

BREVET DE TECHNICIEN SUPÉRIEUR DIÉTÉTIQUE

E5A U51 Épreuve professionnelle de synthèse Étude de cas

SESSION 2021

Durée : 3 heures 30

Coefficient : 2,5

Matériel autorisé :

- L'usage de calculatrice, avec mode examen actif, est autorisé.
- L'usage de calculatrice, sans mémoire, « type collège » est autorisé.
- Tout autre matériel est interdit

Document à rendre avec la copie : Annexe 1 – Annexe 5

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.

Documents joints :

- Annexe 1 : Plan alimentaire à rendre avec la copie, même non complété
- Annexe 2 : Grille de fréquences
- Annexe 3 : Recueil de données
- Annexe 4 : Courbe de corpulence
- Annexe 5 : Tableau calcul de ration à rendre avec la copie, même non complété
- Annexe 6 : Composition de certains produits en complément à la table de composition des aliments (mise à jour 2020)
- Annexe 7 : Table de composition des aliments (CIQUAL 2020)

CODE ÉPREUVE : DIEE5A		EXAMEN BREVET DE TECHNICIEN SUPÉRIEUR	SPÉCIALITÉ : DIÉTÉTIQUE
SESSION : 2021	SUJET	ÉPREUVE : E5A U51 – Épreuve professionnelle de synthèse Étude de cas	
Durée : 3h30	Coefficient : 2,5	SUJET PN21-N°15	Page 1/14

L'école primaire Jules Ferry accueille quotidiennement 200 enfants en maternelle et 300 enfants en élémentaire.

La restauration est réalisée sur place en liaison chaude par une équipe de 3 personnes. Les déjeuners, en service à table, sont assurés les lundis, mardis, jeudis et vendredis. Ils comportent 4 composantes pour les maternelles et 5 pour les élémentaires. Le cuisinier veille à un approvisionnement en produits de qualité conformément à la loi Egalim.

Une diététicienne en libéral effectue des vacations ponctuelles auprès de l'équipe de restauration.

I – L'alimentation à l'école élémentaire (18 points)

Les repas proposés aux enfants respectent l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif au contenu des repas servis en milieu scolaire. Ils prennent en compte les Recommandations Nutritionnelles du GEMRCN (Groupe d'Etudes de Marché de Restauration Collective et Nutrition) réactualisés en juillet 2015 et les dispositions de la loi Egalim de 2019 (loi agriculture et alimentation, dont l'un des objectifs est de favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous).

1.1 La diététicienne accompagne le cuisinier dans la réalisation d'un plan alimentaire. Compléter les semaines 4 et 5 du plan alimentaire présenté en annexe 1 (à rendre avec la copie) afin qu'il respecte les exigences données en annexe 2.

1.2 Rédiger un exemple de menus de la semaine 1 du plan alimentaire, située au mois d'avril.

II – Application des exigences réglementaires (7 points)

En vue de respecter la loi Egalim, le cuisinier a sollicité la diététicienne pour une formation aux obligations concernant la restauration scolaire.

2.1 Un des axes de la loi Egalim porte sur la limitation du gaspillage alimentaire. Dans ce sens, le respect des grammages des aliments servis à cette population est important.

2.1.1 Rappeler les grammages recommandés pour la composante protidique, les féculents et le pain en maternelle et en élémentaire.

2.1.2 Proposer deux autres exemples d'action à réaliser par l'équipe de cuisine pour limiter le gaspillage.

2.2 Présenter deux autres axes de la loi Egalim qui concernent la restauration collective.

III – Prise en charge de Lucas, 6 ans. (25 points)

Lucas, 6 ans, est en classe de CP à l'école Jules Ferry. Il pèse 30,5 kg et mesure 1,20 m. Lors d'une consultation de suivi annuelle, le médecin de famille diagnostique une prise de poids importante.

Dans un contexte familial d'obésité et de précarité, le médecin propose un court séjour (une semaine durant les vacances scolaires de Printemps) au pôle pédiatrique de la région, afin de débiter une sensibilisation à l'hygiène alimentaire de Lucas et sa famille. Ce séjour doit permettre de ralentir la progression de la courbe de corpulence de Lucas.

Lucas et ses parents participent à des séances d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) proposées par une équipe pluridisciplinaire (diététicien, éducateur physique adapté, ergothérapeute, ...) afin de les aider dans l'apprentissage de nouvelles habitudes.

Dans le cadre de la démarche de soin diététique :

3.1 Analyser le recueil de données (annexe 3 et annexe 4) et proposer le diagnostic diététique.

3.2 A partir du recueil des données (annexe 3), comparer les apports alimentaires spontanés de Lucas aux Références Nutritionnelles pour les enfants du même âge et commenter. La justification des RNP (références nutritionnelles pour la population) se limitera aux nutriments énergétiques, à l'eau, aux fibres et au calcium. Répondre sous forme de tableau.

Nutriments	Apports spontanés	RNP	Commentaires

3.3 Proposer une ration adaptée à Lucas : remplir le tableau annexe 5 (à rendre avec la copie, même non complété).

3.4 Dans le cadre du plan de soin et en lien avec les mauvaises habitudes alimentaires de Lucas et sa famille, des ateliers d'éducation thérapeutique du patient sont proposés durant le séjour.

3.4.1 Présenter 3 conseils pratiques prioritaires à donner à Lucas et ses parents.

3.4.2 Un atelier sur le thème des « boissons sucrées » est proposé aux parents de Lucas. Formuler 2 objectifs en lien avec ce thème.

ANNEXE 2 : GRILLE DE CONTRÔLE DE FRÉQUENCES

Fréquence de service des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents et adultes

Période du... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquences recommandées
Entrées contenant plus de 15% de Lipides						4/20 maxi
Crudités de légumes ou fruits contenant au moins 50 % de légumes ou fruits.						10/20 mini
Produits à fibre ou pré-frits contenant plus de 15 % de Lipides						4/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1						2/20 maxi
Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant un P/L ≥ 2						4/20 mini
Vian­des non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie						4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70% du grammage recommandé pour une portion de viande ou poisson ou œuf						3/20 maxi
Composantes ou plat complet associant céréales et légumineuses						
Composantes ou plat complet associant œuf et/ou produit laitier						
Composantes ou plat complet associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier						5/20
Composantes ou plats complets à base de soja						
Légumes cuits autres que secs seuls ou en mélange contenant plus de 50 % de légumes						10/20
Légumes secs, féculents ou céréales seuls ou en mélange contenant plus de 50 % de féculents						10/20
Fromage contenant plus de 150 mg de calcium par portion						8/20 mini
Fromage dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et 150 mg par portion						4/20 mini
Laitages contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion						6/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % Lipides						3/20 maxi
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de Lipides						4/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru, sans sucre ajouté						8/20 mini

Document réalisé pour des structures scolaires servants 4 déjeuners par semaine, à partir de l'annexe 4.2 de la recommandation nutrition du GEM-RCN 2015 et de la fiche de synthèse « diversification des sources de protéines » du G RCN 2019.

ANNEXE 3 : RECUEIL DE DONNÉES

Lucas, admission au pôle pédiatrique le 17 avril 2021

Données générales :

- Δ Lucas, 6 ans, scolarisé en classe de CP
- Δ Contexte familial défavorable (absence d'implication éducative parentale), précarité
- ▷ Aucune activité physique pratiquée, joue 2 h par jour aux jeux vidéo

Données anthropométriques :

- ✗ Taille : 1,20 m
- ✗ Poids : 30,5 kg
- ✗ Poids à la naissance 4,8 kg (diabète gestationnel chez la mère)

Antécédents familiaux :

- Obésité chez les deux parents ainsi que la grande sœur
- Diabète de type 2 (grand-mère maternelle)

Données médicales :

- ▷ Apparition de vergetures rosées sur les cuisses et le bas ventre
- Irritation des plis cutanés
- ▷ Les autres résultats de l'examen clinique sont normaux.
Pas d'anomalie du bilan sanguin.

Hygiène de vie :

- ✗ Lucas vit avec ses parents et sa sœur de 17 ans. Il déjeune à la cantine le midi. En rentrant chez lui avec sa sœur (qui s'isole dans sa chambre), il en profite pour jouer aux jeux vidéo tout en grignotant jusqu'au dîner.

Estimation des consommations alimentaires :

L'enquête alimentaire de Lucas à son entrée révèle :

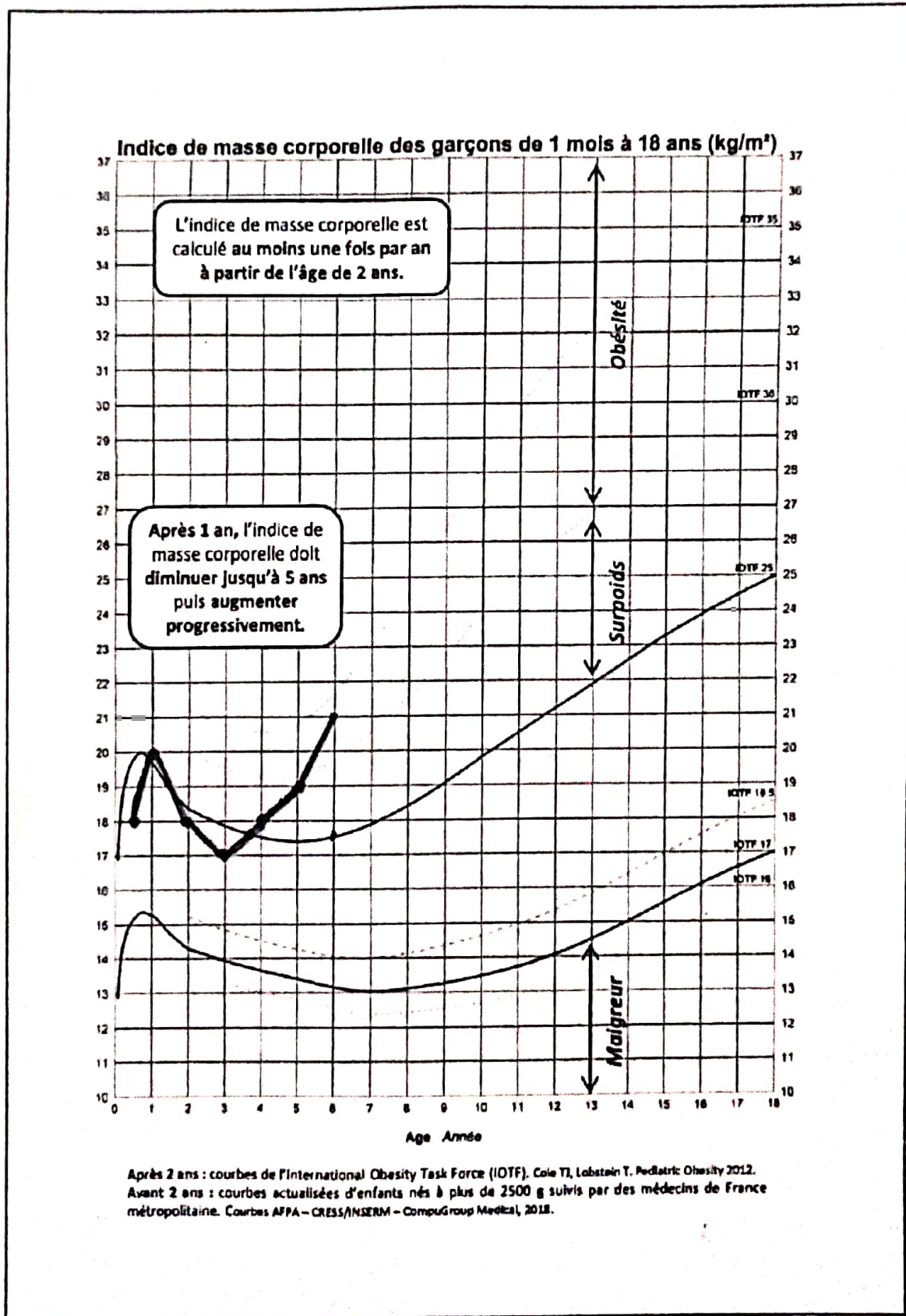
- ✗ **Petit-déjeuner** (en allant à l'école) : 1 pain au chocolat industriel + 1 briquette de jus d'orange
- Déjeuner** : repas de cantine à 5 composantes mais Lucas ne consomme que les féculents et le dessert car il n'aime ni les entrées ni les plats protidiques généralement servis en sauce + 2 à 3 tranches de pain
- Gouter** (à la maison, sur 2h) : 1 sachet de bonbon, 250 ml de coca, 1/2 paquet de biscuit type BN à la fraise
- Dîner** : 1/2 assiette de féculent, 1/4 assiette de viande hachée type boulette de bœuf le plus souvent, 1 dessert lacté sucré type liégeois ou pâtisserie, 1 à 2 tranches de pain de mie, 250 ml de coca.

Le repas du soir est pris en famille, Lucas ne consomme ni fruits ni légumes. Il appréciait le lait au chocolat dans un biberon mais sa mère ne veut plus qu'il en prenne.

- ✗ L'évaluation nutritionnelle de ses apports spontanés donne les résultats suivants : 8 MJ avec 40 g de protéines, 65 g de lipides et 290 g de glucides dont 80 g de sucres (Hors Lactose).

ANNEXE 4 : COURBE DE CORPULENCE

LUCAS, avril 2021



ANNEXE 6 :

COMPOSITION DE CERTAINS PRODUITS EN COMPLÉMENT A LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS en g pour 100g ou 100ml - **RÉFÉRENCES 2020**

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*	35.3	0.7	54	482	1670	1 250	Sans saccharose
Lait croissance nature *	1.3	2.7	7.8	24	100	76	Fer = 1,3 mg
Lait Matin léger 1/2 écrémé (Lactel)	3.2	1.2	4.8	40	NC	120	Lactose < 0.1 g
Lait poudre BEBA LF (ex AL 110) (Nestlé)	10.9	25.4	59	170	600	420	Sans lactose Enrichi en fer 5.6 mg/100 g
Lait poudre Modilac Expert SL	12.5	26	50.8	140	535	400	Sans lactose
Protifar poudre (Nutricia)	87.2	1.6	<1.5	100	140	1350	Goût neutre
Resource Dextrine Maltose (Nestlé)	0.2	0	95	<20	NC	NC	Dextrine-Maltose
Clinutren Thickenup Clear poudre (Nestlé)	1	0	62	1060	400	NC	Epaississant instantané à froid et à chaud – Sans lactose
OptiFibres 100% fibres de Guar (Nestlé)	<1.5	0	6	<200	<500	NC	Fibres = 86g – 1 dose = 5g Sans gluten – Sans lactose Sans goût, sans odeur, incolore
Son de blé*	15.4	4.4	23.6	13	1260	74	Fibres = 42 g
Fécule de Maïs *	0.4	0.3	89.2	10.2	4	6	
Pain de mie sans gluten (Valpiform)	4	5.6	50	600	NC	NC	Sans gluten
Farine sans gluten (Schär)	1	0.5	82	4	NC	NC	Sans gluten - Sans lactose
Pâtes Pennes (Schär)	8.2	2.3	75	0	NC	NC	Sans gluten - Sans lactose
Mix farine hypoprotidique (Taranis)	0.4	1.4	88.7	12	14	11	Hypoprotidique - Sans gluten
Coquillettes hypoprotidiques (Taranis)	0.1	0.9	87	59	5	18	Hypoprotidique - Sans gluten
Compléments Nutritionnels Oraux							
Fortimel Extra (Nutricia)	9	5,2	16.7	60	208	216	Bouteille 200 ml - 7 Parfums Fer : 1,6 mg – Sans gluten
Fortimel Protein (Nutricia)	14.4	9.4	24.4	40	105	350	Bouteille 200 ml - 8 Parfums Fer : 2,1 mg – Sans gluten
Fortimel Energy sans lactose (Nutricia)	5,8	5,8	18,4	90	159	91	Bouteille 200 ml - 4 Parfums Fer: 2,4 mg – Sans gluten
Clinutren HP HC (Nestlé Health Science)	10	7.5	23	85	200	110	Bouteille 200 ml - Parfums variés Fer : 1,4 mg S/lactose, S/gluten, S/fibre
Ressource 2.0 fibres (Nestlé Health Science)	9	8,7	21.4	100	210	NC	Bouteille 200 ml - Parfums variés Fer : 1,4 mg – Sans gluten
Clinutren Fruit (Nestlé Health Science)	4	0	33.5	<25	60	44	Bouteille 200 ml – 8 parfums Sans lipides
Fortimel Crème (Nutricia)	9.3	5	19	80	215	200	Pot 125 g ou 200 g - 6 Parfums Fer : 2,5 mg
Fortimel Yog (Nutricia)	5,9	5,8	18,7	105	201	108	Bouteille 200 ml - 3 Parfums Fer : 2,4 mg
Delical Potage HP HC (BS Nutrition)	7	5.5	18.5	155	176	150	Bol 300 ml - 4 Parfums Sans gluten – Pauvre en lactose
Delical Mixé HP/HC (Nectarys)	9,2	6,7	17	204 (Moy)	203 (Moy)	100 (Moy)	Plat 300 ml – 4 Parfums

*CIQUAL 2020 - NC = Non Connu - Moy : moyenne

ANNEXE 7 : TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS (CIQUAL 2020)

Aliments (100 g)	Energie		Eau	P	G	S	Am	Fib	L	AGS	AGMI	LA	ALA	Chol	Na	Ca	Fe	Mg	P	K	Zn	A	E	C	B1	B9	B12						
	kJ	kcal																										µg ER	mg	µg			
Nutriments			Fau	Protéines	Glucides totaux	Sucres	Amidon	Fibres	Lipides totaux	Acides Gras Saturés	Acides Gras Monosaturés	Acide Linoléique (W6)	Acide alpha-linolénique (W3)																				
Unités			g																							Mg		µg ER					
LEGUMES																																	
Avocat, pulpe, cru	823	195	70	1.6	0.8	0.4		3.6	20.6	4.51	12.30	2.68	0.15	0	6	9	0.3	21	38	430	0.43	0	2.23	0	0.05	7.0							
Carotte, crue	140	33	88	0.6	7.6	6	0.4	2.7		<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	0	43	25	0.2	10	22	230	0.18	691	0.27	2	0.03	59							
Salade ou chichorée frisée, crue	75	18	93	1.5	2.4	0.7		2.45	0.3	0.06	0.01	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	0.02	0.02	0	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	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	0.09	0.01	0	3	8	0.1	10	27	256	0.09	37	0.66	16	0.04	23							
Aubergine, cuite	104	25	89	1.3	4.2	3.41		4.3	0.3	0.05	0.07	0.00	0.00	0	6	20	0.3	15	15	123	0.10	2	0.41	1	0.08	14							
Betterave rouge, cuite	161	38	88	1.4	7.1	6.7		2.5	0.4	0.15	0.13	0.07	<0.01	0	90	24	0.3	17	18	320	0.29	0											
Brocoli, cuit	84	20	93	2.1	1.1	1.1		1.5	0.8	0.20	0.04	0.05	0.13	0	39	43		11	51	125		26	0.9	24	75								
Carotte, cuite	57	14	93	0.6	2.6	1.3		2.8	0.1	0.02	0.00			0	20	32		8	18	96		278	0.96		23								
Chou-fleur, cuit	72	17	94	1.6	1.6	1.59		2	0.5	0.10	0.03	0.05	0.15	0	19	0.3	13	34	238	0.22	0	0.07	10		79								
Courgette, pulpe et peau, cuite	53	13	94	0.9	1.4	1.39		1.5	0.4	0.10	0.03	0.04	0.11	0	39	19	0.3	22	65	238	0.22	14	0.07	3		33							
Epinard, cuit	68	16	93	3.2	0.5	0.47		2.7	0.1	0.04	0.00			0	28	140	2.1	54	40	396	0.65	134	2.4	2		125							
Hancot vert, cuit	91	22	89	2.0	3.0	1	1.94	4	0.2	0.04	0.01	0.04	0.05	0	6	55	0.6	22	36	174	0.20	11	0.45	5		33							
Petits pois, cuits	212	50	83	5.8	4.7	1.8	2.8	5.8	0.9	0.21	0.02	0.09	0.01	0	7	33	1.2	32	96	135	0.80	35	2	0.13	66								
Poireau, cuit	77	18	92	1.1	3.0	2.11		3.2	0.2	0.03	0.00			0	6	26	0.3	8	20	151	0.10	8	0.5	1		21							
Mais doux, en épis, cuit	431	102	73	3.4	18.6	4.54		2.4	1.5	0.20	0.37			0	1	3	0.5	26	77	218	0.62	6	0.09	6	0.09	23							
Macédoine de légumes, appertisée	145	34	87	2.3	5.8	1.73		3.16	0.3	0.08	0.02			0	243	41	1.1	11	42	291	0.28	473	0.29	5	0.06	24							
Poivron rouge, cuit	154	36	90	1.4	7.0	6		2.2	0.3	0.10				0	9			14	26	180	0.20	0	0.9	81	0.01	11							
Potiron, cuit	93	22	92	0.8	4.5	3.1	0.6	2	0.1	0.04	0.01	<0.01	<0.01	1				13	0.2	7	21	230	0.24	1	0.02								
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							
LEGUMINEUX 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	0.03	0.01	0	21	6	0.3	17	37	363	0.15	0	0.01	3	0.06	31							
Patate douce, cuite	242	57	78	1.7	12.2	6.11	6.14	2.9	0.2	0.04	0.00			0	32	33	0.7	23	43	353	0.26	875	0.83	16	0.08	6							
Hancot blanc, bouilli/cuit à l'eau	361	65	67	6.8	12.0	0.3	11.4	13.8	1.1	0.25	0.15	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	2	26	1.4	36	180	222	0.98	0	0.11	2	0.17	191							
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	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	1.50	0.08	0	11	72	1.3	44	140	170	1.10	1	1.22		0.06	34							
Hancot blanc, sec	1139	268	11	19.1	43.9	1.92	42	16.8	1.8	0.22	0.07			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	74	45	6.5	62	326	674	3.17	2	0.49	5	0.69	257							
FRUITS																																	
Abricot, dénoyauté, cru	167	39	87	0.8	9.0	6.7		1.7		<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	0	15	0.2	8	22	260	0.09	196	0.7	3	0.03	8								
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	5	0.2	28	29	320	0.14	2		7	0.05	19								
Cerise, dénoyautée, crue	235	55	86	0.8	13.0	10		1.6		<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	0	10	0.2	9	19	190	0.06	20		4		7								
Fraise, crue	113	27	90	0.6	6.0	5.6		3.8		<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	0	18	0.2	12	23	140	0.11	0	0.3	54		99								
Kiwi, pulpe et graines, cru	225	53	84	0.9	11.0	8.9		2.4	0.6	0.13	0.16	0.07	0.18	0	29	0.2	12	26	290	0.12	3	0.96	63		22								
Mangue, pulpe, crue	254	60	81	0.6	14.3	12.9	1.1	1.6		<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	0	12	0.1	11	12	150	0.11	72	2.05	25		70								
Orange, pulpe, crue	149	35	87	0.8	9.0	7.6		2.7		<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	0.10	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	0.06	0.01	0	2	5	0.1	6	14	119	0.03	2	0.37	6	0.02	6							
Pêche, pulpe et peau, crue	184	43	89	1.1	9.0	8.16	0	1.6	0.3	0.03	0.10	0.12	0.00	0	7	0.2	11	21	215	0.12	14	1.27	7	0.02	4								
Raisin, cru	285	67	81	0.7	15.7	15.5	0	0.9	0.2	0.05	0.01			0	2	10	0.4	7	20	191	0.07	3	0.19	3	0.07	2							
Compote de pomme	427	100	73	0.2	24.4	20.7	1.25	1.53	0.2	0.02	0.01	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								

ANNEXE 6 : TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS (CIQUAL 2020)

Aliments (100 g)		E	E	Eau	P	G	S	Am	Fib	L	AGS	AGMI	LA	ALA	Chol	Na	Ca	Fe	Mg	P	K	Zn	A	E	C	B1	B9	B12		
FRUITS SECS & OLÉAGINEUX																														
Abricot, dénoyauté, sec	1073	252	25	2,9	59,1	34,3		8,3	0,5	0,19	0,12	0,09	0,06	0	71	1,4	41	79	146,0	0,35	180	5,54								
Pruneau, sec	985	232	35	1,6	55,4	38,1		5,1	0,4	0,16	0,14	0,05	< 0,01	0	50	0,4	30	66	67,0	0,28	1	0,4*				0,03				
Raisin, sec	1330	313	16	3,0	73,2	70,3	0,5	4,2	0,8	0,31	0,34	0,17	0,01	0	5	54	1,7	35	82	96,0	0,24	0	1,6*			0,06	0,2	0,0*		
Amande (avec peau)	2431	575	5	18,8	9,5	4,2		12,5	51,3	4,11	34,40	10,50	< 0,01	0	260	3,4	270	510	800	3,50	1	22,3				0,15	1,20			
Noix, séchées, cerneaux	2900	686	4	13,3	6,9	3		6,7	67,3	6,45	14,10	36,10	7,50	0	75	2,2	140	360	430	2,70	2	1,6*			0,30	1,20				
Tournesol, graine	2643	625	3	21,3	10,1	2,62	3,8	6,4	55,5	6,23	10,90	27,80	0,16	0	6	87	4,9	364	477	578	3,80	3	42,3		1	1,96	2,54			
Lin, graine	1846	437	6	20,2	8,6	1,55	0	27,3	35,6	3,17	6,51	4,31	16,70	0	21	228	10,2	372	595	641	6,05	0	0,3*		1	1,22	94			
Chia, graine, séchée	1578	373	6	16,5	7,7			34,4	30,7	3,33	2,31	5,84	17,80	0	16	631	7,7	335	860	407	4,58	0	0,5		2	0,62	49			
FÉCULENTS																														
Riz complet, cuit, non salé	647	152	60	3,2	32,6			30,4	2,3	0,17	0,31	0,29	0,02	1	13	0,0	49	120	43	0,62	0	0,08				0,07	2,9	0,09		
Riz blanc, cuit, non salé	606	143	64	2,9	31,8			27,7	0,8	0,4	0,08	< 0,01	< 0,01	1	14	0,0	7	35	16	0,26	0					0,03	10	0,03		
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	0,49	0,07	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	< 0,01	1	17	0,4	17	59	34	0,47	0					0,03	24	0,01		
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	0,20	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	0,29	0,01	0	2	33	1,6	31	118	1,41	0	0,08			0	0,15	19		
Semoule de blé dur, crue	1450	341	12	10,9	71,6	1		3,37	1,8	0,21	0,14	0,49	0,03	0	1	17	0,9	27	102	152	2,18	0	0,1			0,25	57			
Pâtes sèches standard, crues	1382	325	17	11,5	65,8	2,12		62,5	3	1,8	0,37	0,39	0,72	0,04	0	9	21	1,5	58	165	2,19	0	0,2			0,12	24			
Pain, baguette, courante	1185	279	28	8,3	58,3	2,3		48,3	2,7	1,4	0,45	0,32	0,49	0,04	0	518	22	1,2	23	110	180	0,73	0	0,32		0,17	27			
Pain complet ou intégral (à la farine T150)	964	227	37	8,4	44,3	2,2		35,1	6,9	1,8	0,52	0,44	0,66	0,06	0	448	39	2,1	51	180	240	1,40	0	0,29		0,11	36			
Pain de mie, complet	1042	245	35	8,5	43,7	5,89		34,7	6,23	4,1	0,96	1,21	0,66	0,10	471	141	1,6	52	160	226	1,10	0	0,5			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	0,79	0,21	3	459	88	0,7	17	75	120	0,47	0	0,12		0,12	13			
Biscotte classique	1693	399	3	9,8	76,6	6,8		59,5	3,1	5,9	1,98	2,69	0,85	0,07	0	509	29	1,1	24	100	160	0,79	0	0,83		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	0,66	0,03	492	41	3,1	115	260	350	1,90	0	0,68			0,15	26			
Biscuit apéritif, crackers, nature	2090	493	1	10,5	59,0	5,44		53,5	3,14	23,9	12,10	7,17	1,45	0,03	6	919	28	2,8	31	89	152	0,80	0	3	0	0,42				
Flocon d'avoine	1458	343	10	13,3	57,9	0,97		56,9	10,2	6,5	1,13	2,08	2,40	0,10	0	6	84	4,1	148	422	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	0,61	0,04	14	32	2,7	85	323	407	2,50	0	1,04			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	12	16		
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			0,26	54				
Amidon de maïs ou féoule de maïs	1533	361	9	0,4	89,2	0		87	0,8	0,3	0,01	0,02	0,00	0	0	10	6	0,4	4	56	4	0,28	0	0	0	0,00	1			
VIANDES / PRODUITS DE LA MER / ŒUFS / CHARCUTERIES / SUBSTITUTS																														
Bœuf, braisé	1017	240	56	32,1	0,0			0	12,4	5,72	4,95	0,31	0,02	0	10,50	5,9	24													
Bœuf, steak ou bifteck, grillé	543	128	69	27,6				0	2,0	0,90	0,83	0,05	0,00	91	64	7	2,2	29												
Bœuf, rosbif, rôti/cuit au four	497	117	73	21,9	0,3			0	3,2	0,62	0,67	0,09	0,02	18	70	10	3,1	32	203	369	5,43	0	0,2			0,10	9	1,50		
Bœuf, steak haché 5% MG, cuit	656	155	69	25,5	0,0	0		0	5,9	2,67	2,59	0,18	0,04	88	65	7	2,8	22	180	347	6,43	3	0,12			0,04	7	2,47		
Bœuf, steak haché 15% MG, cuit	1013	239	59	23,6	0,0	0		0	16,1	7,08	6,62	0,30	0,06	76	84	15	2,6	30	198	318	4,90	3	0,12			0,05	9	2,50		
Veau, escalope, cuite	622	147	65	31,0				0	2,5	0,82	0,69	0,16	0,01	75	59	11	1,0	30								0,20	2,00			
Veau, rôti, cuit	607	143	67	28,1	0,0			0	3,4	1,22	1,19			103	68	6	0,9	28	236	393	3,06	0	0,55			0,06	16	1,18		
Porc, côte, grillée	895	211	59	29,6	0,0			0	10,3	4,11	4,31	0,95	0,24	82	57	7	0,7	29	260	470	2,40	0				0,76	10	0,66		
Porc, rôti, cuit	693	163	64	30,5	0,7	0		0	4,3	1,32	1,60	0,25	0,01	66	32	7	0,6	33	204	330	1,74	1	0,11			0,89	0	0,33		
Porc, échine, rôti/cuite au four	1251	296	52	26,2				0	21,2		5,74	1,20	0,07	58	58	18	1,1	28	213	425	4,20	2	0,2			0,71	1	0,88		
Poulet, cuisse, viande et peau, rôti/cuite au four	904	213	62	25,9	2,0	0		0	11,3	4,44	4,28	1,41	0,15	122	91	15	1,2	25	200	324	2,16	9	0,19			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	0,37	0,03	86	56	5	0,4	37	270	443	0,72	0	0,11			0,09	10	0,18		
Dimde, viande, rôti/cuite au four	641	151	67	29,1	0,0	0		0	3,8	0,96	1,26	0,65	0,05	101	101	10	1,1	44	222	483	3,75	4	0,06			0,05	9	0,54		
Dimde, escalope, sauté/poêlé	526	124	66	28,5	0,0	0		0	1,1	0,51	0,29	0,21	0,02	73	65	5	0,5	44	293	462	1,22	0	0,06			0,05	1	0,61		
Agneau, côtelette, grillée	1015	240	58	25,7				0	15,2	6,52	4,19	0,35	0,11	49	20	20	184									0,08	1	0,65		
Agneau, gigot, rôti/cuit au four	716	169	66	26,8	0,0	0		0	6,9	2,63	2,54	0,34	0,05	98	76	22	1,4	31	183	301	4,01	0	0,13			0,10	17	1,55		
Agneau, collier, braisé ou bouilli	1544	365	41	33,6				0	25,6					93	93	0,7										0,10	17	1,55		
Cheval, viande, rôti/cuite au four	584	138	69	28,0	0,0			0	2,9	2,41	0,12	0,05	0,03	84	40	5	3,4	28	214	333	3,10	18	1,15			0,15	4,06			
Lapin, viande cuite	707	167	68	20,5	0,5			0	9,2	3,42	2,64	1,83	0,18	76	63	14	2,3	22	200	340	1,79	0	1,22			0,10	2,20			
Canard, magret, grillé/poêlé	940	222	62	26,7	</																									

ANNEXE 6 : TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS (CIQUAL 2020)

Aliments (100 g)	E	E	Eau	P	G	S	Am	Fib	L	AGS	AGMI	LA	ALA	Chol	Na	Ca	Fe	Mg	P	K	Zn	A	E	C	B1	B9	B12	
Foie, veau, cuit	514	121	68	19,0	4,5	0		0	3,0	0,98	0,35	0,68	0,04	288	82	7	4,5	22	302	341	4,60	1,95	0,64	13	0,15	5,92	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	0,22	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	1,08	0,04		2250													
Saucisson sec	1763	417	30	24,2	2,4	1,2	1,22	0,73	34,5	11,30	14,20	3,04	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	18,8	0,0	0		0	22,1	8,20	9,94	2,45	0,18	89	686	12	0,9	18	141	650	2,20	14	0,35		0,41		1,45	
Merguez, bœuf et mouton, cuite	1196	283	55	19,8	1,8	1,6			21,8	12,00	8,00	0,53	0,17	71	930	38	2,0	23	128	513	3,30	70	1,7		0,06			
Saucisse de Strasbourg ou Knack	1219	288	58	12,4	1,4	1,06			1,37	25,9	10,90	10,80	2,75	73	942	24	1,1	13	152	204	1,13	0	0,38	9	0,23	2	0,42	
Pâté ou terrine de campagne	1361	322	52	16,5	1,5	0,82	0,88	0	28,2	10,40	12,50	2,96	0,39	148	617	12	6,1	15	185	212	3,13	0	0,38	6	0,14	24	3,34	
Rillettes pur porc	1742	412	44	16,7	0,1				38,3	15,20	16,40	4,03	0,31	84	389	7	0,9	15	130	240	2,30	27	1,13		0,07	14	1,95	
Boudin noir, sauté/poêlé	1038	245	62	11,9	3,8	2,86	0,5	0	20,3	7,46	9,13	2,19	0,29	74	525	27	22,8	9	27	155	0,70	7	0,73	0	0,05	25	0,27	
Lardon nature, cuit	1370	324	48	23,8	2,0				41,8	16,20	18,30	4,40	0,35	96	1620	7	1,0	15	150	300	1,90	0	0,24		0,59		0,87	
Salami	1907	451	33	17,7	1,1				41,8	16,20	18,30	4,40	0,35	96	1620	7	1,0	15	150	300	1,90	0	0,24		0,59		0,87	
Maquereau, rôti/cuit au four	966	228	62	21,5					15,8	4,44	5,45	0,14	0,19	82	83	13	1,6	29	207	401	0,94	62	0,71	0	0,16	23	19,00	
Cabillaud, rôti/cuit au four	402	95	76	22,3					0,8	0,13	0,09	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			9,5	2,06	4,00	0,73	0,25	72	1410	6	0,2	38	214	551	0,24	15	2,85	0	0,23	26	3,25	
Saumon, cuit à la vapeur	828	196	64	23,0					11,5	2,39	4,70	0,39	0,18	36	52	9	0,4	21	270	390	0,39	5	2,05	0	0,22	12	3,05	
Thon, rôti/cuit au four	578	136	67	29,9					1,8	0,90	0,23	0,04	0,01	44	56	19	1,8	46	273	445	0,44	8	0,32		0,05	41	2,57	
Thon, rôti/cuit au four	515	121	71	22,9					3,3	0,75	0,78	0,03	0,01	67								0						
Dorade rôtie/cuite au four	399	94	75	19,0	1,9				1,2	0,31	0,28	0,00	0,00	159	541	240	2,0	61	57	254	1,69	0	2,48	1	0,02	15	1,64	
Crevette, cuite	459	108	74	17,2	5,1				2,1	0,37	0,29	0,02	0,01	52	322	59	4,0	67	179	166	2,85	98	2,27	6		48	17,60	
Moule, bouillie/cuite à l'eau	879	208	61	24,4	0,5	0			12,0	2,56	4,33	0,90	0,18	59	300	333	2,0	39	306	368	1,89	5	1,44	0		16	13,50	
Sardine, à l'huile, appertisée, égouttée	471	111	73	28,8	0,0	0			0,4	0,09	0,08	0,00	0,00	50	251	6	0,8	24	155	207	0,45	7	1,2	0	0,03	16	2,53	
Thon, au naturel, appertisé, égoutté	566	134	77	13,5	0,5	0,52	0	0	8,6	2,55	3,57	0,88	0,04	355	123	41	1,7	14	172	120	1,27	62	1,03	0	0,07	44	1,11	
Œuf, dur	599	142	76	12,2	1,1	0,77	0	0	9,8	2,95	4,75	0,95	0,04	222	150	150	1,9	12	155	164	0,93	133	2,17		0,08	57	0,96	
Œuf, à la coque	621	147	75	13,8	1,0				9,7	2,71	3,43	1,25	0,06	736	159	2,6						115						
Œuf, au plat, sans matière grasse	500	142	74	13,4	2,9	0,57			8,5	1,35	1,91	4,26	0,55	0	10	100	2,4	100	210	140	1,30	0	0,71		0,02	25		
Tofu nature, préemballé																												
PRODUITS LAITIERS																												
Lait entier, UHT	277	65	88	3,3	4,9	4,2	0	0	3,6	2,40	0,92	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	<0,01	6	36	117	0,0	12	89	167	0,39	20	0,13	2	0,06	9	0,38	
Lait écrémé, UHT	141	33	91	3,5	4,6	4,64	0	0	0,1	0,03	0,02	<0,01	<0,01	2	39	105	0,0	12	92	166	0,37	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	0,56	0,20	107	360	960	0,6	93	810	1190	3,91	242	0,68	10	0,35	37	3,25	
Lait en poudre, écrémé	1545	364	2	35,3	54,0	53,1	0	0	0,7	0,34	0,15	0,02	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	8,4	9,9	9,47	0	0	6,9	3,96	1,36	0,08	0,02		95	273	0,1	26	225	339	0,80	145	0,2	2	0,06	31	0,16	
Yaourt aromatisé, sucré	364	86	80	3,4	12,2	12,1	0,17	0,17	2,6	1,75	0,40	0,03	0,01	9	51	120	0,1	11	86	140	0,40	27	0,04		0,17	20	0,18	
Yaourt aux fruits, sucré	394	93	78	3,6	14,2	13,6	0,22	0,22	2,4	1,54	0,52	0,04	0,01	10	47	127	0,1	10	79	157	0,35	21	0,05	0	0,03	22	0,09	
Yaourt nature	169	40	89	4,0	2,7	2,65	0		1,5	1,00	0,34	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			2	57	129	0,1	14	105	182	0,46	0	0		0,04	26	0,29	
Yaourt à la grecque, nature	478	113	80	3,3	4,2	3,9			0,2	6,22	2,53	0,20	0,05	17	35	139												
Fromage blanc nature, 0% MG	203	48	87	8,0	3,9	3,89			0,0	0,03	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	0,07	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	0,16	0,05	25	41	104									0,04	11	0,29	
Fromage frais type petit suisse, aux fruits, 23% MG	379	89	79	6,7	9,3	9,3	1		2,8	1,79	0,57	0,03	0,03	12	21	110	0,1	9	110	140	0,37	28	0,13		0,02	15	0,24	
Liégeois ou viennois	590	139	69	3,0	18,8	15,6	1,3	0,27	5,8	3,88	0,02	0,15	0,03	23	51	100	1,4	27	100	280	0,48	60	0,21		0,04	12	0,14	
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	3,0	2,60	1,07	0,07	0,01	11	59	123	1,6	25	100	260	0,48	24	0,1		0,04	7	0,08	
Mousse au chocolat	621	146	66	5,4	21,3	18,9	0,6		4,4	2,81	1,21	0,09	0,01	12	62	149	4,6	60	122	371	0,59	24	0,17		0,03	22	0,07	
Dessert au soja, aux fruits, sucré, enrichi	353	83	81	2,7	12,9	11,6	0,9		2,3	0,79	0,39	0,85	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	0,98	0,13	0	34	12	0,4	16	47	110	0,29	0	0,23			19		
Camembert	1187	281	55	19,5			0	0</																				

ANNEXE 6 : TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS (CIQUAL 2020)

Aliments (100 g)	E	E	P	G	S	Am	Fib	L	AGS	AGMI	LA	ALA	Chol	Na	Ca	Fe	Mg	P	K	Zn	A	E	C	B1	B9	B12	
Fromage de chèvre buche	1205	285	55	18,8		0	0	23,3	16,20	4,88	0,50	0,10	96	630	107	0,2	13	183	167	0,61	152	0,29		0,02	75		
Roquefort	1620	383	42	19,5		0	0	33,9	24,90	5,88	0,52	0,23	75	1290	660	0,1	32	352	115	1,83	212	0,12	0	0,04	29	0,57	
Fromage bleu au lait de vache	1414	334	46	19,9		0	0	28,3	17,70	8,65	0,45	0,19	98	850	494	0,2	23	369	130	3,88	230	0,59	0	0,04	36	1,23	
Comté	1777	420	33	27,2		0	0	34,8	22,50	8,49	0,45	0,12	115	322	993	0,5	44	681	116	3,84	263	0,8			5	2,59	
Emmental ou emmenthal	1569	371	39	27,9		0	0	28,8	19,70	6,58	0,35	0,11	96	245	898	0,2	49	610	97	3,48	258	0,74	0	0,04	20	1,50	
Saint Neictaire, sans précision	1462	346	45	22,5		0	0	28,4	18,80	6,40	0,41	0,23	93	620	540	0,2	24	277	84	2,83	0					1,03	
Tomme ou tome de vache	1484	351	42	21,6		0	0	29,4	19,40	6,74	0,47	0,16	510	953		34	478	130	4,36	0						0,56	
Fromage fondu en portions 8% MG	480	113	68	11,5				7,5	4,60	2,00	0,00	0,00	42	79	327		695	204	1,10	141			0,96				
Fromage fondu en portions 20% MG	1024	242	59	10,7	6,4			19,3	12,90	4,48	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 du robinet	0	0	100	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	2	7	0,0	1	0	1	0,01	0	0	0	0	0	0,50	0
Eau minérale Evian	0	0	100	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	8	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0
Eau minérale Hépar	0	0	100	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	1	55		12									0,00	0
Eau minérale, gazeuse Perrier	0	0	100	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	1	16		0									0,00	0
Eau minérale, gazeuse St Yorre	0	0	100	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	171	9	0,0	1		11							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	10	10	171	0,04	32	2	24	0,24	31		
Jus d'orange, maison	179	42	88	0,7	9,4	8,4	0	0,2	0,02	0,04				0	11	0,1	13	17	200	0,03	3	0,04	50	0,09	30		
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	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	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	0,1	10,2	10,2	0	0	0,1	0,00	0,00			0	7	2	0,1	2	10	2	0	0	0	0	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							0						
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	10,8	5,6			1,0	0,11	0,27	0,56	<0,01		30	5	0,0	3	10	16		0	0,48					
Thé infusé, non sucré	0	0	100	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,00				0	2	0	0,0	2	1	26	0,03	0	0	0	0,00	5	
Tisane infusée, non sucrée	4	1	100	0,0	0,2	0	0	0,0	0,00	0,00				0	1	2	0,1	1	0	9	0,04	0	0	0	0,01	1	
Café expresso, non instantané, non sucré, prêt à boire	27	6	98		1,2			0,2	0,09	0,02		0,00	0	3	4		8	7	150		0						
Vin rouge	46	11	87	0,1	2,6	0,62	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							
Vin rosé	27	6	89	0,0	1,6			0	0,0	0,00				0	4	12	1,0	7	6	75	0,03	0	0	0	0,01	0	
Bière "coeur de marche" (45° alcool)	53	12	93	0,4	2,7	0,98	0	0	0,0	0,00				0	2	6	0,0	7	12	37	0,00	0	0	0	0,01	6	0,02
PRODUITS SUCRES AUJOU GRAS																											
Miel	1398	329	18	0,6	81,7	79,8	0	0	0,0	0,00				0	4	8	0,2	4	6	70	0,10	0	0	1	0,00	2	
Sucre blanc	1697	399	0	0,0	99,9	99,8	0	0	0,0	0,00				0	2	4	0,1	2	0	14	0,02	0	0	0	0	0,00	0
Sirope d'érable	1144	269	32	0,0	87,1	62,6	0	0	0,1	0,01				7	106	0,1	21	2	219	1,09	0	0	0	0	0,07	0	
Barre chocolatée biscuitée	2201	519	2	6,1	60,5	46,9	7,3	1,93	28,1	16,00	8,05	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	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	0,88	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	0,94	0,06	23	88	281	0,2	27	230	350	0,90	13	1,14	0	0,08	10	
Poudre cacaoïté 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			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	3,08	0,33	0	50	100	3,9	97	183	503	1,00	0	6,6	1	0,10	73	
Confiture de fraise (extra ou classique)	1048	247	38	80,5	60,1			0,7	0,5	0,11	0,15	0,09	0,05	7	9	0,2	6	10	77		0	0,28	11		25		
Croissant, sans précision	1560	368	29	6,7	40,4	8,83	31,6	2,32	20,0	11,60	4,75	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	0,66	0,11	69	392	23	4,1	29	95	160	0,78	170	0,6	0,06	34	0,09	
Brioche, préemballée	1483	350	24	8,1	52,7	12,7	31,1	2,2	11,8	5,01	4,30	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	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	53,3	36,8	26,5	2,65	24,1	15,10	5,85	0,99	0,07	26	240	94	5,3	38	185	218	0,80	79	0,89	1	0,17	36	0,20

ANNEXE 6 : TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS (CIQUAL 2020)

Aliments (100 g)	E	E	Eau	P	G	S	Am	Fib	L	AGS	AGMI	LA	ALA	Chol	Na	Ca	Fe	Mg	P	K	Zn	A	E	C	B1	B9	B12
Biscuit sec pour petit déjeuner	1871	441	2	7,8	65,8	21	40,4	5,5	16,3	2,83	8,80	3,02	0,87	3	477	250	4,0	140	240	190	0,94	0	3,21	0,13	14	0,03	
Gôûter sec fourré ("sandwiché") parfûm chocolat	1952	460	2	6,7	67,9	29,8	38,1	3,77	18,0	9,92	5,85	1,63	0,04	2	246	120	3,3	47	117	190	0,92	0	3	0,11	28		
Gaufrette ou éventail sans fourrage	1763	415	3	9,0	76,8	35	35,5	2	8,0	5,00	2,26	0,34	0,04		400	2			140	144		0		2	0,02	5	0,09
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	0,69	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	0,34	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	2,03	0,05	2	274	76	5,6	80	247	431	1,65	1	1,76	14	0,76	193	1,17
Pétales de maïs natûres	1573	370	3	7,4	83,2	9,53	73,7	3,48	0,9	0,28	0,16	0,32	0,01	0	660	124	7,2	22	54	131	0,36	0	0,14	0	1,06	162	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	0,47	0,03	1	260	25	5,6	80	200	450	1,40	0	0,56	0	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	6,88	0,03		183		8,1					0	9,4		0,97	16,1	1,59
Quatre-quarts, préemballé	1829	432	19	5,9	48,2	26,4	17,2	1,1	23,9	15,20	5,88	0,76	0,13	164	426	19	0,7	10	190	92	0,51	232	0,89	0,04	9	0,31	
Éclair	1084	256	49	5,8	31,6	18,9	8,2	3,9	11,8	5,49	4,58	0,94	0,03	100	93	68	1,2	11	107	117	0,48	75	2,01	0	0,12	14	0,34
Tarte ou tartelette aux pommes	933	220	50	2,5	32,7	20,7	12,1	3,3	8,8	4,66	3,53	0,55	0,05	19	122	5	0,6	11	36	149	0,20	30	0,7	5			
Gâteau au chocolat	1847	436	17	5,7	54,6	32,2	18	2,42	21,6	5,60	10,50	3,10	1,39	110	304	153	1,7	33	159	184	0,68	86	5,4	0,59	7,8	0,20	
Crêpe fourrée à la confiture, maison	1247	294	31	6,5	54,0	19,4	23,1	1	5,7	3,36	1,55			41	356	50	0,8	12	144	126	0,43	48	0,26	5	0,14	30	0,15
Madéleine ordinaire, préemballée	1956	462	14	5,2	53,5	23,8	21,2	1,2	25,2	2,49	15,10	4,48	1,80	85	355	19	0,6	10	150	83	0,39	28	5,36	0,05	6,6	0,30	
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	0,55	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	2,6	26,1	21,9			8,4	5,44	2,00	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	0,01	1	21	54	0,1	8	40	96	0,48	12	0,01	2	0,03	4	0,13
MATIÈRES GRASSES																											
Crème de lait, 30% MG, épaisse	1265	300	66	3,0	2,8	2,66			30,7	20,80	7,00	0,45	0,11	95	28	77	0,1	8	64	101	0,24	201	0,5	0,02	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	82,9	55,40	19,30	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	14,70	0,18	0	1						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	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	56,10	11,90	0	0	0	0,0	0	0	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	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	56,30	0,05	0	10						0	57,3	0	0,00	0		
Margarine à 60% de MG, allégée, au tournesol, doux	2303	545	39					0	60,6	14,10	17,90	21,10	4,55		146	3		1	5	19	44	21,4					
Margarine à tartiner, à 30-40% MG, légère, doux	1542	365	56	1,4	3,0	1,91		0	38,6	17,50	13,80	3,87	1,45	34	212	21		3	16	77	603	9,1					
PRODUITS INFANTILES																											
Lait de croissance infantile, liquide	257	61	88	1,3	7,8	5,98		0	2,7	1,10	0,84	0,41	0,05	5	24	76	1,3	8	53	100	0,77	72	1,4	10	0,09	3,9	0,48
Lait 1er âge, prêt à consommer	301	71	86	1,2	8,0	6,72		0,5	3,8	1,48	1,49	0,52	0,07	2	16	60	0,6	9	41	78	0,67	60	1,66	3	0,07	1,9	0,17
Lait 2e âge, prêt à consommer	271	64	87	1,2	8,2	5,63		0,5	2,9	1,14	1,07	0,42	0,06	3	22	71	0,9	9	52	82	0,66	49	1,5	2	0,09	2,7	0,34
Céréales instantanées, dès 6 mois	1625	382	2	10,0	81,1	32,8	36	4,3	2,0	0,61	0,34	0,35	0,02	2	15	96	6,1	36	230	235	0,88	123	5,08	33	0,70	8,7	0,29

Energie (kJ)=P*17+G*17+L*38 - Energie (kcal)=P*4+G*4+L*9

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

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