

BREVET DE TECHNICIEN SUPÉRIEUR DIÉTÉTIQUE

E5A – U51 : ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYN- THÈSE ÉTUDE DE CAS

SESSION 2025

Durée : 3 heures 30

Coefficient : 2,5

Matériel autorisé :

- L'usage d'une calculatrice avec mode examen actif est autorisé.
- L'usage d'une calculatrice sans mémoire type collège est autorisé.

Document à rendre avec la copie :

Document-réponse : **Ration et répartition de Mme G.**

page 12/12

Le document-réponse est à rendre non agrafé (même vierge) avec les copies.

Il vous appartient de compléter le bandeau au verso du document-réponse.

**Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.
Le sujet se compose de 12 pages, numérotées de 1 à 12.**

Le sujet est composé de 3 parties et 4 annexes.

BTS DIÉTÉTIQUE		Session 2025
U51 – Étude de cas	Code : 25DIEE5A	Page : 1/12

Alimentation à l'hôpital et obésité

L'hôpital de B. situé en Bretagne est un établissement public qui présente une offre de soins complète et d'excellence dans différentes spécialités : gynécologie et obstétrique, chirurgie bariatrique, chirurgie thoracique, orthopédique et viscérale, hépatogastro-entérologie, onco-hématologie et neurologie.

Dans cet établissement, le service diététique est constitué d'un cadre diététicien et de 8 diététiciens.

Vous exercez au sein de cet établissement les missions suivantes :

- mise en place et suivi du soin diététique ;
- élaboration des plans alimentaires et participation à la rédaction du cahier des charges de restauration ;
- déclinaison des menus pour les alimentations adaptées ;
- lancement et suivi des orientations nutritionnelles définies par le comité de liaison alimentation nutrition (CLAN).

1 – Alimentation standard proposée à l'hôpital de B. (17 points)

En 2019, un travail collaboratif entre l'AFDN (Association française des diététiciens nutritionnistes) et la SFNCM (Société française de nutrition clinique et métabolique) a abouti à la publication de 23 recommandations concernant les pratiques des alimentations standards et thérapeutiques hospitalières.

Les « régimes » inutiles ou sans justifications scientifiques sont abandonnés. L'enjeu prioritaire reste la lutte contre la dénutrition.

Il est ainsi recommandé que l'alimentation standard « [...] réponde aux recommandations pour la prévention et la promotion de la santé [...] », « [...] apporte un minimum de 2000 kcal [...] » et « [...] soit répartie en 3 repas [...] ».

L'hôpital de B. propose une alimentation standard sur la base de 2 200 à 2 300 kcal/j pour la population adulte. Les portions servies sont conformes au GRCN (Groupe restauration collective et nutrition).

1.1 Justifier les besoins nutritionnels pour la population adulte et les moyens pour y parvenir. (10 points)

1.2 En prévision d'un audit sur la qualité de la prestation alimentaire, la cadre du service diététique vous a confié la vérification par le calcul des apports nutritionnels des menus standards pour s'assurer de la concordance avec les recommandations d'un apport journalier de 2 000 kcal minimum. (7 points)

Dans ce contexte, vous vérifiez les menus de la journée du 8 octobre présenté en annexe 1 sachant qu'un petit déjeuner est servi.

1.2.1 Calculer les apports de la journée du 8 octobre.

1.2.2 Conclure sur le respect des recommandations

BTS DIÉTÉTIQUE		Session 2025
U51 – Étude de cas	Code : 25DIEE5A	Page : 2/12

2 – Prise en charge de madame G. atteinte d’obésité et de diabète (26 points)

Madame G. est reçue en consultation à la demande de son médecin traitant dans le service de chirurgie bariatrique en vue de participer au programme d’accompagnement proposé aux éventuels candidats à une intervention. Le recueil de données réalisé par la diététicienne du service est en annexe 2.

Dans le cadre du plan de soin nutritionnel :

2.1 Analyser le recueil de données de Mme G. (6 points)

2.2 Proposer un diagnostic diététique. (2 points)

2.3 Formuler les objectifs de prise en charge et les actions. (4 points)

2.4 Justifier la prescription médicale et les apports nutritionnels de Mme G. (7 points)

2.5 Proposer une ration et une répartition à l’aide du document-réponse (à rendre avec la copie). (7 points)

3 – Action éducative au sein du service (7 points)

Dans le cadre du parcours de soins avant la chirurgie bariatrique, certains patients peuvent être inclus dans le programme d’éducation thérapeutique après la réalisation d’un bilan éducatif partagé. Ce diagnostic éducatif permet une prise en charge personnalisée dans l’acquisition des compétences nécessaires pour optimiser l’efficacité de la chirurgie et prévenir les complications.

Ce programme a pour objectif d’amorcer les changements de comportement alimentaire des patients candidats à l’intervention.

Cette prise en charge a lieu en ambulatoire en hôpital de jour et s’étend sur une durée de 6 mois.

Lors de sa consultation diététique, Mme G. interroge la diététicienne sur l’opportunité de suivre un programme minceur dont elle a eu connaissance via les réseaux sociaux.

Une diététicienne vantait les mérites d’une box minceur promettant un amaigrissement rapide sans régime drastique et avec plaisir. Les repas sont livrés chaque semaine ou chaque mois. Les plats se conservent à température ambiante ou au réfrigérateur (deux gammes disponibles). Un suivi diététique par téléconsultation mensuelle est inclus dans le forfait. Le coût avec engagement pour perdre de 19 à 24 kg en 5 mois est de 128 € par semaine.

Le programme prévoit pour les personnes ayant comme Mme G. des antécédents de régime importants un programme déclic avec 5 repas et une collation.

Un exemple de journée type proposée est en annexe 3.

3.1 Définir la notion de conflit d’intérêts. (2 points)

3.2 Discuter les intérêts et les limites de ce type de programme dont le marché est en pleine expansion. (5 points)

BTS DIÉTÉTIQUE		Session 2025
U51 – Étude de cas	Code : 25DIEE5A	Page : 3/12

ANNEXE 1 : Menus de la journée du 8 octobre

Déjeuner	Dîner
Melon	Potage poireaux pommes de terre
Encornet farci sauce provençale*	Œufs durs
Pommes vapeur	Épinards à la crème
Bleu d'Auvergne	
Banane	Riz au lait*

*Le chef utilise des produits prêts à l'emploi de son fournisseur (voir les documents professionnels à disposition ci-dessous).



Riz au lait à la vanille de Madagascar 115 g x 4

Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes

	Pour 100 g	Par portion de 115 g	% d'AR* pour 100 g	% d'AR* par portion
Énergie	598 kj 142 kcal	688 kj 163 kcal	7,1 % 7,1 %	8 % 8 %
Matières grasses	3,2 g	3,7 g	4,6 %	5 %
Dont acides gras saturés	2,1 g	2,4 g	11 %	12 %
Glucides	25,4 g	29 g	9,8 %	11 %
Dont sucres	15,7 g	18 g	17 %	20 %
Fibres	0 g	0 g	0,0 %	
Protéines	2,8 g	3,2 g	5,6 %	6 %
Sel	0,18 g	0,21 g	3 %	3 %
Calcium	78 mg	90 mg	9,7 %	

*Apports recommandés pour un adulte type : 8 400 kj / 2 000 kcal

Encornets farcis sauce provençale



Informations nutritionnelles (Pour 100g)

Kilocalories	100 kcal
Kilojoules	418 kj
Matières grasses	3.4 g
dont Acides gras saturés	0.90 g
Glucides	8.2 g
dont Sucres	3.5 g
Fibres	0.9 g
Protéines	9.1 g
Sel	1.30 g

ANNEXE 2 : Recueil de données de Mme G.

Mme G. est âgée de 49 ans et vit dans un pavillon de plein pied dans une zone résidentielle avec sa plus jeune fille étudiante. Elle est mère de 2 enfants, une fille de 21 ans qui vit à son domicile et une fille aînée qu'elle ne voit plus.

Mme G. assure les tâches ménagères à son domicile et se déplace en voiture pour aller faire ses courses ou les fait livrer. Elle sort pour promener son chien mais avoue avoir tendance à raccourcir le temps de ses sorties au minimum.

La patiente déclare avoir toujours été obèse (dès l'adolescence). Elle pèse au moment de la consultation 122,5 kg pour une taille de 1,62 m. Le poids maximum atteint est de 135 kg, un an auparavant.

Assistante maternelle, elle est en invalidité en raison de troubles musculo-squelettiques.

Madame G. n'a jamais eu vraiment l'occasion d'être accompagnée par une équipe médicale malgré ses difficultés avec son poids. Elle confie avoir l'impression d'avoir essayé à peu près tous les régimes possibles.

Le médecin traitant a diagnostiqué un diabète lors d'un bilan systématique. La patiente n'a pas pris le médicament prescrit (Metformine) remettant en doute le diagnostic. Elle présente également des atteintes dermatologiques (mycoses au niveau plis inguinaux et sous la poitrine).

Le bilan réalisé a donné les résultats suivants :

	Résultats de Mme G.	Normes
CRP	2,3 mg/l	< 6 mg/l
HbA1c	8,6 %	4-6 %
Glycémie à jeun	10,2 mmol/l	3,5-6,1 mmol/l
Albuminémie	40 g/l	35-50 g/l

L'estimation des consommations est la suivante.

Petit déjeuner (lever très tardif) : un café au lait avec 3 sucres.

Après-midi : consommations « sur le pouce » : ½ paquet de bonbons, 4 tranches de jambon, 1 tablette de chocolat par exemple devant la télévision.

Dîner : une à deux portions de viande au beurre, une portion de 300 à 400 g de féculents cuits, ½ pot de crème fraîche. Elle complète son repas de 2 tranches de pain de mie complet et de fromage et de 2 yaourts.

Elle peut parfois consommer des légumes accompagnés de sauce vinaigrette du commerce.

Elle boit 1,5 litre de soda par jour.

Absence de grignotage en soirée et la nuit.

La diététicienne estime les ingesta à 13,3 MJ soit 3200 kcal dont 15 % de protéines, 36 % de lipides et 49 % de glucides.

Prescription médicale : 8,8 MJ soit 2100 kcal dont 50 % de glucides.

ANNEXE 3 : Valeurs nutritionnelles des plats pour la journée « minceur » comprenant un petit déjeuner, 2 repas principaux, une collation + une collation « fringale » + 1 ou 2 fruits (valeurs extraites du site Internet du fabricant).

Plat	Ingrédients	Portion (g)	P (g)	L (g)	G (g)	Sel (g)	Fibres (g)
Fringale Gaufrettes chocolat blanc	Ingrédients : Mélange protéique (protéine de lait, gélatine hydrolysée); farine de blé fortifiée (farine de blé (gluten), carbonate de calcium, fer, niacine, thiamine); huile de palme; sucre; fructose; beurre de cacao; lait écrémé en poudre; arômes; pâte de cacao; émulsifiant: lécithine de soja; lait entier en poudre; matière grasse laitière (lait); protéine de pois; farine de soja; huile de tournesol; lactosérum en poudre (lait); sel; agent levant: bicarbonate de sodium; édulcorant: sucralose; farine de maïs. Contient de la réglisse. Allergènes : Lait, soja, gluten Traces possibles : fruits à coques	41	15	9	12,9	0,2	0,6
Petit déj. Sachet 2 pancakes	Ingrédients : Farine de BLE (25%) (GLUTEN), OEUFS entiers (23%), dextrose, sucre, huile de colza, poudre de LAIT entier, stabilisant : glycérol, eau, lactose, poudres à lever (contient : BLE): diphosphates et carbonates de sodium, émulsifiant : mono et diglycérides d'acides gras, arôme naturel de vanille (contient alcool), sel. Allergènes : gluten, oeuf, lait	40	2,8	5,2	21,8	0,36	0,7
Déj. Sauté veau ma- rengo	Ingrédients : Orecchiette (GLUTEN DE BLE), carottes, sauté de veau 15% (Origine Pays bas), champignon de paris, eau, oignons, vin blanc (SULFITES), ail, tomate concentré, jus de veau déshydraté, amidon de maïs, beurre 1/2 sel (LAIT), persil, poivre, sel Allergènes : Lait, gluten, sulfites Traces possibles : céleri, gluten, lait, moutarde, oeuf, soja	295	27,9	10,2	46,2	2,4	5,4
Dîner Mijoté de dinde aux légumes	Ingrédients : Riz 24%, eau, sauté de dinde (origine France) 15%, poireau 10%, navet 10%, crème liquide (crème, amidon transformé, mono- et diglycérides d'acides gras, cellulose, pectine, carraghénanes)(LAIT), champignon de paris, oignon, amidon base farine de maïs, bouillon de volaille bio, huile d'olive extra vierge, jus de citron (SULFITES), persil, sel Allergènes : lait, sulfites Traces possibles : gluten	305	20,4	10,3	39,9	1,9	3,7
Collation Mini cake citron pa- vot	Ingrédients : Farines complètes de seigle* et d'avoine* (gluten), huile de colza*, œufs entiers*, sucre de canne*, son d'avoine*, jaunes d'œufs en poudre* réhydratés, sirop de sucre de raisin*, extrait de citron* 3%, poudre d'amandes*, poudre de citron* (jus de citron* 0.25%), pavot* 1%, gomme d'acacia*, rhum*, poudres à lever (tartrates de potassium, carbonates de sodium), sel marin. * : issu de l'agriculture biologique. Allergènes : gluten, œuf, fruits à coque	38	2,8	9,8	14	0,18	2,5
Fruit* Compote pomme- abricot	A garder à température ambiante (5/25°C), dans une atmosphère sèche, jusqu'à la DLC indiquée sur l'emballage. Pommes * 69.9%, abricots* 30%; antioxydant: acide ascorbique *Issus de l'agriculture biologique. Agriculture UE et non UE. Certifié par Ecocert (FR-BIO-01)	200	0,6	0,6	20		1,5
TOTAUX	1346 kcal		69,6 21 %	45,4 30 %	165 49 %	4	16

ANNEXE 4 : Table de composition des aliments (CIQUAL 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	Énergie	Énergie	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	Vitamine C	Vitamine B1	Folates	Vitamine B12
Unités	kJ	kcal		g										mg										µg ER	mg	µg		
LÉGUMES																												
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	
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				12	
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	
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	
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	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	< 0,01	0		20	0,1	8	23	150	0,13	0		2	0,07	26	
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	
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	
Maïs 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	6	0,09	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	
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	
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	
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	
LEGUMINEUSES et TUBERCULES																												
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	
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, 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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
Fruits, au sirop, appertisé	0	0	80			13,8		2,1									13	0,1	4	9	75		14		1	0,04	11	
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	
FRUITS SECS et OLEAGINEUX																												
Abricot, dénoyauté, sec	1073	252	25	2,9	59,1	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	
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	
Lin, graine	1846	437	6	20,2	6,6	1,55	0	27,3	36,6	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	94	
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	

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			
Pruneau, sec	985	232	35	1,6	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			
FÉCULENTS																															
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				
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	0,68		0,15	26				
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		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	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		0,26	54				
Flocon d'avoine	1458	343	10	13,3	57,9	0,97	56,9	10,2	6,5	1,13	2,08	2,5	2,40	0,10	0	6	84	4,1	148	422	377	3,33	0	0,59	0	0,43	40				
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	0,72	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	5,69	34,7	6,23	4,1	0,96	1,21	0,76	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	1	0,79	0,21	3	459	88	0,7	17	75	120	0,47	0	0,12		0,12	13				
Pain, baguette, courante	1185	279	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	180	0,73	0	0,32		0,17	27				
Pâtes sèches complètes cuites, sans sel	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				
Pâtes sèches standard, crues	1382	325	17	11,5	65,8	2,12	62,5	3	1,8	0,37	0,39	0,76	0,72	0,04	0	9	21	1,5	58	165	219	1,31	0	0,2	0	0,12	24				
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			
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				
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	1,6	31	118	121	1,41	0	0,08	0	0,15	19				
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	0,03			
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	0,09			
Semoule de blé dur, crue	1450	341	12	10,9	71,6	1		3,37	1,3	0,21	0,14	0,52	0,49	0,03	0	1	17	0,9	27	102	152	2,18	0	0,1	0	0,25	57				
VIANDES / PRODUITS DE LA MER / ŒUFS / CHARCUTERIES / SUBSTITUTS																															
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		
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	1,88			
Bœuf, 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								
Bœuf, 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			
Bœuf, 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			
Bœuf, 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			
Bœuf, 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		
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	0,70	7	0,13	0	0,05	25	0,20			
Cabillaud, rôti/cuit au four	402	95	76	22,3		0	0	0	0,6	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			
Cheval, viande, rôtie/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		0,15		4,05			
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	2,48	1	0,02	15	1,64			
Dinde viande crue	464	110	75,4	22,4	0,8				1,9	0,5	0,5	0,6	0,4	0,05	65	106	10,5	0,82	24	170	233	22,2	9	0,15	0	0,07	11	1,62			
Dinde, escalope, sautée/poêlée	526	124	66	28,5	0,0			0	1,1	0,51	0,29	0,23	0,21	0,02	73	65	5	0,5	44	293	462	1,22	0	0,08	1	0,05		0,61			
Dinde, viande, rôtie/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			
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, découpé/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							0								
Jaune d'œuf	1270	307	55	15,5	1,1	1	0	0	26,7	8,47	11,9	4,07	3,28	0,15	939	19	50	0,7	-	141	43	1	336	3,9	0	0,17	159	3			
Lapin, viande cuite	707	167	68	20,5	0,5		0	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			
Lardon nature, cuit	1370	324	48	23,8	2,0		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			
Maquereau, rôti/cuit au four	966	228	62	21,5		0	0	0	15,8	4,44	5,45	4,15	0,14	0,19	82	83	13	1,6	29	207	401	0,94	62	0,71	0	0,16	23	19,00			
Merguez, bœuf 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		0,06		1,45			
Œuf, cru	584	140	76,3	12,7	0,27	0,27	0	0	9,83	2,64	3,66	1,65	1,38	0,61	398	124	76,8	1,88	11	204	134	1,01</									

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
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	0,66
Porc, échine, rôtie/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
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
Poulet rôti, cuisse, viande et peau	904	214	62	25,9	2,0	0		0	11,3	4,44	4,28	1,97	1,41	0,15	122	91	15	1,2	25	200	324	2,16	9	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
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		0,07	14	1,06
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
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
Saucisse de Toulouse, cuite	1159	274	55	18,8	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
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
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	0	0	11,5	2,39	4,70	3,3	0,39	0,18	36	52	9	0,4	21	270	390	0,39	5	2,05	0	0,22	12	3,05
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
Tofu nature, préemballé	600	142	74	13,4	2,9	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	
Veau, escalope, cuite	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
PRODUITS LAITIERS																												
Camembert	1187	281	55	19,5			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
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	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	
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 blanc nature, 0 % MG	203	48	87	8,0	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 de chèvre bûche	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	
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
Fromage (aliment moyen)																												
Gâteau de semoule aux raisins et caramel	616	145	67	3,8	24,8	19,2	4,7		27,4	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
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
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	0,38
Lait écrémé, UHT	141	33	91	3,5	4,6	4,64	0	0	0,1	0,03	0,02	< 0,01	< 0,01	< 0,01	2	39	105	0,0	12	92	166	0,37	1		1	0,05	5	0,39
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 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 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
Petit suisse 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
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	
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
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					
Yaourt aromatisé, sucré	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 nature	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
BOISSONS																												
Bière « cœur de marché » (4,5° alcool)	53	12	93	0,4	2,7	0,98	0	0	0,0	0,00	0,00				0	2	6	0,0	7	12	37	0,00	0	0	0	0,01	6	0,02
Boisson à l'amande, nature, non sucrée	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 riz, nature	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				
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 aux fruits (< 10 % de jus), sucrée	80	19		0,1	4,4	4,38		0,1	0,1	0,00					7								0					
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	0,00	0	

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
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 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		
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	
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	
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 rouge	46	11	87	0,1	2,6	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	
PRODUITS SUCRÉS et/ou GRAS																												
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
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 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
Biscuit sec fourré 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 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
Brioche, 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
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
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 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	
Chocolat noir à moins de 70 % de cacao	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	
Confiture (aliment moyen)	1060	249	39	0,3	60,2	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	0,05	0	0,4	9,3		14	
Crêpe fourrée à la confiture, maison	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
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	
Eclair	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
Gâteau au chocolat	1847	436	17	5,7	54,6	32,2	18	2,42	21,6	5,60	10,50	4,49	3,10	1,39	110	304	153	1,7	33	159	184	0,68	86	5,4		0,59	78	0,20
Glace bâtonnet, enrobé 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	2,6	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
Madeleine ordinaire, préemballée	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
Miel	1398	329	18	0,6	81,7	79,8	0	0	0,0	0,00	0,00				0	4	8	0,2	4	6	70	0,10	0	0	1	0,00	2	
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
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
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	
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
Pétales de maïs naturels	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
Poudre cacaoitée sucrée	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
Quatre-quarts, préemballé	1829	432	19	5,9	48,2	26,4	17,2	1,1	23,9	15,20	5,88	2,36	0,76	0,13	164	426	19	0,7	10	190	92	0,51	232	0,89		0,04	9	0,31
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
Sucre blanc	1697	399	0	0,0	99,8	99,8	0	0	0,0	0,00	0,00				0	2	4	0,1	2	0	14	0,02	0	0	0	0,00	0	
Tarte ou tartelette aux pommes	933	220	50	2,5	32,7	20,7	12,1	3,3	8,8	4,66	3,53	0,6	0,55	0,05	19	122	5	0,6	11	36	149	0,20	30	0,7	5			
MATIÈRES GRASSES																												
Beurre à 82 % MG, doux	3177	753	15	0,7	0,9	0,83	0	0	82,9	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
Crème de lait, 15 à 20 % MG, légère	804	190	74	2,6	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
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		0,02	24	0,12
Huile d'arachide	3796	899	0		0,0	0	0	0	99,9	16,20	64,20	15,1	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	100,0	7,26	59,70	26,9	19,40	7,54	0			0,0		0		0,03	0	27,7	0	0,00	0	
Huile de noix	3800	900	0	0,0	0,0	0	0	0	100,0	10,00	16,80	69,6	56,10	11,90	0	0	0	0,0	0	0	0	0,00	0	1,81	0	0,00	0	
Huile de tournesol	3800	900	0		0,0	0	0	0	100,0	11,10	27,60	56,3	56,30	0,05	0	10							0	57,3	0	0,00	0	
Huile d'olive vierge extra	3796	899	0		0,0	0	0	0	100,0	99,9	15,20	73,10	7,17	6,52	0,65	0							18	22,3	0	0,00	0	
Margarine 80 % MG, doux	2980	726	16,3	0,4	0,3				80,4	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
Margarine à 30-40 % MG, 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		

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
Margarine à 60 % MG au tournesol, doux	2303	545	39					0	60,6	14,10	17,90	25,6	21,10	4,55	146	3		1	5	19		44	21,4					
PRODUITS INFANTILES																												
Céréales instantanées, dès 6 mois	1625	382	2	10,0	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
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 de suite (lait 2 ^e 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
Préparation pour nourrissons (lait 1 ^{er} 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

Vitamine A totale (μg Équivalent rétinol) = vitamine A (μg) + β -carotène (μg)/12 ; case vide : donnée manquante ou non significative ; Tr : traces.

