**1.2.3 Indiquer** le **lieu de synthèse** et **citer un des rôles** de l'albumine.

**1.2.4 Écrire** la **réaction d'hydrolyse d'un dipeptide** (formules semi-développées attendues). **Nommer l'enzyme responsable** et **indiquer dans quelle(s) voie(s) métabolique(s)** les **produits obtenus sont utilisés**.

La **diminution de la masse grasse** de M. T est le **résultat d'une lipolyse adipocytaire augmentée**.

**1.2.5 Définir** la **masse grasse**. **Préciser le nom complet** de la **molécule de stockage**.

**1.2.6 Écrire** la **réaction d'hydrolyse** de cette **molécule de stockage** (formules semi-développées attendues). **Nommer l'enzyme responsable** et **indiquer dans quelle(s) voie(s) métabolique(s)** les **produits obtenus sont utilisés**.

## **2. PATHOLOGIE**

**(25 points)**

### **2.1 Dénutrition (17 points)**

Depuis novembre 2019, la Haute Autorité de Santé (HAS) a établi de nouveaux critères permettant de diagnostiquer la dénutrition chez les adultes de moins de 70 ans. La présence d'au moins un critère phénotypique et d'un critère étiologique suffit.

2.1.1 Définir la dénutrition.

2.1.2 Citer les deux principaux mécanismes physiopathologiques expliquant la dénutrition de M. T atteint d'un cancer ORL.

2.1.3 Rappeler les critères de diagnostic de la dénutrition (document 3) en complétant l'annexe 2 (à rendre avec la copie).

2.1.4 Préciser la signification du sigle CRP. Puis indiquer le lieu de synthèse de la CRP et son intérêt diagnostique dans le cadre d'une dénutrition.

2.1.5 En utilisant vos connaissances sur les critères de sévérité de la dénutrition, interpréter les résultats du bilan biologique de M. T et conclure quant à son état nutritionnel à la date du 03 janvier 2021.

2.1.6 À partir du recueil de données (annexe 3), retrouver deux signes cliniques ou paracliniques liés à la dénutrition de M. T et les expliquer brièvement.

### **2.2. Cancer des voies aéro-digestives supérieures (VADS) (8 points)**

En France, en 2018, 12100 nouveaux cas de cancers des VADS ont été recensés (8200 hommes et 3900 femmes).

2.2.1 Retrouver les facteurs de risque qui ont pu favoriser l'apparition d'un cancer des VADS chez M. T.

2.2.2 Préciser la signification du sigle TNM. Puis expliquer sommairement la classification du cancer T1N1M0 de M. T.

2.2.3 L'odynophagie, la dysphonie et la dysphagie sont des signes cliniques des cancers des VADS. Définir ces trois termes médicaux.

Après plusieurs séances de radio-chimiothérapie, M. T présente une mucite, une hyposialie (entraînant une sécheresse buccale) et sa dysphagie s'est accentuée.

2.2.4 Définir la chimiothérapie et la radiothérapie. Puis citer le troisième type de traitement qui peut être proposé pour traiter un cancer.

2.2.5 Discuter des avantages et inconvénients de ces trois types de traitement.

### 3. DIÉTÉTIQUE

(25 points)

L'oncologue demande une consultation diététique dès la première séance de radiothérapie.

La prescription médicale diététique se résume ainsi :

- Alimentation apportant  $35 \text{ kcal.kg}^{-1}.\text{jour}^{-1}$ ;
- 1,2 à 1,5 g de protéines  $\text{kg}^{-1}.\text{jour}^{-1}$ ;
- Alimentation mixte ;
- Nutrition entérale nocturne : un flacon de mélange polymérique multifibres (500 mL) apportant 765 kcal/jour soit 3,2 MJ/jour (dont 16 % de protéines, 34 % de lipides et 50 % de glucides) et 420 mg de calcium, 12 mg de fer et 7,5 g de fibres par poche de 500 mL.

3.1 Conformément à la démarche de soin diététique, analyser le recueil de données en complétant l'annexe 3 (à rendre avec la copie), puis proposer le diagnostic diététique et les objectifs diététiques au moment de la prise en charge en ambulatoire. (6 points)

3.2 Parmi les actions mises en place (19 points) :

3.2.1 Justifier l'intérêt de la gastrostomie et de la nutrition entérale nocturne. Préciser les précautions à prendre pour le bon déroulement de la nutrition entérale chez M. T.

3.2.2 Proposer, en les justifiant, les bases de l'alimentation orale de M.T. Une réponse sous forme de tableau est attendue.

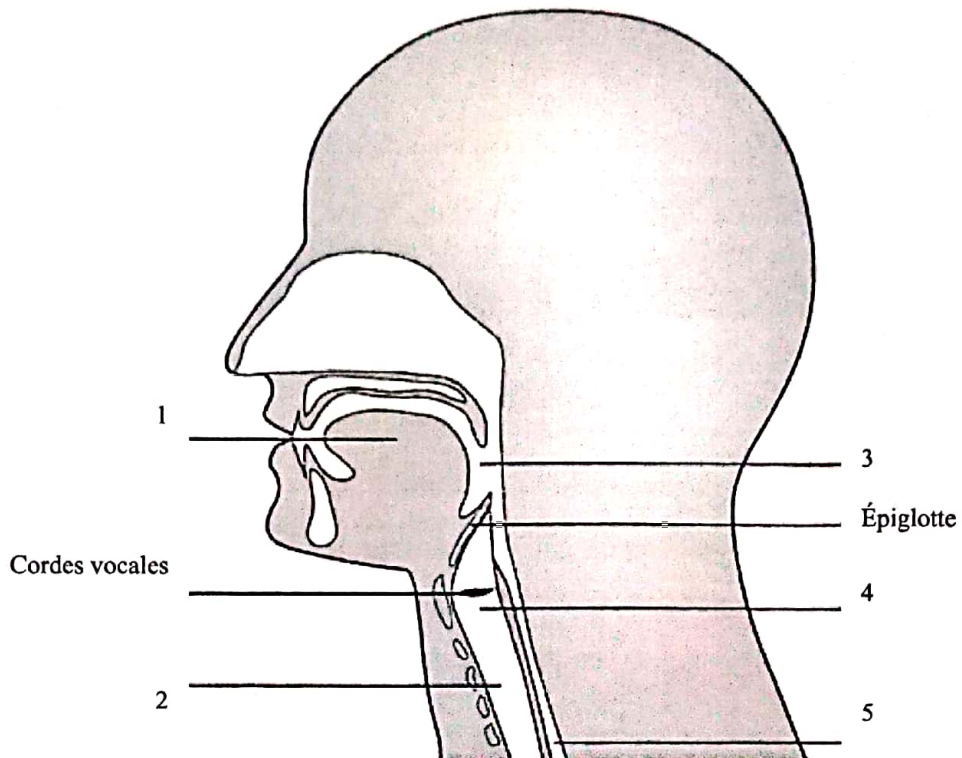
3.2.3 Calculer la ration journalière de M. T incluant la poche de nutrition entérale (NE) en complétant l'annexe 4 (à rendre avec la copie).

3.2.4 Rédiger la répartition remise au patient.

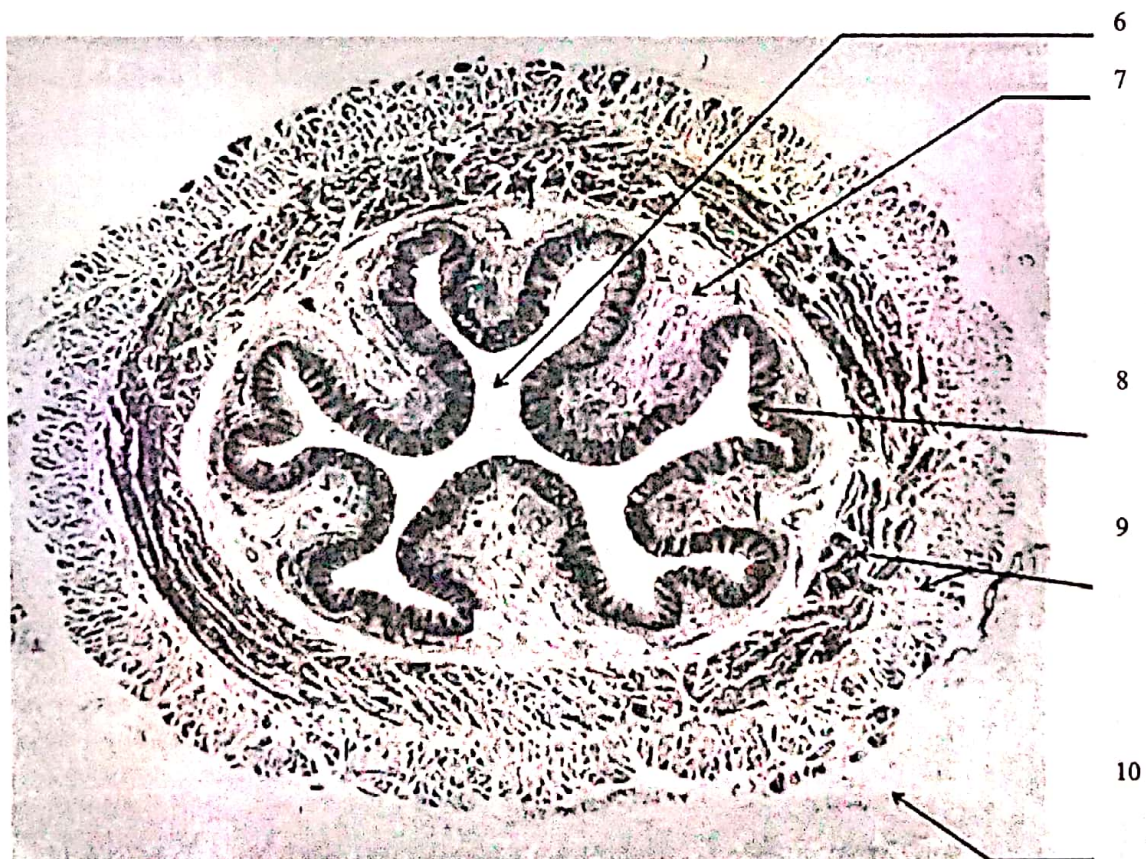
3.2.5 Rédiger les conseils donnés à M<sup>me</sup> T. concernant le fractionnement et l'enrichissement de l'alimentation de son mari.

## **ANNEXE 1 :**

### **Document 1 : Carrefour aérodigestif** (Source : Société Canadienne du cancer)



### **Document 2 : Coupe transversale de l'élément 5 du document 1** (Source : Histologie du tube digestif, cours d'histologie Paris Diderot)



**ANNEXE 5 :**  
**COMPOSITION DE CERTAINS PRODUITS EN COMPLÉMENT À LA TABLE DE**  
**COMPOSITION DES ALIMENTS EN g POUR 100g OU 100mL**

| PRODUITS                                                                         | PROTIDES                  | LIPIDES | GLUCIDES | Na               | K                | Ca               | OBSERVATIONS                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|----------|------------------|------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | en g pour 100 g ou 100 ml |         |          | en mg pour 100 g |                  |                  | COMPLÉMENTAIRES                                                     |
| 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 < 0.5 g                                                     |
| 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                                                        |
| Protifar plus (Nutricia)                                                         | 89                        | 2       | <1.5     | NC               | NC               | NC               | Goût neutre                                                         |
| Caloreen (Nestlé)                                                                | 0                         | 0       | 95       | 40               | NC               | NC               | Dextrine-Maltose                                                    |
| Clinutren poudre (Nestlé)                                                        | 0                         | 0       | 100      | < 200            | NC               | NC               | Epaississant instantané à froid et à chaud                          |
| Fleur de Maïs (Matzena)                                                          | 0,4                       | 0,6     | 87       | 4                | 4                | NC               |                                                                     |
| Pain sans gluten (Valpiform)                                                     | 3,8                       | 5,1     | 48       | 2000             | NC               | NC               | sans gluten                                                         |
| Préparation de type farine pour pain et pâtisserie (Rite Diet)                   | 0,3                       | 0,3     | 90       | 8                | 26               | NC               | 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              | -                | -                |                                                                     |
| <b>Compléments oraux</b>                                                         |                           |         |          |                  |                  |                  |                                                                     |
| Fortimel Extra (Nutricia)<br>Pour information : contenance : 200ml               | 9                         | 5,2     | 15,7     | 60               | 206              | 216              | Fer : 1,6 mg<br>Parfums variés...                                   |
| Fortimel Energy sans lactose (Nutricia)<br>Pour information : contenance : 200ml | 5,9                       | 5,8     | 18,4     | 90               | 159              | 91               | Fer : 2,4 mg<br>S/lactose, S/gluten, S/fibre<br>Parfums variés...   |
| Clinutren Energy (Nestlé)<br>Pour information : contenance : 200ml               | 9                         | 8,7     | 21,5     | 100              | 210              | 190              | Fer : 1,5 mg<br>S/lactose, S/gluten, S/fibre<br>Parfums variés...   |
| Ressource 2.0 fibres (Fresenius)<br>Pour information : Contenance : 200ml        | 9                         | 8,7     | 21.4     | 100              | 210              | 175              | Fer : 1,5 mg<br>Parfums variés...                                   |
| Clinutren Fruit (Nestlé)<br>Pour information : contenance : 200ml                | 4                         | 0       | 27       | 15               | 45 à 60          | 55               | Parfum : Orange,<br>pamplemousse, poire-cerise,<br>framboise-cassis |
| Fortimel crème (Nutricia)<br>Pour information : contenance: 125 ou 200g          | 10                        | 5       | 19       | 80               | 215              | 200              | Fer : 2,5 mg<br>Parfums variés...                                   |
| Fortimel Yog (Nutricia)<br>Pour information : contenance : 200ml                 | 5,9                       | 5,8     | 18,7     | 105              | 201              | 108              | Fer : 2,4 mg<br>Parfums variés...                                   |
| Delical Potage HP (LNS)<br>Pour information : contenance : 200ml                 | 7,6                       | 6,5     | 19,1     | 200<br>(moyenne) | 150<br>(moyenne) | 100<br>(moyenne) | Sans lactose                                                        |
| Delical Mixé HP/HC (LNS)<br>Pour information :<br>contenance : 300 g             | 9,2                       | 6,7     | 17       | 180<br>(moyenne) | 190<br>(moyenne) | 100<br>(moyenne) |                                                                     |

\* NC = non connu

Référence 2016

# ANNEXE 6 : TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS (CICAL 2020)

| Aliments (100 g)                          | E       | E       | Eau  | P         | G               | S      | Am     | Fib    | L              | AGS                 | AGMI                      | AGPI                      | LA                    | ALA                   | Chol        | Na     | Ca      | Fe    | Mg        | P         | K         | Zn   | A                 | E               | C               | B1               | B9           | B12               |
|-------------------------------------------|---------|---------|------|-----------|-----------------|--------|--------|--------|----------------|---------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|--------|---------|-------|-----------|-----------|-----------|------|-------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|-------------------|
| Nutriments                                | Energie | Energie | Eau  | Protéines | Glucides totaux | Sucres | Amidon | Fibres | Lipides totaux | Acides Gras saturés | Acides Gras monoinsaturés | Acides gras polyinsaturés | Acide linoléique (W6) | Acide linoléique (W3) | Cholestérol | Sodium | Calcium | Fer   | Magnésium | Phosphore | Potassium | Zinc | Vitamine A totale | Vitamine E (mg) | Vitamine C (mg) | Vitamine B1 (mg) | Folates (µg) | Vitamine B12 (µg) |
| Unités                                    | kJ      | kcal    |      |           |                 |        |        |        |                |                     |                           |                           |                       |                       |             |        |         |       |           |           |           |      | µg                | mg              | mg              | mg               | µg           | µg                |
| LEGUMES                                   |         |         |      |           |                 |        |        |        |                |                     |                           |                           |                       |                       |             |        |         |       |           |           |           |      |                   |                 |                 |                  |              |                   |
| Avocat, pulpe, cru                        | 823     | 195     | 70   | 1,6       | 0,8             | 0,4    |        | 3,6    | 20,6           | 4,51                | 12,30                     | 2,83                      | 2,68                  | 0,15                  |             | 6      | 9       | 0,3   | 21        | 38        | 430       | 0,43 | 0                 | 2,23            |                 | 0,05             | 70           |                   |
| Carotte, crue                             | 140     | 33      | 88   | 0,6       | 7,6             | 6      | 0,4    | 2,7    |                | <0,01               | <0,01                     | <0,1                      | <0,01                 | <0,01                 | 0           | 43     | 25      | 0,2   | 10        | 22        | 230       | 0,18 | 691               | 0,27            | 2               | 0,03             | 59           |                   |
| Salade ou chicorée frisée, crue           | 75      | 18      | 93   | 1,5       | 2,4             | 0,7    |        | 2,45   | 0,3            | 0,06                | 0,01                      | 0,11                      | 0,08                  | 0,01                  | 0           | 34     | 76      | 0,9   | 23        | 38        | 367       | 0,61 | 286               | 2,26            | 19              | 0,07             | 126          |                   |
| Concombre, pulpe et peau, cru             | 58      | 14      | 96   | 0,6       | 2,5             | 1,67   |        | 0,83   | 0,6            | 0,1                 | 0,04                      | 0,00                      | 0,04                  | 0,02                  | 0,02        | 5      | 19      | 0,1   | 14        | 25        | 157       | 0,10 | 4                 | 0,09            | 8               | 0,02             | 12           |                   |
| Endive, crue                              | 68      | 16      | 94   | 1,2       | 2,8             | 2,4    |        | 1,1    |                | <0,01               | <0,01                     | <0,01                     | <0,01                 | <0,01                 | 0           | 20     | 0,1     | 8     | 23        | 150       | 0,13      | 0    | 2                 | 0,07            | 26              |                  |              |                   |
| Tomate, crue                              | 67      | 16      | 94   | 0,9       | 2,5             | 2,48   | 0      | 1,2    | 0,3            | 0,06                | 0,04                      | 0,12                      | 0,09                  | 0,01                  | 0           | 3      | 8       | 0,1   | 10        | 27        | 256       | 0,09 | 37                | 0,66            | 16              | 0,04             | 23           |                   |
| Légume cuit (aliment moyen)               | 183     | 43,5    | 88,3 | 2,1       | 5,8             | 2,5    | 0,5    | 2,7    | 0,3            | 0,07                | 0,04                      | 0,09                      |                       |                       |             | 18,6   | 30      | 0,5   | 17        | 52        | 261       | 0,3  | 155               | 0,4             | 9               | 0,05             | 29           |                   |
| Betterave rouge, cuite                    | 161     | 38      | 88   | 1,4       | 7,1             | 6,7    |        | 2,5    | 0,4            | 0,15                | 0,13                      | 0,07                      | 0,07                  | <0,01                 | 0           | 90     | 24      | 0,3   | 17        | 18        | 320       | 0,29 | 0                 | 0               |                 |                  | 12           |                   |
| Carotte, cuite                            | 57      | 14      | 93   | 0,6       | 2,6             | 1,3    |        | 2,8    | 0,1            | 0,02                | 0,00                      | 0,06                      |                       |                       | 0           | 20     | 32      |       | 8         | 18        | 96        |      | 278               | 0,56            |                 | 23               |              |                   |
| Petits pois, cuits                        | 212     | 50      | 83   | 5,8       | 4,7             | 1,8    | 2,8    | 5,8    | 0,9            | 0,21                | 0,02                      | 0,1                       | 0,09                  | 0,01                  | 0           | 7      | 33      | 1,2   | 32        | 96        | 135       | 0,80 | 35                |                 | 2               | 0,13             | 66           |                   |
| Mais doux, en épis, cuit                  | 431     | 102     | 73   | 3,4       | 18,6            | 4,54   |        | 2,4    | 1,5            | 0,20                | 0,37                      | 0,6                       |                       |                       | 0           | 1      | 3       | 0,5   | 26        | 77        | 218       | 0,62 | 6                 | 0,09            | 5               | 0,09             | 23           |                   |
| Macédoine de légumes, appertisée          | 145     | 34      | 87   | 2,3       | 5,6             | 1,73   |        | 3,16   | 0,3            | 0,08                | 0,02                      | 0,12                      |                       |                       | 0           | 243    | 41      | 1,1   | 11        | 42        | 291       | 0,28 | 473               | 0,29            | 5               | 0,05             | 24           |                   |
| Tomate bouillie/cuite à l'eau             | 68      | 16      | 94   | 1,0       | 2,8             | 2,49   | 0      | 0,7    | 0,1            | 0,02                | 0,02                      |                           |                       |                       | 0           | 11     | 11      | 0,7   | 9         | 28        | 218       | 0,14 | 24                | 0,56            | 23              | 0,04             | 13           |                   |
| LEGUMINEUSES ET TUBERCULES                |         |         |      |           |                 |        |        |        |                |                     |                           |                           |                       |                       |             |        |         |       |           |           |           |      |                   |                 |                 |                  |              |                   |
| Pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau    | 327     | 77      | 78   | 1,8       | 16,7            | 0,86   | 15,8   | 1,8    | 0,3            | 0,09                | 0,00                      | 0,04                      | 0,03                  | 0,01                  | 0           | 21     | 6       | 0,3   | 17        | 37        | 363       | 0,15 | 0                 | 0,01            | 3               | 0,08             | 31           |                   |
| Patate douce, cuite                       | 242     | 57      | 78   | 1,7       | 12,2            | 6,11   | 6,14   | 2,9    | 0,2            | 0,04                | 0,00                      | 0,08                      |                       |                       | 0           | 32     | 33      | 0,7   | 23        | 43        | 353       | 0,26 | 875               | 0,83            | 16              | 0,08             | 6            |                   |
| Haricot blanc, bouilli/cuit à l'eau       | 361     | 85      | 67   | 6,8       | 12,0            | 0,3    | 11,4   | 13,8   | 1,1            | 0,25                | 0,15                      | 0,61                      | 0,24                  | 0,37                  | 0           | 9      | 120     | 1,7   | 33        | 110       | 260       | 0,67 | 0                 |                 | 0,03            | 31               |              |                   |
| Lentille, bouillie/cuite à l'eau          | 375     | 88      | 70   | 9,0       | 12,2            | 1,8    |        | 7,9    | 0,4            | 0,05                | 0,06                      | 0,18                      |                       |                       | 0           | 2      | 26      | 1,4   | 36        | 180       | 222       | 0,98 | 0                 | 0,11            | 2               | 0,17             | 181          |                   |
| Pois cassé, bouilli/cuit à l'eau          | 480     | 113     | 65   | 8,6       | 16,3            | 3,85   |        | 7,95   | 1,5            | 0,16                | 0,33                      | 0,66                      |                       |                       | 0           | 5      | 25      | 2,1   | 21        | 134       | 327       | 0,65 | 1                 | 0,19            | 1               | 0,15             | 119          |                   |
| Pois chiche, bouilli/cuit à l'eau         | 556     | 131     | 62   | 8,3       | 17,7            | 0,3    | 14,9   | 8,2    | 3,0            | 0,46                | 0,82                      | 0,51                      | 1,50                  | 0,08                  |             | 11     | 72      | 1,3   | 44        | 140       | 170       | 1,10 | 1                 | 1,22            | 0,06            | 84               |              |                   |
| Haricot blanc, sec                        | 1139    | 268     | 11   | 19,1      | 43,9            | 1,92   | 42     | 16,8   | 1,8            | 0,22                | 0,07                      | 0,36                      |                       |                       | 0           | 11     | 183     | 8,0   | 187       | 363       | 1660      | 3,23 | 0                 | 0,28            | 2               | 0,44             | 307          |                   |
| Lentille, sèche                           | 1343    | 316     | 9    | 25,4      | 50,6            | 1,25   | 49,3   | 7,63   | 1,3            | 0,13                | 0,19                      | 0,53                      |                       |                       | 0           | 74     | 45      | 6,5   | 62        | 326       | 674       | 3,17 | 2                 | 0,49            | 5               | 0,69             | 257          |                   |
| FRUITS                                    |         |         |      |           |                 |        |        |        |                |                     |                           |                           |                       |                       |             |        |         |       |           |           |           |      |                   |                 |                 |                  |              |                   |
| Banane, pulpe, crue                       | 353     | 83      | 76   | 1,1       | 19,7            | 15,6   | 3,8    | 2,7    |                | <0,01               | <0,01                     | <0,01                     | <0,01                 | <0,01                 | 0           |        | 5       | 0,2   | 28        | 29        | 320       | 0,14 | 2                 |                 | 7               | 0,05             | 19           |                   |
| Orange, pulpe, crue                       | 149     | 35      | 87   | 0,8       | 8,0             | 7,6    |        | 2,7    |                | <0,01               | <0,01                     | <0,01                     | <0,01                 | <0,01                 | 0           |        | 66      | 0,6   | 15        | 38        | 180       | 0,25 | 0                 | 0,19            | 48              | 0,05             | 26           |                   |
| Poire, pulpe et peau, crue                | 204     | 48      | 84   | 0,5       | 10,9            | 9,01   | 0      | 2,9    | 0,3            | 0,07                | 0,06                      | 0,12                      | 0,10                  | 0,02                  | 0           | 2      | 6       | 0,1   | 8         | 15        | 132       | 0,10 | 1                 | 0,41            | 5               | 0,02             | 12           |                   |
| Pomme, pulpe et peau, crue                | 211     | 50      | 85   | 0,3       | 11,6            | 9,35   | 0,05   | 1,4    | 0,3            | 0,05                | 0,01                      | 0,15                      | 0,06                  | 0,01                  | 0           | 2      | 5       | 0,1   | 6         | 14        | 119       | 0,03 | 2                 | 0,37            | 6               | 0,02             | 6            |                   |
| Raisin, cru                               | 285     | 67      | 81   | 0,7       | 15,7            | 15,5   | 0      | 0,9    | 0,2            | 0,05                | 0,01                      | 0,05                      |                       |                       | 0           | 2      | 10      | 0,4   | 7         | 20        | 191       | 0,07 | 3                 | 0,19            | 3               | 0,07             | 2            |                   |
| Fruit cru (aliment moyen)                 | 251     | 59,5    | 84,5 | 0,7       | 11,6            | 9,9    | 0,7    | 2      | 0,26           | 0,02                | 0,02                      | 0,05                      |                       |                       | 3,5         | 14,5   | 0,18    | 12,20 | 197       | 0,11      | 52        | 0,3  | 21                | 0,03            | 22              |                  |              |                   |
| Compote de pomme                          | 427     | 100     | 73   | 0,2       | 24,4            | 20,7   | 1,25   | 1,53   | 0,2            | 0,02                | 0,01                      | 0,05                      | 0,04                  | 0,01                  | 0           | 4      | 0,1     | 5     | 6         | 104       | 0,03      | 0    | 0,18              | 15              | 0,02            | 1                |              |                   |
| Cocktail de fruits, au sirop, appertisé   | 0       | 0       | 80   |           | 13,8            |        |        | 2,1    |                |                     |                           |                           |                       |                       |             |        | 13      | 0,1   | 4         | 9         | 75        |      | 14                |                 | 1               | 0,04             | 11           |                   |
| FRUITS SECS ET OLÉAGINEUX                 |         |         |      |           |                 |        |        |        |                |                     |                           |                           |                       |                       |             |        |         |       |           |           |           |      |                   |                 |                 |                  |              |                   |
| Abricot, dénoyauté, sec                   | 1073    | 252     | 25   | 2,9       | 56,1            | 34,3   |        | 8,3    | 0,5            | 0,19                | 0,12                      | 0,15                      | 0,09                  | 0,06                  | 0           |        | 71      | 1,4   | 41        | 79        | 1400      | 0,35 | 180               | 5,52            |                 |                  | 9            |                   |
| Pruneau, sec                              | 385     | 92      | 35   | 1,8       | 55,4            | 38,1   |        | 5,1    | 0,4            | 0,16                | 0,14                      | 0,05                      | 0,05                  | <0,01                 | 0           |        | 50      | 0,4   | 30        | 66        | 610       | 0,28 | 1                 | 0,41            |                 | 0,03             |              |                   |
| Raisin, sec                               | 1330    | 313     | 16   | 3,0       | 73,2            | 70,3   | 0,5    | 4,2    | 0,9            | 0,31                | 0,34                      | 0,18                      | 0,17                  | 0,01                  | 0           | 5      | 54      | 1,7   | 35        | 82        | 960       | 0,24 | 0                 | 1,67            | 0,08            | 82               | 0,01         |                   |
| Amande (avec peau)                        | 2431    | 575     | 5    | 18,8      | 9,5             | 4,2    |        | 12,5   | 51,3           | 4,11                | 34,40                     | 10,5                      | 10,50                 | <0,01                 | 0           |        | 260     | 3,4   | 270       | 510       | 800       | 3,50 | 1                 | 22,3            | 0,15            | 120              |              |                   |
| Noix, séchée, cerneaux                    | 2900    | 686     | 4    | 13,3      | 6,9             | 3      |        | 6,7    | 67,3           | 6,45                | 14,10                     | 43,6                      | 36,10                 | 7,50                  | 0           |        | 75      | 2,2   | 140       | 360       | 430       | 2,70 | 2                 | 1,67            | 1               | 0,30             | 120          |                   |
| Lin, graine                               | 1846    | 437     | 6    | 20,2      | 6,8             | 1,55   | 0      | 27,3   | 36,8           | 3,17                | 6,51                      | 24,9                      | 4,31                  | 16,70                 | 0           | 21     | 228     | 10,2  | 372       | 595       | 641       | 6,05 | 0                 | 0,31            | 1               | 1,22             | 34           |                   |
| PEQUENTS                                  |         |         |      |           |                 |        |        |        |                |                     |                           |                           |                       |                       |             |        |         |       |           |           |           |      |                   |                 |                 |                  |              |                   |
| Riz complet, cuit, non salé               | 647     | 152     | 60   | 3,2       | 32,6            |        | 30,4   | 2,3    | 1,0            | 0,17                | 0,31                      | 0,31                      | 0,29                  | 0,02                  | 1           |        | 13      | 0,3   | 49        | 120       | 43        | 0,62 | 0                 | 0,08            |                 | 0,07             | 29           | 0,08              |
| Riz blanc, cuit, non salé                 | 606     | 143     | 64   | 2,9       | 31,8            |        | 27,7   | 0,8    | 0,4            | 0,08                | 0,08                      | 0,07                      | <0,01                 | <0,01                 | 1           |        | 14      | 0,0   | 7         | 35        | 16        | 0,26 | 0                 |                 |                 | 0,03             | 10           | 0,33              |
| Quinoa, bouilli/cuit à l'eau, non salé    | 595     | 140     | 62   | 4,7       | 27,9            | 0,87   | 24,3   | 3,8    | 1,1            | 0,14                | 0,31                      | 0,56                      | 0,49                  | 0,07                  | 0           | 6      | 23      | 1,6   | 71        | 180       | 220       | 1,20 | 0                 | 0,88            |                 | 0,14             | 50           |                   |
| Pâtes sèches standard, cuites, non salées | 514     | 121     | 68   | 4,0       | 25,0            | 0,6    | 21,7   | 1,9    | 0,6            | 0,11                | 0,09                      | 0,2                       | <0,01                 | <0,01                 | 1           |        | 17      | 0,4   | 17        | 59        | 34        | 0,47 | 0                 |                 |                 | 0,03             | 24           | 0,01              |

| Aliments (100 g)                                                | E    | E   | Eau  | P    | G    | S    | Am   | Fib  | L    | AGS   | AGMI  | AGPI | ALA  | Chol | Na   | Ca   | Fe   | Mg   | P   | K   | Zn    | A    | E     | C    | B1   | B9   | B12  |       |      |
|-----------------------------------------------------------------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| Pâtes sèches, au blé complet, cuites, non salées                | 509  | 120 | 68   | 4,6  | 23,4 | 0,6  | 21,6 | 3,3  | 0,9  | 0,10  | 0,08  | 0,21 | 0,20 | 0,01 |      | 22   | 1,0  | 36   | 110 | 65  | 0,99  | 0    |       |      | 0,07 | 11   | 0,02 |       |      |
| Riz blanc, cru                                                  | 1480 | 348 | 13   | 7,0  | 78,0 | 0,16 | 77,8 | 1,05 | 0,9  | 0,20  | 0,27  | 0,3  | 0,29 | 0,01 | 0    | 2    | 33   | 16   | 31  | 118 | 121   | 1,41 | 0     | 0,08 | 0    | 0,15 | 19   |       |      |
| Semoule de blé dur, crue                                        | 1450 | 341 | 12   | 10,9 | 71,6 | 1    | 3,37 | 3,3  | 1,3  | 0,21  | 0,19  | 0,52 | 0,49 | 0,03 | 0    | 1    | 17   | 0,9  | 27  | 102 | 152   | 2,18 | 0     | 0,1  | 0    | 0,25 | 57   |       |      |
| Pâtes sèches standard, crues                                    | 1382 | 325 | 17   | 11,5 | 65,8 | 2,12 | 62,5 | 3    | 1,8  | 0,37  | 0,34  | 0,76 | 0,72 | 0,04 | 0    | 9    | 21   | 1,5  | 58  | 165 | 219   | 1,31 | 0     | 0,2  | 0    | 0,12 | 24   |       |      |
| Pain, baguette, courante                                        | 1185 | 278 | 28   | 8,3  | 58,3 | 2,3  | 48,3 | 2,7  | 1,4  | 0,45  | 0,32  | 0,53 | 0,49 | 0,04 | 0    | 518  | 22   | 1,2  | 23  | 110 | 160   | 0,73 | 0     | 0,32 | 0    | 0,17 | 27   |       |      |
| Pain complet ou intégral (à la farine T150)                     | 964  | 227 | 37   | 6,4  | 44,3 | 2,2  | 35,1 | 6,9  | 1,8  | 0,52  | 0,44  | 0,72 | 0,66 | 0,06 | 0    | 448  | 39   | 2,1  | 51  | 180 | 240   | 1,40 | 0     | 0,29 | 0    | 0,11 | 36   |       |      |
| Pain de mie, complet                                            | 1042 | 245 | 35   | 8,5  | 43,7 | 5,69 | 34,7 | 6,23 | 4,1  | 0,96  | 1,21  | 0,76 | 0,66 | 0,10 | 0    | 471  | 141  | 1,8  | 52  | 160 | 226   | 1,10 | 0     | 0,5  | 0    | 0,17 | 25   |       |      |
| Pain de mie, courant                                            | 1147 | 270 | 33   | 7,1  | 52,3 | 7,8  | 33,5 | 1,8  | 3,6  | 0,58  | 1,80  | 1    | 0,79 | 0,21 | 3    | 459  | 88   | 0,7  | 17  | 75  | 120   | 0,47 | 0     | 0,12 | 0    | 0,12 | 13   |       |      |
| Biscotte classique                                              | 1693 | 399 | 3    | 9,8  | 76,6 | 6,8  | 59,5 | 3,1  | 5,9  | 1,98  | 2,69  | 0,92 | 0,85 | 0,07 | 0    | 509  | 29   | 1,1  | 24  | 100 | 160   | 0,79 | 0     | 0,83 | 0    | 0,12 | 22   |       |      |
| Biscotte complète ou riche en fibres                            | 1572 | 370 | 4    | 11,7 | 67,0 | 4,32 | 60,8 | 8,84 | 6,2  | 2,61  | 1,15  | 0,69 | 0,66 | 0,03 |      | 492  | 41   | 3,1  | 115 | 260 | 350   | 1,90 | 0     | 0,66 | 0    | 0,15 | 26   |       |      |
| Flocon d'avoine                                                 | 1458 | 343 | 10   | 13,3 | 57,9 | 0,97 | 56,9 | 10,2 | 8,5  | 1,13  | 2,08  | 2,5  | 2,40 | 0,10 | 0    | 6    | 84   | 4    | 148 | 322 | 377   | 3,33 | 0     | 0,59 | 0    | 0,43 | 40   |       |      |
| Farine de blé tendre ou froment T150                            | 1355 | 319 | 11   | 11,4 | 64,9 | 1,77 | 56,9 | 10,2 | 1,5  | 0,22  | 0,17  | 0,62 | 0,61 | 0,04 | 0    | 14   | 32   | 2,7  | 85  | 323 | 407   | 2,50 | 0     | 1,04 | 0    | 0,34 | 52   |       |      |
| Farine de blé tendre ou froment T45                             | 1475 | 347 | 11   | 9,1  | 75,9 | 0,41 | 69,3 | 2,5  | 0,8  | 0,13  | 0,08  |      | 0,28 | 0,01 | 0    | 39   | 17   | 1,2  | 25  | 117 | 155   | 0,76 | 0     | 0,43 | 0    | 0,12 | 18   |       |      |
| Farine de blé tendre ou froment T80                             | 1458 | 343 | 11   | 10,0 | 73,2 | 1,77 | 70,6 | 4,2  | 1,2  | 0,17  | 0,11  |      | 0,45 | 0,03 |      | 25   | 1,5  | 46   | 153 | 206 | 1,30  | 0    | 0,79  | 0    | 0,26 | 54   |      |       |      |
| Amidon de maïs ou féculé de maïs                                | 1533 | 361 | 9    | 0,4  | 89,2 | 0    | 87   | 0,8  | 0,3  | 0,01  | 0,02  | 0,03 | 0,00 |      | 0    | 10   | 6    | 0,4  | 4   | 56  | 4     | 0,28 | 0     | 0    | 0    | 0,00 | 1    |       |      |
| MANDES / PRODUITS DE LA MER / OEUFS / CHARCUTERIES / SUBSTITUTS |      |     |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      |      |      |      |      |      |     |     |       |      |       |      |      |      |      |       |      |
| Boeuf paleron cru                                               | 602  | 144 | 72   | 21   | 0    |      |      |      | 6,5  | 2,6   | 2,6   | 0,35 | 0,1  | 0,03 | 67   | 49   | 7,5  | 2,5  | 25  | 223 | 343   | 5,5  | 3     | 0,2  | 0    | 0,1  | 3    | 2,8   |      |
| Boeuf, braisé                                                   | 1017 | 240 | 56   | 32,1 | 0,0  |      |      | 0    | 12,4 | 5,72  | 4,95  | 0,33 | 0,31 | 0,02 |      |      | 5,9  | 24   |     |     | 10,50 | 0    |       |      |      |      |      |       |      |
| Boeuf, steak ou bifteck, grillé                                 | 543  | 128 | 69   | 27,6 |      |      |      | 0    | 2,0  | 0,90  | 0,83  | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 91   | 64   | 7    | 2,2  | 29  |     | 371   | 5,39 | 0     |      |      |      | 2,70 |       |      |
| Boeuf, rosbif, rôti/cuit au four                                | 497  | 117 | 73   | 21,9 | 0,3  |      |      | 0    | 3,2  | 0,62  | 0,67  | 0,29 | 0,09 | 0,02 | 18   | 70   | 10   | 3,1  | 32  | 203 | 369   | 5,43 | 0     | 0,2  |      | 0,10 | 9    | 1,30  |      |
| Boeuf, steak haché 5% MG, cuit                                  | 656  | 155 | 69   | 25,5 | 0,0  | 0    |      | 0    | 5,9  | 2,67  | 2,59  | 0,31 | 0,18 | 0,04 | 88   | 65   | 7    | 2,8  | 22  | 180 | 347   | 6,43 | 3     | 0,12 | 0    | 0,04 | 7    | 2,47  |      |
| Boeuf, steak haché 15% MG, cuit                                 | 1013 | 239 | 59   | 23,6 | 0,0  | 0    |      | 0    | 16,1 | 7,08  | 6,62  | 0,96 | 0,30 | 0,06 | 76   | 84   | 15   | 2,6  | 30  | 198 | 318   | 4,90 | 3     | 0,12 | 0    | 0,05 | 9    | 2,30  |      |
| Veau, escalope, cuit                                            | 622  | 147 | 65   | 31,0 |      |      |      | 0    | 2,5  | 0,82  | 0,69  | 0,46 | 0,16 | 0,01 | 75   | 59   | 11   | 1,0  | 30  |     | 3,21  | 0    | 0,11  |      | 0,20 |      | 2,00 |       |      |
| Veau, rôti, cuit                                                | 607  | 143 | 67   | 28,1 | 0,0  |      |      | 0    | 3,4  | 1,22  | 1,19  | 0,29 |      |      | 103  | 68   | 6    | 0,9  | 28  | 236 | 393   | 3,08 | 0     | 0,55 | 0    | 0,06 | 16   | 1,18  |      |
| Porc, côte, grillée                                             | 895  | 211 | 59   | 29,6 | 0,0  |      |      | 0    | 10,3 | 4,11  | 4,31  | 1,37 | 0,95 | 0,24 | 82   | 57   | 7    | 0,7  | 29  | 260 | 470   | 2,40 | 0     |      | 0,76 | 10   | 0,56 |       |      |
| Porc, rôti, cuit                                                | 693  | 163 | 64   | 30,5 | 0,7  | 0    |      | 0    | 4,3  | 1,32  | 1,60  | 0,31 | 0,25 | 0,01 | 66   | 32   | 7    | 0,6  | 33  | 204 | 330   | 1,74 | 1     | 0,11 | 0    | 0,89 | 0    | 0,33  |      |
| Porc, échine, rôti/cuite au four                                | 1251 | 296 | 52   | 26,2 |      | 0    |      | 0    | 21,2 |       | 5,74  |      | 1,20 | 0,07 | 58   | 58   | 18   | 1,1  | 28  | 213 | 425   | 4,20 | 2     | 0,2  | 1    | 0,71 | 1    | 0,88  |      |
| Poulet, cuisse, viande et peau, rôti/cuite au four              | 904  | 213 | 62   | 25,9 | 2,0  | 0    |      | 0    | 4,44 | 4,28  | 1,97  | 1,41 | 0,15 | 0,01 | 122  | 91   | 15   | 1,2  | 25  | 200 | 324   | 2,16 |       | 0,19 | 3    | 0,06 | 5    | 0,42  |      |
| Poulet, filet, sans peau, sauté/poêlé                           | 588  | 138 | 68   | 30,1 | 0,0  |      |      | 0    | 2,0  | 0,58  | 0,78  | 0,46 | 0,37 | 0,03 | 86   | 56   | 5    | 0,4  | 37  | 270 | 440   | 0,72 | 0     | 0,11 | 1    | 0,09 | 10   | 0,18  |      |
| Canard, viande crue                                             | 464  | 110 | 75,4 | 22,4 | 0,8  |      |      | 0    | 1,9  | 0,5   | 0,5   | 0,6  | 0,4  | 0,05 | 65   | 106  | 10,5 | 0,82 | 24  | 170 | 233   | 2,22 | 9     | 0,15 | 0    | 0,07 | 11   | 1,62  |      |
| Dinde, viande, rôti/cuite au four                               | 641  | 151 | 67   | 29,1 | 0,0  | 0    |      | 0    | 3,8  | 0,96  | 1,26  | 1,03 | 0,65 | 0,05 | 101  | 101  | 10   | 1,1  | 44  | 222 | 483   | 3,75 | 4     | 0,06 | 0    | 0,05 | 9    | 0,94  |      |
| Dinde, escalope, sautée/poêlée                                  | 526  | 124 | 66   | 28,5 | 0,0  |      |      | 0    | 1,1  | 0,51  | 0,29  | 0,21 | 0,21 | 0,02 | 73   | 65   | 5    | 0,5  | 44  | 293 | 462   | 1,22 | 0     | 0,08 | 1    | 0,05 |      | 0,61  |      |
| Agneau, côtelette, grillée                                      | 1015 | 240 | 58   | 25,7 |      |      |      | 0    | 15,2 | 6,52  | 4,19  | 0,51 | 0,35 | 0,11 | 49   |      | 20   |      | 20  | 184 |       | 3,50 | 6     |      |      |      | 2,80 |       |      |
| Agneau, gigot, rôti/cuit au four                                | 716  | 169 | 66   | 26,8 | 0,0  | 0    |      | 0    | 6,9  | 2,63  | 2,54  | 0,63 | 0,34 | 0,05 | 98   | 76   | 22   | 1,4  | 31  | 183 | 301   | 4,01 | 0     | 0,13 | 0    | 0,10 | 17   | 1,58  |      |
| Agneau, collier, braisé ou bouilli                              | 1544 | 365 | 41   | 33,6 |      |      |      | 0    | 25,6 |       |       |      |      |      | 93   |      |      | 0,7  |     |     | 7,14  | 0    | 0,36  |      | 0,10 |      | 2,06 |       |      |
| Cheval, viande, rôti/cuite au four                              | 584  | 138 | 69   | 28,0 | 0,0  |      |      | 0    | 2,9  | 2,41  | 0,12  | 0,08 | 0,05 | 0,03 | 84   | 40   | 5    | 3,4  | 28  | 214 | 333   | 3,10 | 18    | 1,15 |      |      | 4,05 |       |      |
| Lapin, viande cuite                                             | 707  | 167 | 68   | 20,5 | 0,5  |      |      | 0    | 9,2  | 3,42  | 2,64  | 2,74 | 1,83 | 0,18 | 76   | 63   | 14   | 2,3  | 22  | 200 | 340   | 1,79 | 0     | 1,22 | 0    | 0,10 |      | 2,20  |      |
| Foie, veau, cuit                                                | 514  | 121 | 68   | 19,0 | 4,5  | 0    |      | 0    | 3,0  | 0,98  | 0,35  | 0,78 | 0,68 | 0,04 | 288  | 82   | 7    | 4,5  | 22  | 302 | 341   | 4,60 | 10504 | 0,64 | 13   | 0,15 | 592  | 52,60 |      |
| Jambon cuit, supérieur, découenné dégraissé                     | 502  | 118 | 73   | 20,3 | 1,0  | 0,82 | 0    | 0,32 | 3,7  | 1,24  | 0,98  | 0,3  | 0,22 | 0,01 | 57   | 722  |      | 0,8  | 23  | 210 | 313   | 2,20 | 0     | 0,17 |      | 0,64 | 3    | 0,32  |      |
| Jambon sec                                                      | 975  | 230 | 53   | 28,7 | 0,5  | 0,33 |      |      | 12,6 | 4,99  | 5,87  | 1,12 | 1,08 | 0,04 | 2250 |      |      |      |     |     |       |      |       |      |      |      |      |       |      |
| Saucisson sec                                                   | 1763 | 417 | 30   | 24,2 | 2,4  | 1,2  | 1,22 | 0,73 | 34,5 | 11,30 | 14,20 | 3,73 | 3,04 | 0,21 | 99   | 1900 | 14   | 1,3  | 32  | 237 | 583   | 2,70 | 0     | 0,16 | 5    | 0,62 | 2    | 0,67  |      |
| Saucisse de Toulouse, cuite                                     | 1159 | 274 | 55   | 18,0 | 0,0  | 0    |      | 0    | 22,1 | 8,20  | 9,94  | 2,96 | 2,45 | 0,18 | 89   | 686  | 12   | 0,9  | 18  | 141 | 650   | 2,20 | 14    | 0,35 |      | 0,41 |      | 0,41  |      |
| Merguez, boeuf et mouton, cuite                                 | 1196 | 283 | 55   | 19,8 | 1,8  | 1,6  |      | 0    | 21,8 | 12,00 | 8,00  | 0,81 | 0,53 | 0,17 | 71   | 930  | 38   | 2,0  | 23  | 128 | 513   | 3,30 | 70    | 1,7  |      |      |      | 1,45  |      |
| Saucisse de Strasbourg ou Knack                                 | 1219 | 288 | 58   | 12,4 | 1,4  | 1,06 |      | 1,37 | 25,9 | 10,90 | 10,80 | 3,01 | 2,75 | 0,22 | 73   | 942  | 24   | 1,1  | 13  | 152 | 204   | 1,13 | 0     | 0,38 | 9    | 0,29 | 2    | 0,42  |      |
| Pâté ou terrine de campagne                                     | 1361 | 322 | 52   | 15,5 | 1,5  | 0,62 | 0,88 | 0    | 28,2 | 10,40 | 12,50 | 3,89 | 2,96 | 0,39 | 148  | 617  | 12   | 6,1  | 15  | 185 | 212   | 3,13 | 0     | 0,38 | 6    | 0,14 | 24   | 3,94  |      |
| Rillettes pur porc                                              | 1742 | 412 | 44   | 16,7 | 0,1  |      |      |      | 38,3 | 15,20 | 16,40 | 4,87 | 4,03 | 0,31 | 84   | 389  | 7    | 0,9  | 15  | 130 | 240   | 2,30 | 27    | 1,13 | 0    | 0,07 | 14   | 1,06  |      |
| Boudin noir, sauté/poêlé                                        | 1038 | 245 | 62   | 11,9 | 3,8  | 2,86 | 0,5  | 0    | 20,3 | 7,46  | 9,13  | 2,72 | 2,19 | 0,29 | 74   | 525  | 27   | 22,8 | 9   | 27  | 155   | 270  | 7     | 0,13 | 0    | 0,05 | 25   | 0,20  |      |
| Lardon nature, cuit                                             | 1370 | 324 | 48   | 23,8 | 2,0  |      |      | 0    | 24,5 | 12,60 | 8,12  | 2,6  | 2,41 | 0,02 | 81   | 1650 | 8    | 0,5  | 22  | 156 | 572   | 2,10 | 0     | 0,24 |      | 0,59 |      | 0,67  |      |
| Salami                                                          | 1907 | 451 | 33   | 17,7 | 1,1  |      |      | 0    | 15,8 | 4,44  | 5,45  | 4,15 | 0,14 | 0,19 | 82   | 83   | 13   | 1,8  | 29  | 207 | 401   | 0,94 | 62    | 0,71 | 0    | 0,30 | 9    | 1,58  |      |
| Maquereau, rôti/cuit au four                                    | 966  | 228 | 62   | 21,5 |      |      |      | 0    | 41,8 | 16,20 | 18,30 | 5,24 | 4,40 | 0,35 | 96   | 1620 | 7    | 1,0  | 15  | 150 | 300   | 1,90 | 0     | 1,26 | 4    | 0,30 | 23   | 19,00 |      |
| Cabillaud, rôti/cuit au four                                    | 402  | 95  | 76   | 22,3 |      |      |      | 0    | 0    | 0,8   | 0,13  | 0,09 | 0,19 | 0,01 | 0,00 | 56   | 91   | 18   | 0,3 | 29  | 164   | 297  | 0,50  | 8    | 0,7  | 1    | 0,06 | 10    | 1,53 |
| Saumon fumé                                                     | 750  | 177 | 63   | 22,0 | 0,9  | 0    |      | 0    | 9,5  | 2,06  | 4,00  | 3,09 | 0,73 | 0,25 | 72   | 1410 | 6    | 0,2  | 38  | 214 | 551   | 0,24 | 15    | 2,85 | 0    | 0,23 | 26   | 3,35  |      |
| Saumon, cuit à la vapeur                                        | 828  | 196 | 64   | 23,0 |      |      |      | 0    | 11,5 | 2,39  | 4,70  | 3,3  | 0,38 | 0,18 | 36   | 52   | 9    | 0,4  | 21  | 270 | 390   | 0,39 | 5     | 2,05 |      |      |      |       |      |

| Aliments (100 g)                                         | E    | E   | Eau  | P    | G    | S    | Am   | Fib  | L    | AGS   | AGMI | AGPI  | LA    | ALA   | Chol | Na   | Ca   | Fe  | Mg   | P   | K    | Zn   | A   | E    | C    | B1   | B9   | B12   |
|----------------------------------------------------------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|------|-----|------|-----|------|------|-----|------|------|------|------|-------|
| Crevette, cuite                                          | 399  | 94  | 75   | 19,0 | 1,9  |      |      | 0    | 1,2  | 0,31  | 0,28 | 0,44  | 0,00  | 0,00  | 159  | 541  | 240  | 2,0 | 61   | 57  | 254  | 1,69 | 0   | 2,42 | 1    | 0,02 | 15   | 1,54  |
| Sardine, à l'huile, appertisée, égouttée                 | 879  | 208 | 61   | 24,4 | 0,5  | 0    | 0    | 0    | 12,0 | 2,56  | 4,33 | 3,41  | 0,90  | 0,18  | 59   | 300  | 333  | 2,0 | 39   | 306 | 368  | 1,89 | 5   | 1,44 | 0    |      | 16   | 13,60 |
| Thon, au naturel, appertisé, égoutté                     | 471  | 111 | 73   | 26,8 | 0,0  | 0    | 0    | 0    | 0,4  | 0,09  | 0,08 | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 50   | 251  | 6    | 0,8 | 24   | 155 | 207  | 0,45 | 7   | 1,2  | 0    | 0,03 | 16   | 2,53  |
| Œuf, dur                                                 | 566  | 134 | 77   | 13,5 | 0,5  | 0,52 | 0    | 0    | 8,6  | 2,55  | 3,57 | 1,03  | 0,88  | 0,04  | 355  | 123  | 41   | 1,7 | 14   | 172 | 120  | 1,27 | 62  | 1,03 | 0    | 0,07 | 44   | 1,11  |
| Œuf, à la coque                                          | 599  | 142 | 76   | 12,2 | 1,1  | 0,77 | 0    | 0    | 9,8  | 2,95  | 4,75 | 1,14  | 0,95  | 0,04  | 222  | 160  | 150  | 1,9 | 12   | 155 | 164  | 0,93 | 133 | 2,17 | 0    | 0,08 | 57   | 0,96  |
| Œuf, au plat, sans matière grasse                        | 621  | 147 | 75   | 13,8 | 1,0  |      | 0    | 0    | 9,7  | 2,71  | 3,43 |       | 1,25  | 0,06  | 736  | 159  | 2,6  |     |      |     |      |      | 115 |      |      |      |      |       |
| Tofu nature, préemballé                                  | 600  | 142 | 74   | 13,4 | 2,0  | 0,57 |      |      | 8,5  | 1,35  | 1,91 | 4,81  | 4,26  | 0,55  | 0    | 10   | 100  | 2,4 | 100  | 210 | 140  | 1,30 | 0   | 0,71 |      | 0,02 | 25   |       |
| PRODUITS LAITIERS                                        |      |     |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |       |       |      |      |      |     |      |     |      |      |     |      |      |      |      |       |
| Lait entier, UHT                                         | 277  | 65  | 88   | 3,3  | 4,9  | 4,2  | 0    | 0    | 3,6  | 2,40  | 0,92 | 0,11  | 0,06  | 0,01  | 13   | 44   | 120  | 0,0 | 10   | 97  | 160  | 0,37 | 33  | 0,09 |      | 0,04 |      | 0,24  |
| Lait demi-écrémé, UHT                                    | 198  | 47  | 89   | 3,4  | 4,8  | 4,66 | 0    | 0    | 1,6  | 1,04  | 0,34 | 0,02  | 0,02  | <0,01 | 6    | 36   | 117  | 0,0 | 12   | 89  | 167  | 0,39 | 20  | 0,13 | 2    | 0,06 | 9    | 0,36  |
| Lait écrémé, UHT                                         | 141  | 33  | 91   | 3,5  | 4,6  | 4,64 | 0    | 0    | 0,1  | 0,03  | 0,02 | <0,01 | <0,01 | <0,01 | 2    | 39   | 105  | 0,0 | 12   | 92  | 166  | 0,37 | 1   |      | 1    | 0,05 | 5    | 0,39  |
| Lait en poudre, entier                                   | 2122 | 501 | 2    | 27,4 | 37,5 | 37,5 | 0    | 0    | 26,8 | 17,30 | 7,22 | 0,76  | 0,56  | 0,20  | 107  | 360  | 960  | 0,6 | 93   | 810 | 1190 | 3,91 | 242 | 0,68 | 10   | 0,33 | 37   | 3,25  |
| Lait en poudre, écrémé                                   | 1545 | 364 | 2    | 35,3 | 54,0 | 53,1 | 0    | 0    | 0,7  | 0,34  | 0,15 | 0,03  | 0,02  | 0,01  | 13   | 482  | 1250 | 0,3 | 112  | 966 | 1670 | 4,47 | 10  | 0,03 | 6    | 0,43 | 36   | 4,02  |
| Lait concentré non sucré, entier                         | 502  | 119 | 75   | 6,4  | 9,9  | 9,47 | 0    |      | 5,9  | 3,96  | 1,36 | 0,1   | 0,08  | 0,02  |      | 95   | 273  | 0,1 | 26   | 225 | 339  | 0,80 | 145 | 0,2  | 2    | 0,06 | 31   | 0,16  |
| Yaourt nature                                            | 364  | 86  | 80   | 3,4  | 12,2 | 12,1 | 0,17 | 0,17 | 2,6  | 1,75  | 0,40 | 0,04  | 0,03  | 0,01  | 9    | 51   | 120  | 0,1 | 11   | 86  | 140  | 0,40 | 27  | 0,04 |      | 0,17 | 20   | 0,18  |
| Yaourt aromatisé, sucré                                  | 169  | 40  | 89   | 4,0  | 2,7  | 2,65 | 0    |      | 1,5  | 1,00  | 0,34 | 0,02  | 0,02  | <0,01 | 13   | 43   | 128  | 0,3 | 13   | 98  | 176  | 0,39 | 12  | 0,08 |      | 0,04 | 25   | 0,33  |
| Yaourt 0% MG                                             | 154  | 36  | 89   | 4,8  | 4,1  | 4,1  | 0    |      | 0,1  | 0,04  | 0,02 | <0,01 |       |       | 2    | 57   | 129  | 0,1 | 14   | 105 | 182  | 0,46 | 0   | 0    | 0,04 | 28   | 0,29 |       |
| Yaourt à la grecque, nature                              | 478  | 113 | 80   | 3,3  | 4,2  | 3,9  |      |      | 9,2  | 6,22  | 2,53 | 0,28  | 0,20  | 0,05  | 17   | 35   | 139  |     |      |     |      | 0    |     |      |      |      |      |       |
| Fromage blanc nature, 0% MG                              | 203  | 48  | 87   | 9,0  | 3,9  | 3,89 |      |      | 0,0  | 0,03  | 0,01 | <0,01 |       |       | 1    | 44   | 134  | 0,2 | 12   | 116 | 144  | 0,49 | 4   |      |      | 0,04 | 24   | 0,40  |
| Fromage blanc nature, 3% MG environ                      | 319  | 75  | 84   | 8,0  | 3,5  | 3,46 | 0    |      | 3,3  | 2,12  | 0,87 | 0,09  | 0,07  | 0,02  | 18   | 42   | 130  | 0,1 | 10   | 115 | 132  | 0,52 | 31  | 0,14 |      | 0,04 | 26   | 0,40  |
| Fromage blanc nature, 8% MG environ                      | 485  | 115 | 80   | 6,2  | 5,3  | 3,33 |      |      | 7,7  | 4,99  | 2,02 | 0,24  | 0,16  | 0,05  | 25   | 41   | 104  |     | 10   | 94  | 140  | 0,41 | 93  |      |      | 0,04 | 11   | 0,29  |
| Fromage frais type petit suisse, aux fruits, 2-3% MG     | 379  | 89  | 79   | 6,7  | 9,3  | 9,3  |      | 1    | 2,8  | 1,79  | 0,57 | 0,06  | 0,03  | 0,03  | 12   | 21   | 110  | 0,1 | 9    | 110 | 140  | 0,37 | 28  | 0,13 |      | 0,02 | 15   | 0,24  |
| Gâteau de semoule aux raisins et caramel                 | 616  | 145 | 67   | 3,8  | 24,8 | 19,2 | 4,7  |      | 3,4  | 2,16  | 0,83 |       | 0,13  | 0,01  | 56   | 32   | 64   | 0,4 | 13   | 71  | 270  | 0,38 | 35  | 0,26 |      | 0,04 | 14   | 0,31  |
| Crème dessert au chocolat, rayon frais                   | 545  | 129 | 73   | 3,4  | 19,9 | 16,5 | 1,8  | 0,72 | 3,9  | 2,60  | 1,07 | 0,1   | 0,07  | 0,01  | 11   | 59   | 123  | 1,6 | 25   | 100 | 260  | 0,48 | 24  | 0,1  |      | 0,04 | 7    | 0,08  |
| Dessert au soja, aux fruits, sucré, enrichi              | 353  | 83  | 81   | 2,7  | 12,9 | 11,6 | 0,9  |      | 2,3  | 0,79  | 0,39 | 0,84  | 0,85  | 0,11  | 0    | 28   | 87   | 0,4 | 13   | 63  | 89   | 0,21 | 1   | 0,19 |      |      | 13   |       |
| Dessert au soja, nature, non sucré, non enrichi          | 171  | 40  | 91   | 3,8  | 2,1  | 0,69 | 0,6  | 0,8  | 1,9  | 0,22  | 0,46 | 1,11  | 0,98  | 0,13  | 0    | 34   | 12   | 0,4 | *16  | 47  | 110  | 0,29 | 0   | 0,23 |      |      | 19   |       |
| BOISSONS                                                 |      |     |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |       |       |      |      |      |     |      |     |      |      |     |      |      |      |      |       |
| Fromage, aliment moyen                                   | 1400 | 338 | 46,2 | 21,3 | 0,5  |      |      |      | 27,4 | 18,2  | 6,4  | 0,8   | 0,4   | 0,1   | 89,8 | 510  | 626  | 0,3 | 29,2 | 454 | 122  | 2,9  | 226 | 0,55 | 0    | 0,04 | 34,4 | 1,36  |
| Camembert                                                | 1187 | 281 | 55   | 19,9 |      |      | 0    | 0    | 22,5 | 15,80 | 4,73 | 0,4   | 0,31  | 0,06  | 74   | 579  | 449  | 0,2 | 19   | 370 | 148  | 2,50 | 190 | 0,57 | 0    | 0,05 | 62   | 1,13  |
| Reblochon                                                | 1388 | 328 | 49   | 20,4 |      | 0    | 0    | 0    | 27,4 | 18,80 | 5,77 | 1,04  | 0,41  | 0,20  | 90   | 509  | 471  | 0,3 | 20   | 322 | 104  | 4,44 | 0   |      |      |      | 25   |       |
| Fromage de chèvre buche                                  | 1205 | 285 | 55   | 18,8 |      |      | 0    | 0    | 23,3 | 16,20 | 4,88 | 0,62  | 0,50  | 0,10  | 96   | 630  | 107  | 0,2 | 13   | 183 | 167  | 0,61 | 152 | 0,29 |      | 0,02 | 76   |       |
| Roquefort                                                | 1620 | 383 | 42   | 19,5 |      |      | 0    | 0    | 33,9 | 24,90 | 5,88 | 0,84  | 0,52  | 0,23  | 75   | 1290 | 660  | 0,1 | 32   | 392 | 115  | 1,83 | 212 | 0,12 | 0    | 0,04 | 29   | 0,57  |
| Emmental ou emmenthal                                    | 1569 | 371 | 39   | 27,9 |      |      | 0    | 0    | 28,8 | 19,70 | 6,58 | 0,54  | 0,35  | 0,11  | 96   | 245  | 898  | 0,2 | 49   | 610 | 97   | 3,48 | 258 | 0,74 | 0    | 0,04 | 20   | 1,50  |
| Fromage fondu en portions 20% MG                         | 1024 | 242 | 59   | 10,7 | 6,4  |      |      | 0    | 19,3 | 12,90 | 4,48 | 0,44  | 0,31  | 0,08  | 81   | 634  | 513  | 0,3 | 26   | 800 | 199  | 2,60 | 209 | 0,63 | 0    | 0,09 | 7    | 0,85  |
| BOISSONS                                                 |      |     |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |       |       |      |      |      |     |      |     |      |      |     |      |      |      |      |       |
| Eau minérale Hépar                                       | 0    | 0   | 100  | 0,0  | 0,0  | 0    | 0    | 0    | 0,0  | 0,00  | 0,00 |       | 0,00  | 0,00  | 0    | 1    | 55   |     | 12   |     | 0    |      | 0   | 0    | 0    | 0,00 | 0    |       |
| Eau minérale, gazeuse St Yorre                           | 0    | 0   | 100  | 0,0  | 0,0  | 0    | 0    | 0    | 0,0  | 0,00  | 0,00 |       | 0,00  | 0,00  | 0    | 171  | 9    | 0,0 | 1    |     | 11   |      | 0   | 0    | 0    | 0,00 | 0    |       |
| Jus multifruit, pur jus, multivitaminé                   | 204  | 48  | 87   | 0,5  | 11,3 | 11   | 0    | 0,25 | 0,1  | 0,00  | Tr.  |       |       |       | 0    | 2    | 10   | 0,1 | 10   | 10  | 171  | 0,04 | 32  | 2    | 24   | 0,24 | 31   |       |
| Jus de pomme, à base de concentré                        | 200  | 47  | 89   | 0,2  | 11,3 | 10,8 | 0    | 0,3  | 0,1  | 0,03  | 0,01 |       | 0,04  | 0,01  | 0    | 4    | 6    | 0,1 | 7    | 6   | 128  | 0,01 | 0   | 0,01 | 13   | 0,02 | 5    |       |
| Jus de raisin, pur jus                                   | 284  | 67  | 82   | 0,3  | 16,3 | 16   | 0    | 0,14 | 0,1  | 0,03  | 0,00 |       | 0,02  | 0,01  | 0    | 4    | 8    | 0,5 | 8    | 13  | 114  | 0,06 | 0   | 0,4  | 0,02 |      |      |       |
| Nectar multifruit, standard                              | 204  | 48  | 87   | 0,3  | 11,5 | 11   | 0    | 0,3  | 0,1  | 0,01  | 0,00 |       |       |       | 0    | 3    | 9    |     | 5    | 6   | 87   |      | 122 | 0,97 | 21   | 0,10 | 22   |       |
| Cola, sucré                                              | 177  | 42  | 90   | 6,1  | 10,2 | 10,2 | 0    | 0    | 0,1  | 0,00  | 0,00 |       |       |       | 0    | 7    | 2    | 0,1 | 2    | 10  | 2    |      | 0   | 0    | 0    | 0,00 | 0    |       |
| Boisson plate aux fruits (à moins de 10% de jus), sucrée | 80   | 19  |      | 0,1  | 4,4  | 4,38 |      | 0,1  | 0,1  | 0,00  |      |       |       |       | 7    |      |      |     |      |     |      |      |     |      |      |      |      |       |
| Boisson à l'amande, nature, non sucrée, non enrichie     | 151  | 36  | 95   | 1,1  | 0,7  |      |      |      | 3,2  | 0,31  | 2,05 |       | 0,62  | <0,01 | 0    | 21   | 12   | 0,1 | 8    | 16  | 31   | 0,11 | 0   | 0,96 |      |      |      |       |
| Boisson au soja, nature, enrichie en calcium             | 173  | 41  | 91   | 3,4  | 2,2  | 2,18 |      |      | 2,1  | 0,26  | 0,39 |       | 0,88  | 0,12  |      | 39   | 98   | 0,5 | 13   | 81  | 86   | 0,24 | 0   |      | 0,03 | 22   |      |       |
| Boisson au riz, nature, préemballée                      | 222  | 52  | 88   |      | 10,3 | 5,6  |      |      | 1,0  | 0,11  | 0,27 |       | 0,56  | <0,01 |      | 30   | 5    | 0,0 | 3    | 10  | 16   |      | 0   | 0,48 |      |      |      |       |
| Vin rouge                                                | 46   | 11  | 87   | 0,1  | 2,8  | 0,62 | 0    | 0    | 0,0  | 0,00  | 0,00 |       |       |       | 0    | 1    | 6    | 0,6 | 7    | 19  | 118  | 0,13 | 0   | 0    | 0    | 0,01 | 1    |       |
| Vin blanc (sec)                                          | 69   | 16  | 88   |      | 4,0  | 0,17 | 0    | 0    | 0,0  | 0,00  | 0,00 |       |       |       | 0    | 3    | 7    | 0,3 | 7    | 14  | 84   |      | 0   | 0    |      |      |      |       |
| Vin rosé                                                 | 27   | 6   | 89   | 0,8  | 1,6  |      |      | 0    | 0    |       |      |       |       |       | 0    | 4    | 12   | 1,0 | 7    | 6   | 75   | 0,03 | 0   | 0    | 0    | 0,01 | 0    |       |
| Bière "cœur de marché" (4,5° alcool)                     | 53   | 12  | 93   | 0,4  | 2,7  | 0,98 | 0    | 0    | 0,0  | 0,00  |      |       |       |       |      |      |      |     |      |     |      |      |     |      |      |      |      |       |

| Aliments (100 g)                                                           |  | E    | E   | Eau  | P    | G    | S    | Am   | Fib  | L     | AGS   | AGMI  | AGPI | LA    | ALA   | Chol | Na  | Ca   | Fe  | Mg  | P    | K    | Zn   | A   | E    | C    | B1    | B9   | B12  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|------|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|------|------|-------|------|------|
| Barre chocolatée biscuitée                                                 |  | 2201 | 519 | 2    | 6,1  | 60,5 | 46,9 | 7,3  | 1,93 | 28,1  | 16,00 | 8,05  | 0,98 | 1,08  | 0,11  | 6    | 155 | 263  | 1,8 | 45  | 234  | 356  | 0,63 | 188 | 3,74 | 1    | 0,09  | 2    | 0,32 |
| Chocolat au lait, tablette                                                 |  | 2243 | 530 | 1    | 7,5  | 55,6 | 53,1 | 2,45 | 2,9  | 30,8  | 18,70 | 9,52  | 1,03 | 0,95  | 0,08  | 22   | 78  | 220  | 3,6 | 59  | 230  | 510  | 1,10 | 43  | 0,45 | 2    | 0,07  | 19   | 0,54 |
| Chocolat noir à moins de 70% de cacao, à croquer, tablette                 |  | 2126 | 502 | 1    | 6,6  | 42,9 | 38,3 | 4,6  | 12   | 33,8  | 22,50 | 9,37  | 0,94 | 0,88  | 0,06  | 1    | 8   | 54   | 3,7 | 120 | 218  | 490  | 2,00 | 2   | 0,72 | 0    | 0,15  | 22   |      |
| Chocolat blanc, tablette                                                   |  | 2375 | 561 | 1    | 6,2  | 57,1 | 56   |      | 1    | 34,2  | 21,30 | 10,20 | 1,06 | 0,94  | 0,06  | 23   | 88  | 281  | 0,2 | 27  | 230  | 350  | 0,90 | 13  | 1,14 | 0    | 0,08  | 10   |      |
| Poudre cacaotée ou au chocolat pour boisson, sucrée, enrichie en vitamines |  | 1595 | 376 | 2    | 4,3  | 85,0 | 82,7 | 2    | 5,3  | 2,0   | 1,30  | 0,59  | 0,06 |       |       |      | 124 | 36   | 2,1 | 71  | 120  |      | 1,70 | 0   |      | 25   | 0,48  | 67   | 0,33 |
| Pâte à tartiner chocolat et noisette                                       |  | 2301 | 543 | 0    | 5,0  | 57,9 | 56,2 | 0,6  | 3,23 | 32,4  | 9,18  | 17,60 | 3,43 | 3,08  | 0,33  | 0    | 50  | 100  | 3,9 | 97  | 183  | 503  | 1,00 | 0   | 6,6  | 1    | 0,10  | 73   |      |
| Confiture (aliment moyen)                                                  |  | 1060 | 249 | 39   | 60,2 | 59   | 59   | 1,4  | 0,9  | 0,3   | 0,05  | 0,13  | 0,07 | 0,09  | 0,05  |      | 7,7 | 11,5 | 0,2 | 6   | 10   | 90   |      | 0   | 0,4  | 9,3  |       | 14   |      |
| Croissant, sans précision                                                  |  | 1560 | 368 | 29   | 6,7  | 40,4 | 8,83 | 31,6 | 2,32 | 20,0  | 11,60 | 4,75  | 0,96 | 1,59  | 0,23  | 27   | 450 | 34   | 0,8 | 22  | 91   | 172  | 0,53 | 6   | 1,1  | 0    | 0,13  | 56   |      |
| Pain au chocolat feuilleté, artisanal                                      |  | 1754 | 414 | 20   | 7,5  | 45,4 | 12,8 | 29,8 | 3    | 22,5  | 14,70 | 5,43  | 0,85 | 0,66  | 0,11  | 69   | 392 | 23   | 4,1 | 29  | 95   | 160  | 0,78 | 170 | 0,6  | 0,06 | 34    | 0,09 |      |
| Broche, préemballée                                                        |  | 1483 | 350 | 24   | 8,1  | 52,7 | 12,7 | 31,1 | 2,2  | 11,8  | 5,01  | 4,30  | 1,75 | 1,33  | 0,40  | 59   | 401 | 32   | 0,9 | 18  | 91   | 120  | 0,74 | 71  | 1,93 | 0,14 | 24    | 0,21 |      |
| Biscuit sec nature                                                         |  | 1879 | 443 | 4    | 6,8  | 70,0 | 23,6 | 32   | 2,81 | 15,1  | 6,81  | 5,58  | 2,04 | 1,86  | 0,16  | 3    | 334 | 40   | 2,1 | 15  | 150  | 125  | 0,47 | 0   | 0,26 | 0    | 0,20  | 15   | 0,05 |
| Biscuit sec avec tablette de chocolat                                      |  | 2104 | 497 | 2    | 6,6  | 63,3 | 36,8 | 26,5 | 2,65 | 24,1  | 15,10 | 5,85  | 1,08 | 0,99  | 0,07  | 26   | 240 | 94   | 5,3 | 38  | 185  | 218  | 0,80 | 79  | 0,89 | 1    | 0,17  | 36   | 0,20 |
| Gâteau sec fourré ("sandwiché") parfum chocolat                            |  | 1952 | 460 | 2    | 6,7  | 67,9 | 29,8 | 38,1 | 3,77 | 18,0  | 9,92  | 5,85  | 1,67 | 1,63  | 0,04  | 2    | 246 | 120  | 3,3 | 47  | 117  | 190  | 0,92 | 0   | 3    | 0,11 | 28    |      |      |
| Biscuit sec aux œufs à la cuillère                                         |  | 1637 | 385 | 6    | 8,0  | 79,9 | 47,9 | 24,3 | 1,37 | 3,8   | 0,99  | 1,23  | 0,77 | 0,69  | 0,04  | 109  | 161 | 26   | 1,1 | 14  | 107  | 109  |      | 8   | 0,9  | 0    | 10    | 0,36 |      |
| Biscuit sec (génoise) nappage aux fruits                                   |  | 1420 | 334 | 16   | 4,4  | 74,4 | 51,1 | 16,3 | 2,8  | 2,1   | 0,75  | 0,84  | 0,37 | 0,34  | 0,01  | 71   | 48  | 19   | 0,7 | 11  | 66   | 110  | 0,38 | 2   | 0,48 | 2    | 0,04  | 10   | 0,19 |
| Muesli (aliment moyen)                                                     |  | 1723 | 406 | 6    | 7,5  | 66,6 | 25,9 | 38,5 | 6,4  | 12,2  | 5,04  | 4,63  | 2,13 | 2,03  | 0,05  | 2    | 274 | 76   | 5,6 | 80  | 247  | 431  | 1,65 | 1   | 1,76 | 14   | 0,76  | 193  | 1,17 |
| Pétales de maïs nature                                                     |  | 1573 | 370 | 3    | 7,4  | 83,2 | 9,53 | 73,7 | 3,48 | 0,9   | 0,28  | 0,16  | 0,33 | 0,32  | 0,01  | 0    | 660 | 124  | 7,2 | 22  | 54   | 131  | 0,36 | 0   | 0,14 | 0    | 1,06  | 182  | 1,95 |
| Pétales de blé chocolatés                                                  |  | 1606 | 378 | 2    | 8,5  | 80,1 | 30,3 | 39,2 | 4,93 | 2,6   | 1,40  | 0,63  | 0,24 | 0,47  | 0,03  | 1    | 260 | 25   | 5,6 | 80  | 200  | 450  | 1,40 | 0   | 0,56 | 0,13 | 22    | 2,31 |      |
| Céréales pour petit déjeuner fourrées                                      |  | 1829 | 431 |      | 7,3  | 67,2 | 34,3 |      | 5,3  | 14,8  | 3,03  | 4,27  | 6,94 | 6,88  | 0,03  |      | 183 |      | 8,1 |     |      |      |      | 0   | 9,4  |      | 0,97  | 161  | 1,58 |
| Quatre-quarts, préemballé                                                  |  | 1084 | 256 | 49   | 5,8  | 31,6 | 18,9 | 8,2  | 3,9  | 11,8  | 5,49  | 4,58  | 1,07 | 0,94  | 0,03  | 100  | 93  | 68   | 1,2 | 11  | 107  | 117  | 0,48 | 76  | 2,01 | 0    | 0,12  | 14   | 0,34 |
| Edair                                                                      |  | 933  | 220 | 50   | 2,5  | 32,7 | 20,7 | 12,1 | 3,3  | 8,8   | 4,66  | 3,53  | 0,6  | 0,55  | 0,05  | 19   | 122 | 5    | 0,6 | 11  | 36   | 149  | 0,20 | 30  | 0,7  | 5    |       |      |      |
| Tarte ou tartelette aux pommes                                             |  | 1847 | 436 | 17   | 5,7  | 54,6 | 32,2 | 18   | 2,42 | 21,6  | 5,60  | 10,50 | 4,49 | 3,10  | 1,39  | 11   | 304 | 153  | 1,7 | 33  | 159  | 184  | 0,68 | 86  | 5,4  | 0,59 | 78    | 0,20 |      |
| Gâteau au chocolat                                                         |  | 1247 | 294 | 31   | 6,5  | 54,0 | 19,4 | 23,1 | 1    | 5,7   | 3,36  | 1,55  | 0,53 |       |       | 41   | 356 | 50   | 0,8 | 12  | 144  | 126  | 0,43 | 48  | 0,26 | 5    | 0,14  | 30   | 0,15 |
| Crêpe fourrée à la confiture, maison                                       |  | 1956 | 462 | 14   | 5,2  | 53,5 | 23,8 | 21,2 | 1,2  | 25,2  | 2,49  | 15,10 | 6,31 | 4,48  | 1,80  | 85   | 355 | 19   | 0,6 | 10  | 150  | 83   | 0,39 | 28  | 5,36 |      | 0,05  | 66   | 0,30 |
| Madelaine ordinaire, préemballée                                           |  |      |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |      |       |       |      |     |      |     |     |      |      |      |     |      |      |       |      |      |
| Glace ou crème glacée, bâtonnet, enrobé de chocolat                        |  | 1378 | 325 | 41   | 3,4  | 33,4 | 27,9 | 5,47 | 1,23 | 19,8  | 13,30 | 5,05  | 0,88 | 0,55  | 0,06  | 18   | 66  | 94   | 6,3 | 19  | 122  | 26   | 0,52 | 134 | 2,36 | 0    | 0,02  | 0    | 0,21 |
| Glace ou crème glacée, en bac                                              |  | 806  | 190 | 61   | 2,8  | 26,1 | 21,9 |      |      | 8,4   | 5,44  | 2,00  | 0,28 | 0,25  | 0,03  | 39   | 46  | 99   | 0,1 | 14  | 96   | 190  | 0,35 | 100 | 0,48 |      | 0,05  | 10   | 0,43 |
| Sorbet, en bac                                                             |  | 541  | 127 | 66   | 0,5  | 29,6 | 25   | 0    | 1,17 | 0,8   | 0,45  | 0,29  | 0,04 | 0,04  | 0,01  | 1    | 21  | 54   | 0,1 | 8   | 40   | 96   | 0,48 | 12  | 0,01 | 2    | 0,03  | 4    | 0,13 |
| MATERES GRASSES                                                            |  |      |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |      |       |       |      |     |      |     |     |      |      |      |     |      |      |       |      |      |
| Crème de lait, 30% MG, épaisse                                             |  | 1265 | 300 | 66   | 3,0  | 2,8  | 2,66 |      |      | 30,7  | 20,80 | 7,00  | 0,56 | 0,45  | 0,11  | 95   | 28  | 77   | 0,1 | 8   | 64   | 101  | 0,24 | 201 | 0,5  |      | 10,02 | 24   | 0,12 |
| Crème de lait, 15 à 20% MG, légère                                         |  | 804  | 190 | 74   | 2,8  | 2,9  | 2,89 | 0    |      | 18,7  | 12,70 | 4,27  |      | 0,25  | 0,07  | 44   | 33  | 99   | 0,0 | 10  | 84   | 128  | 0,35 | 113 | 0,34 | 1    | 0,04  | 12   | 0,37 |
| Beurre à 82% MG, doux                                                      |  | 3177 | 753 | 15   | 0,7  | 0,9  | 0,83 | 0    | 0    | 82,8  | 55,40 | 19,30 | 1,82 | 1,22  | 0,38  | 218  | 25  | 18   | 0,0 | 2   | 24   | 28   | 0,08 | 688 | 2,11 | 0    | 0,01  | 3    | 0,17 |
| Huile d'arachide                                                           |  | 3796 | 899 | 0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0    | 0    | 99,9  | 16,20 | 64,20 | 15,1 | 14,70 | 0,18  | 0    |     |      |     |     |      |      | 0,06 | 0   | 14,2 | 0    | 0,00  | 0    |      |
| Huile de colza                                                             |  | 3800 | 900 | 0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0    | 0    | 100,0 | 7,26  | 59,70 | 26,9 | 19,40 | 7,54  | 0    |     |      |     |     |      |      | 0,03 | 0   | 27,7 | 0    | 0,00  | 0    |      |
| Huile de noix                                                              |  | 3800 | 900 | 0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0    | 0    | 100,0 | 10,00 | 16,80 | 69,6 | 56,10 | 11,90 | 0    |     |      |     |     |      |      | 0,00 | 0   | 1,81 | 0    | 0,00  | 0    |      |
| Huile d'olive vierge extra                                                 |  | 3796 | 899 | 0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0    | 0    | 99,9  | 15,20 | 73,10 | 7,17 | 6,52  | 0,65  | 0    |     |      |     |     |      |      |      | 18  | 22,3 | 0    | 0,00  | 0    |      |
| Huile de tournesol                                                         |  | 3800 | 900 |      | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0    | 0    | 100,0 | 11,10 | 27,60 | 56,3 | 56,30 | 0,05  | 0    |     |      |     |     |      |      |      | 0   | 57,3 | 0    | 0,00  | 0    |      |
| MG végétale, type Margarine à 60% de MG, allégée, au tournesol, doux       |  | 2303 | 545 | 39   |      |      |      |      | 0    | 60,8  | 14,10 | 17,90 | 25,6 | 21,10 | 4,55  |      |     |      |     |     | 1    | 5    | 19   |     | 44   | 21,4 |       |      |      |
| Matière grasse végétale à tartiner, à 30-40% MG, légère, doux              |  | 1542 | 365 | 56   | 1,4  | 3,0  | 1,91 |      | 0    | 38,6  | 17,50 | 13,80 | 3,95 | 3,87  | 1,45  | 34   | 212 | 21   |     | 3   | 16   | 77   |      | 603 | 9,1  |      | 0,33  |      |      |
| Margarine 80% MG, doux                                                     |  | 2980 | 726 | 16,3 | 0,4  | 0,3  |      |      |      | 60,4  | 25,1  | 26,8  |      | 20,2  | 1,8   | 0    | 174 | 11,1 |     | 4,2 | 10,8 | 32,5 | 0,04 | 780 | 8,5  | 0    | 0,01  | 1,5  | 0,1  |
| PRODUITS INFANTILES                                                        |  |      |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |      |       |       |      |     |      |     |     |      |      |      |     |      |      |       |      |      |
| Lait de croissance infantile, liquide                                      |  | 257  | 61  | 88   | 1,3  | 7,8  | 5,98 |      | 0    | 2,7   | 1,10  | 0,94  | 0,47 | 0,41  | 0,05  | 5    | 24  | 76   | 1,3 | 8   | 53   | 100  | 0,77 | 72  | 1,4  | 10   | 0,09  | 39   | 0,48 |
| Préparation pour nourrissons (lait 1 <sup>er</sup> âge), prêt à consommer  |  | 301  | 71  | 86   | 1,2  | 8,0  | 6,72 |      |      | 3,8   | 1,48  | 1,49  | 0,59 | 0,52  | 0,07  | 2    | 16  | 60   | 0,6 | 9   | 41   | 78   | 0,67 | 60  | 1,68 | 3    | 0,07  | 19   | 0,17 |
| Préparation de suite (Lait 2 <sup>e</sup> âge), prêt à consommer           |  | 271  | 64  | 87   | 1,2  | 8,2  | 5,63 |      | 0,5  | 2,9   | 1,14  | 1,07  | 0,48 | 0,42  | 0,06  | 3    | 22  | 71   | 0,9 | 9   | 52   | 82   | 0,66 | 49  | 1,5  | 2    | 0,09  | 27   | 0,34 |
| Céréales instantanées, dès 6 mois                                          |  | 1625 | 382 | 2    | 10,9 | 81,1 | 32,8 | 36   | 4,3  | 2,0   | 0,61  | 0,34  | 0,37 | 0,35  | 0,02  | 2    | 15  | 96   | 6,1 | 36  | 230  | 235  | 0,88 | 123 | 5,08 | 33   | 0,70  | 87   | 0,29 |

Vitamine A totale (µg Equivalent Rétinol) = vitamine A (µg) + β-carotène (µg) /12

Casse vide : donnée manquante ou non significative - Tr : traces