

BREVET DE TECHNICIEN SUPERIEUR DIÉTÉTIQUE
SESSION 2007
ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHÈSE
MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES
SUJET N° 3

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

Le centre hospitalier de la ville de D. vient d'embaucher un diététicien supplémentaire afin d'améliorer la qualité des préparations servies aux patients nécessitant une alimentation particulière.

Le diététicien travaille en collaboration avec le cuisinier pour élaborer de nouvelles préparations spécifiques adaptées aux personnes âgées qui s'ajouteront aux déclinaisons habituelles du menu standard.

1. RÉALISATIONS PRATIQUES

Dans ce contexte, il vous appartient de réaliser :

Préparation A : Pour le dîner un pain de poisson accompagné d'une purée (légumes et pommes de terre) pour deux personnes nécessitant une texture molle.
(On entendra par « pain » une préparation cuite dans un moule comprenant une liaison protidique et glucidique.)

Préparation B : Pour le goûter une crème enrichie pour deux personnes présentant une dénutrition.
Une portion apportera au minimum 10 g de protéines.

2. TRAVAIL ÉCRIT

Rédiger

- ⊗ le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations (**document-réponse 1**),
- ⊗ la fiche technique (**document-réponse 2**).

Un des exemplaires du bon de commande sera remis au jury avant le début du travail pratique. La fiche technique sera remise en fin d'épreuve.

| <i>Documents joints</i> | |
|---|--|
| <i>Annexe : Liste limitative des denrées disponibles (Annexe 1). Liste des denrées courantes à disposition (Annexe 2). Table de composition des aliments.</i> | |
| <i>Document-réponse 1 : Bon de commande (2 exemplaires) :</i> <ul style="list-style-type: none">- 1 exemplaire à rendre avant la prise de denrées- 1 exemplaire à rendre en fin d'épreuve. | |
| <i>Document-réponse 2 : Fiche technique à compléter et à rendre en fin d'épreuve.</i> | |

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| Sujet de référence : | Date de l'épreuve : |
| Numéro de référence : | Poste de la cuisinette : |
| 07DIE6MOT-3 | Page 1/6 |

ANNEXE 1

LISTE LIMITATIVE DES DENRÉES DISPONIBLES

LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Pommes de terre.

ÉPICERIE

Lait écrémé en poudre.

SURGELÉS

Carottes en rondelles.

Chou fleur

Filet de merlan

PRODUITS DIÉTÉTIQUES

Poudre hyperprotéinée.

CRÈMERIE

Lait entier UHT

Des produits courants (produits frais, crèmerie, épicerie, produits surgelés...) sont à la disposition des candidats (annexe 2).

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| Sujet de référence : | Date de l'épreuve : |
| Numéro de référence : | Poste de la cuisinette : |
| 07DIE6MOT-3 | Page 2/6 |

ANNEXE 2

LISTE DES DENRÉES CONSIDÉRÉES COMME COURANTES

PRODUITS FRAIS

Ail
Citron
Échalotes
Persil
Oignons

CRÉMERIE

Beurre doux
Crème UHT à 30 % de MG
Lait ½ écrémé UHT
Margarine ordinaire et au tournesol
Œufs extra-frais

ÉPICERIE

Amandes effilées et en poudre
Bouillon déshydraté de volaille et de bœuf
Cacao en poudre,
Café lyophilisé
Chapelure
Chocolat noir
Concentré de tomate
Confiture d'abricot, de fraise
Court-bouillon déshydraté
Épices en poudre : curry, paprika, cumin, coriandre, poivre, muscade, cannelle
Épices entières : clous de girofle, grains de coriandre, anis étoilé, cumin, bâton de cannelle
Extrait de café
Extrait de fleur d'oranger
Farine de blé type 55, type 45
Fécule de pomme de terre
Fruits confits
Gelée de groseille
Grand Marnier
Herbes de Provence
Huile d'arachide, de tournesol, d'olives
Laurier en feuille
Maïzena
Moutarde forte
Poudre à lever
Raisins secs
Rhum brun
Sel fin, gros
Sucre glace, en poudre et morceaux et vanillé
Thym
Vanille liquide, gousse
Vin blanc sec 12 % vol
Vin rouge ordinaire
Vinaigre de vin, balsamique, de cidre

PRODUITS SURGELÉS

Aneth
Basilic
Cerfeuil
Ciboulette
Coriandre
Estragon

Liste revue en 2007

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| Sujet de référence : | Date de l'épreuve : |
| Numéro de référence : | Poste de la cuisinette : |
| 07DIE6MOT-3 | Page 3/6 |

Document-réponse 1 en deux exemplaires
BON DE COMMANDE

N° d'anonymat

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

| <div>Désignation du plat</div> <div>Nom des denrées par rayon d'achat</div> | Préparation A | | Préparation B | | Préparation C | | Total des denrées | |
|---|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------------------|---------------------|
| | Net 1 pers | Net n*..pers | Net 1 pers | Net n*..pers | Net 1 pers | Net n*..pers | Quantit és nettes | Quantités brutes |
| | | | | | | | | |

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| Sujet de référence : | Date de l'épreuve : |
| Numéro de référence : | Poste de la cuisinette : |
| 07DIE6MOT-3 | Page 4/6 |

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

| <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="transform: rotate(-45deg); transform-origin: center; margin-right: 10px;">Désignation du plat</div> <div>Nom des denrées par rayon d'achat</div> </div> | Préparation A | | Préparation B | | Préparation C | | Total des denrées | |
|--|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| | Net 1 pers | Net n*..pers | Net 1 pers | Net n*..pers | Net 1 pers | Net n*..pers | Quantités nettes | Quantités brutes |
| | | | | | | | | |

Dénomination de la préparation B :.....

1. Calcul des apports nutritionnels pour 1 personne.

| Aliments | Quantités (en kg, L ou pièce) | Protides (en g) | Lipides (en g) | Glucides (en g) | Calcium (en mg) | |
|-----------|-------------------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|----|
| | | | | | | |
| Énergie : | | kJ/portion | g | g | g | mg |

2. Différentes possibilités d'enrichissement protidique

| Exemples | AVANTAGES et INTÉRÊTS | CONTRAINTES ET LIMITES |
|---|-----------------------|------------------------|
| <u>Aliments usuels :</u> - oeufs - Lait déshydraté | - - - - | - - - - |
| <u>Produits diététiques :</u> - Poudre de protéines | - - | - - |

| Aliments (100 g) | kJ | eau | Prot | Gluc | G. S | G. C. | Fib. | Lip. | AG Sat | AG MI | AG PI | CS | Na | Mg | P | K | Ca | Fe | Vit. A | Vit. E | Vit. C | Vit. B1 | Vit. B2 | Vit. PP | Vit. B5 | Vit. B6 | Vit. B12 | Vit. B9 |
|---|-------------------------------------|-----|----------|----------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------|---------------------|------------------|-------------------|-------------|-------|----|-----|-----|----|-----|--|----------------------|--------------------------|---------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Aliments (100 g) | Valeur énergétique métabolisable | Eau | Protides | Glucides disponibles | Glucides simples | Glucides complexes | Fibres Alimentaires | Lipides | Acides Gras saturés | AG monoinsaturés | AG poly insaturés | Cholestérol | Na | Mg | P | K | Ca | Fe | Vit. A équivalent β carotène | Vit. E Tocophérol | Vit. C Ac. Ascorbique | Vit. B1 Thiamine | Vit. B2 Riboflavine | Vit. PP Niacine | Vit. B5 Acide pantothénique | Vit. B6 Pyridoxal | Vit. B12 Cyano cobalamine | Vit. B9 Acide folique |
| | kJ | % | en g | | | | | | | | | | en mg | | | | | | | | en ER | en mg | | | | | | en μ g |
| Viandes - Volailles | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| agneau, côtelette, crue | 866 | 68 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 8 | 6,3 | 0,77 | 78 | 75 | 16 | 170 | 320 | 9 | 2 | 0 | 0,15 | 0 | 0,13 | 0,18 | 4,3 | 1 | 0,2 | 1,5 | 3 |
| agneau, côtelette, grillée | 976 | 61 | 22,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | 7,8 | 6,1 | 0,75 | 83 | 90 | 17 | 177 | 333 | 9 | 2,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,21 | 5 | 1 | 0,2 | 1,7 | 3 |
| bœuf, entrecôte, grillée | 850 | 62 | 24,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,8 | 5 | 5,6 | 0,47 | 70 | 50 | 21 | 180 | 320 | 8 | 2,6 | 0 | 0,4 | 0 | 0,07 | 0,3 | 6 | 1 | 0,3 | 2 | 16 |
| bœuf, faux filet, grillé | 700 | 64 | 28,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 2,6 | 2,7 | 0,27 | 60 | 60 | 25 | 240 | 400 | 6 | 3 | 0 | 0,3 | 0 | 0,09 | 0,3 | 4,5 | 0 | 0,4 | 2 | 15 |
| bœuf, flanchet, cru | 814 | 66 | 19,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,7 | 5,9 | 0,52 | 65 | 70 | 19 | 200 | 320 | 9 | 2,5 | 0 | 0,3 | 0 | 0,08 | 0,2 | 4,1 | 1 | 0,3 | 2 | 9 |
| bœuf, flanchet, cuit | 966 | 57 | 29,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 5,3 | 6 | 0,5 | 80 | 52 | 19 | 170 | 250 | 17 | 3,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0,06 | 0,3 | 3 | 1 | 0,3 | 2 | 7 |
| bœuf, rosbif, rôti | 628 | 66 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,1 | 1,7 | 1,9 | 0,16 | 55 | 65 | 25 | 230 | 400 | 5 | 3,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0,08 | 0,24 | 5 | 1 | 0,4 | 2 | 14 |
| porc, côtelette, crue | 878 | 65 | 19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 5,8 | 6,8 | 1,3 | 80 | 69 | 21 | 166 | 285 | 9 | 1,3 | 0 | 0,1 | m | 0,74 | 0,19 | 4,2 | 1 | 0,43 | 1,2 | 4 |
| porc, côtelette, grillée | 1031 | 56 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 5,8 | 6,8 | 1,3 | 84 | 72 | 24 | 220 | 400 | 11 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,59 | 0,24 | 5,7 | 1 | 0,3 | 0,8 | 6 |
| porc, filet, maigre, cru | 475 | 74 | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 1,3 | 1,5 | 0,28 | 65 | 125 | 25 | 230 | 420 | 8 | 1,2 | 0 | 0,1 | m | 1 | 0,26 | 4,3 | 1 | 0,45 | 0,7 | 4 |
| porc, filet, rôti, maigre | 667 | 65 | 28,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 1,7 | 2,2 | 0,58 | 73 | 65 | 25 | 290 | 540 | 9 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0,9 | 0,4 | 4,7 | 1 | 0,4 | 0,6 | 6 |
| veau, filet, cru | 458 | 75 | 20,4 | 0 | m | m | 0 | 3 | 0,95 | 1,1 | 0,37 | 80 | 92 | 25 | 210 | 328 | 16 | 0,8 | 0 | 0,15 | 0 | 0,08 | 0,26 | 8,6 | 1 | 0,54 | 1,2 | 14 |
| veau, filet, rôti | 675 | 65 | 28,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,2 | 1,8 | 2 | 0,62 | 98 | 93 | 25 | 236 | 375 | 17 | 1,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,07 | 0,29 | 8,6 | 1 | 0,4 | 1,2 | 10 |
| steak haché 15%, cru | 850 | 65 | 18 | 0 | m | m | 0 | 14,7 | 6,2 | 7 | 0,59 | 63 | 62 | 19 | 186 | 300 | 9 | 2,3 | 0 | 0,7 | 0 | 0,08 | 0,2 | 3,9 | 0 | 0,38 | 2 | 10 |
| steak haché 20%, cru | 1044 | 61 | 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,4 | 8,6 | 9,7 | 0,82 | 69 | 68 | 18 | 140 | 270 | 7 | 1,8 | 0 | 0,19 | 0 | 0,06 | 0,18 | 4 | 0 | 0,35 | 2 | 8 |
| steak haché 20%, cuit | 1282 | 53 | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 10,5 | 11,9 | 1 | 86 | 82 | 22 | 171 | 331 | 9 | 2,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0,05 | 0,21 | 3,9 | 0 | 0,3 | 1,9 | 8 |
| canard, rôti, viande | 795 | 64 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 2,3 | 1,6 | 0,76 | 85 | 90 | 19 | 202 | 262 | 11 | 2,1 | 24 | 0 | 0 | 0,33 | 0,43 | 5,4 | 2 | 0,3 | 1,3 | 30 |
| dinde, rôtie, viande | 607 | 66 | 29,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 1 | 0,74 | 0,96 | 76 | 63 | 27 | 217 | 305 | 17 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | 0,19 | 7 | 1 | 0,4 | 1,2 | 9 |
| poule, avec peau, bouillie | 1267 | 51 | 25,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22,4 | 6,5 | 9 | 4,5 | 76 | 76 | 19 | 200 | 182 | 13 | 1,5 | 160 | 0,4 | 0 | 0,08 | 0,21 | 6,6 | 1 | 0,3 | 0,2 | 5 |
| poulet, rôti | 678 | 66 | 26,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 1,8 | 2,9 | 1,2 | 90 | 80 | 24 | 200 | 300 | 12 | 1,3 | 7 | 0,2 | 0 | 0,07 | 0,17 | 7,7 | 1 | 0,4 | 0,3 | 8 |
| Abats - Charcuteries | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| foie, génisse, cru | 568 | 70 | 21,1 | 3,5 | 0 | 3,5 | 0 | 4 | 1,5 | 0,64 | 0,84 | 300 | 96 | 17 | 358 | 325 | 7 | 7,2 | 10250 | 0,5 | 25 | 0,26 | 2,9 | 14 | 8 | 0,8 | 81 | 266 |
| foie, génisse, cuit | 642 | 64 | 23,6 | 3,8 | 0 | 3,8 | 0 | 4,7 | 1,8 | 0,68 | 1 | 290 | 102 | 18 | 388 | 346 | 7 | 7,7 | 11033 | 0,5 | 20 | 0,2 | 3 | 12 | 7 | 0,7 | 67 | 254 |
| jambon cuit supérieur, découenné dégraissé | 474 | 73 | 21 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 3 | 1,1 | 1,4 | 0,36 | 50 | 786 | 21 | 212 | 280 | 7 | 1 | 0 | 0,18 | 11 | 0,9 | 0,2 | 6 | 0 | 0,5 | 0,3 | 30 |
| jambon de Bayonne, cru, découenné et dégraissé | 803 | 56 | 26,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 9,5 | 3,4 | 4,5 | 1 | 66 | 2700 | 22 | 230 | 250 | 9 | 1,4 | 0 | 0,2 | 13 | 1,2 | 0,3 | 8,7 | 1 | 0,6 | 0,5 | 2 |
| boudin noir, cuit | 1695 | 43 | 14 | 3 | m | m | 0 | 38 | 13,4 | 17,3 | 4,6 | 130 | 860 | 13 | 71 | 180 | 50 | 22 | 0 | 0,2 | 0 | 0,04 | 0,1 | 1,2 | 1 | 0 | 0,4 | 5 |
| pâté de campagne | 1358 | 52 | 14,3 | 2,4 | 1,5 | 0,9 | 0 | 29 | 11 | 13 | 3,3 | 134 | 710 | 19 | 231 | 233 | 15 | 5,7 | 4200 | 0,3 | 6 | 0,31 | 0,78 | 8,7 | m | 0,3 | 6 | 160 |
| quenelle de volaille | 822 | 66 | 6,8 | 15 | 1 | 14 | m | 12 | m | m | m | m | 515 | 10 | 74 | 86 | 37 | 0,8 | 20 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,09 | 1,1 | m | 0,1 | m | m |
| saucisse de Strasbourg | 1257 | 56 | 12,6 | 1 | 0 | 1 | 0 | 27,7 | 10,2 | 12,7 | 3,3 | 64 | 1000 | 10 | 173 | 100 | 37 | 1 | 0 | 0,25 | 0 | 0,3 | 0,2 | 2,4 | 1 | 0,1 | 0,5 | 2 |
| saucisson sec | 1758 | 33 | 26,3 | 1,6 | 0,1 | 1,5 | 0 | 34,7 | 12,9 | 15,5 | 4,2 | 70 | 2100 | 16 | 242 | 160 | 11 | 1,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0,57 | 0,28 | 5,1 | 1 | 0,4 | 1,9 | 3 |

| Aliments (100 g) | KJ | eau | Prot. | Gluc. | G. S | G. C. | Fib. | Lip. | AGSat | AGMI | AGPI | CS | Na | Mg | P | K | Ca | Fe | vit. A | vit. E | vit. C | vit. B1 | vit. B2 | vit. PP | vit. B5 | vit. B6 | vit. B12 | vit. B9 |
|--|------|-----|-------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|
| Poissons - Crustacés - Mollusques | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| cabillaud, (morue), cru | 333 | 80 | 18,1 | m | m | m | 0 | 0,7 | 0,12 | 0,1 | 0,3 | 43 | 76 | 25 | 180 | 340 | 16 | 0,1 | 7 | 0,5 | m | 0,06 | 0,06 | 2,4 | 0 | 0,22 | 0,96 | 12 |
| cabillaud, (morue), au four | 413 | 76 | 22,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,2 | 0,14 | 0,4 | 58 | 210 | 34 | 164 | 300 | 18 | 0,4 | 0 | 0,6 | 0 | 0,08 | 0,07 | 2,1 | 0 | 0,3 | 1,5 | 12 |
| maquereau, filet au vin blanc, appertisé | 864 | 66 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | 3,6 | 6 | 4,1 | 70 | 515 | 25 | 35 | 235 | 20 | 2,2 | 37 | m | m | 0,03 | 0,24 | 5,7 | 1 | 0,18 | 7,5 | 5 |
| poisson pané, frit | 972 | 56 | 14,8 | 15,3 | 0 | 15,3 | 0,7 | 12,2 | 2,4 | 4,4 | 4,5 | 40 | 415 | 25 | 110 | 260 | 20 | 0,7 | 0 | m | 0 | 0,09 | 0,11 | 1,6 | 0 | 0,2 | 1,4 | 18 |
| rousette (saumonette) crue | 565 | 71 | 18 | 0 | 0 | 0 | m | 7 | 1,2 | 2,1 | 2,1 | 63 | 100 | 35 | 220 | 230 | 20 | 0,9 | 130 | m | m | 0,11 | 0,18 | 2,9 | 1 | m | 3 | 2 |
| rousette, frite | 1016 | 57 | 17,7 | 7 | m | m | 0,2 | 16,3 | 3,8 | 7 | 4,4 | 60 | 207 | 33 | 207 | 238 | 46 | 1,1 | 0 | 2,1 | 0 | 0,07 | 0,1 | 4,2 | m | m | 1,2 | m |
| sardine à l'huile | 898 | 60 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,7 | 2,8 | 4,7 | 4,9 | 72 | 480 | 37 | 468 | 380 | 400 | 2,5 | 36 | 0,4 | 0 | 0,02 | 0,25 | 6,5 | 1 | 0,2 | 12 | 12 |
| surimi en bâtonnets | 347 | 76 | 12,6 | 6,1 | 0 | 6,1 | 0 | 0,7 | m | m | m | 35 | 700 | 14 | 60 | 64 | 13 | 0,3 | 0 | m | 0 | 0,02 | 0,04 | 0,21 | m | 0,02 | 1 | m |
| thon, à l'huile, appert. | 780 | 62 | 27,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 1,5 | 2,6 | 3,7 | 33 | 347 | 33 | 259 | 267 | 10 | 1,2 | 0 | 2 | 0 | 0,02 | 0,1 | 14 | 0 | 0,5 | 5 | 5 |
| thon, naturel, appert. | 494 | 72 | 25,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,6 | 0,51 | 0,38 | 0,46 | 54 | 415 | 28 | 182 | 277 | 9 | 1,6 | 0 | 0,9 | 0 | 0,02 | 0,07 | 11,2 | 0 | 0,4 | 3 | 7 |
| crevette rose, cuite | 437 | 73 | 21,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,37 | 0,6 | 185 | 1595 | 69 | 215 | 221 | 115 | 3,3 | 0 | 1,5 | 0 | 0,02 | 0,02 | 1,5 | 0 | 0,1 | 1,9 | 5 |
| moule, cuite | 497 | 73 | 20,2 | 3,1 | m | m | 0 | 2,8 | 0,48 | 0,52 | 0,76 | 50 | 386 | 68 | 235 | 206 | 101 | 7,9 | 84 | 2,4 | 0 | 0 | 0,11 | 1 | m | 0,1 | 10,2 | 27 |
| Œufs | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| blanc d'œuf | 187 | 88 | 10,5 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 160 | 10 | 15 | 142 | 6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 12 |
| jaune d'œuf | 1449 | 50 | 16,5 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 31,5 | 9,4 | 12,3 | 4,1 | 1100 | 50 | 15 | 520 | 97 | 137 | 5,5 | 591 | 3,6 | 0 | 0,22 | 0,5 | 0 | 4 | 0,4 | 4,7 | 140 |
| œuf entier, cru | 606 | 76 | 12,5 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 10,5 | 3,1 | 4,2 | 1,3 | 380 | 133 | 11 | 188 | 125 | 55 | 1,8 | 207 | 1,2 | 0 | 0,08 | 0,46 | 0,1 | 2 | 0,1 | 1,6 | 60 |
| Produits laitiers - Fromages | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lait UHT, écrémé | 145 | 91 | 3,3 | 4,6 | 4,6 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 45 | 11 | 88 | 174 | 112 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0,05 | 0,16 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 3 |
| lait UHT, demi écrémé | 195 | 90 | 3,2 | 4,6 | 4,6 | 0 | 0 | 1,6 | 1 | 0,5 | 0 | 7 | 46 | 10 | 85 | 166 | 114 | 0,1 | 23 | 0,1 | 1 | 0,05 | 0,17 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 3 |
| lait UHT, entier | 263 | 88 | 3,2 | 4,6 | 4,6 | 0 | 0 | 3,5 | 2,2 | 1,1 | 0,1 | 14 | 45 | 10 | 86 | 148 | 119 | 0,1 | 48 | 0,1 | 1 | 0,05 | 0,17 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 | 3 |
| lait écrémé en poudre | 1494 | 4 | 35,5 | 49,5 | 49,5 | 0 | 0 | 0,8 | 0,52 | 0,21 | 0 | 3 | 682 | 112 | 1106 | 1537 | 1301 | 0,5 | 0 | 0 | 6 | 0,38 | 1,8 | 1 | 4 | 0,25 | 3 | 43 |
| lait entier concentré | 546 | 75 | 6,4 | 9,2 | 9 | 0 | 0 | 7,5 | 4,7 | 2,3 | 0,18 | 30 | 138 | 24 | 201 | 234 | 255 | 0,2 | 91 | 0,27 | 1 | 0,08 | 0,33 | 0,19 | 1 | 0,05 | 0,19 | 8 |
| lait entier concentré sucré | 1372 | 25 | 8,4 | 53,1 | 53,1 | 0 | 0 | 9,1 | 5,8 | 2,3 | 0,22 | 30 | 128 | 27 | 230 | 370 | 280 | 0,2 | 113 | 0,17 | 3 | 0,09 | 0,42 | 0,22 | 1 | 0,05 | 0,5 | 11 |
| yaourt aux fruits, lait entier | 477 | 74 | 3,5 | 18 | 18 | 0 | 0 | 2,7 | 1,7 | 0,8 | 0,1 | 10 | 55 | 13 | 100 | 206 | 130 | 0,2 | 40 | 0,1 | 2 | 0,05 | 0,23 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 3 |
| yaourt nature | 211 | 88 | 4,3 | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | 1,1 | 0,7 | 0,3 | 0 | 4 | 58 | 13 | 111 | 203 | 173 | 0,1 | 13 | 0 | 0 | 0,04 | 0,18 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Petit Suisse 40% | 590 | 76 | 9,4 | 3,3 | 3,3 | 0 | 0 | 10,1 | 6,4 | 2,9 | 0,3 | 20 | 31 | 10 | 90 | 110 | 111 | 0,2 | 120 | m | 1 | 0,03 | 0,3 | 0,1 | m | 0,1 | 0,7 | 29 |
| fromage frais 20% | 337 | 84 | 8,3 | 3,6 | 3,6 | 0 | 0 | 3,4 | 2,2 | 1 | 0,1 | 10 | 33 | 11 | 60 | 120 | 117 | 0,4 | 52 | 0,1 | 1 | 0,04 | 0,27 | 0,1 | 1 | 0,1 | 0,8 | 16 |
| fromage frais 40% | 479 | 81 | 7 | 3,4 | 3,4 | 0 | 0 | 8 | 5,1 | 2,3 | 0,3 | 30 | 29 | 10 | 93 | 90 | 109 | 0,3 | 93 | 0,3 | 1 | 0,03 | 0,24 | 0,1 | 1 | 0,1 | 0,7 | 26 |
| Camembert 45% | 1176 | 54 | 21,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | 13,8 | 6,4 | 0,6 | 60 | 802 | 18 | 309 | 110 | 400 | 0,2 | 393 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,6 | 1,1 | 1 | 0,3 | 2,8 | 96 |
| Pont l'Évêque | 1247 | 48 | 21,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 15,2 | 6,9 | 0,5 | 70 | 670 | 22 | 414 | 136 | 470 | 0,4 | 249 | 0,6 | 0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,5 | 12 |
| Cantal | 1520 | 42 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30,5 | 19,3 | 8,9 | 0,7 | 90 | 940 | 30 | 570 | 136 | 970 | 0,4 | 221 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,5 | 21 |
| Gouda | 1437 | 42 | 24,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27,4 | 17,7 | 7,8 | 0,66 | 110 | 620 | 29 | 490 | 114 | 854 | 0,4 | 359 | 0,53 | 0 | 0,03 | 0,28 | 0,07 | 0 | 0,07 | 1,7 | 21 |
| Emmental | 1572 | 38 | 29,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 28,8 | 17,3 | 8,9 | 1 | 110 | 226 | 45 | 746 | 98 | 1185 | 0,8 | 266 | 0,4 | 0 | 0,05 | 0,34 | 0,1 | 0 | 0,1 | 2,2 | 9 |
| Parmesan | 1587 | 29 | 35,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26,5 | 16,7 | 7,7 | 0,6 | 80 | 913 | 46 | 782 | 113 | 1275 | 0,7 | 419 | 0,9 | 0 | 0,02 | 0,33 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,5 | 20 |
| Bleu | 1416 | 45 | 20,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 18,8 | 8 | 0,8 | 90 | 1150 | 27 | 350 | 178 | 722 | 0,6 | 140 | 0,7 | 0 | 0,03 | 0,5 | 0,9 | 2 | 0,2 | 1,2 | 94 |
| fromage chèvre, sec | 1927 | 31 | 27,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39,4 | 25,4 | 10,6 | 1,4 | 100 | 790 | 26 | 796 | 114 | 190 | 1,1 | 0 | m | 0 | 0,14 | 1,2 | 2,4 | m | 1,2 | m | 53 |
| fromage fondu 70% MG | 1429 | 52 | 7,7 | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 33,5 | 19,9 | 10,2 | 0,9 | 100 | 650 | 10 | 215 | 100 | 102 | m | 0 | 0,6 | 0 | m | m | m | m | 0,1 | 0,3 | m |
| Corps gras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| crème de lait, pasteurisée | 1302 | 59 | 2,3 | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 33,4 | 20,9 | 9,7 | 0,9 | 110 | 35 | 5 | 58 | 100 | 63 | 0,2 | 430 | 0,8 | 0 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beurre | 3091 | 16 | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 83 | 52,6 | 23,5 | 2 | 250 | 12 | 2 | 24 | 13 | 15 | 0,2 | 792 | 2 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| huile d'arachide | 3696 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99,9 | 19,8 | 45,2 | 30,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| huile d'olive | 3696 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99,9 | 14,5 | 71 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| Aliments (100 g) | kJ | eau | Prot. | Gluc. | G S | G C | Fib. | Lip. | AGSat | AGMI | AGPI | CS | Na | Mg | P | K | Ca | Fe | vit A | vit E | vit C | vit B1 | vit B2 | vit PP | vit B5 | vit B6 | vit B12 | vit B9 |
|--|------|-----|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| huile de colza | 3696 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99,9 | 6,2 | 64,3 | 25,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| huile de tournesol | 3696 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99,9 | 11,6 | 22,5 | 61,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| margarine au tournesol | 3071 | 16 | 0,8 | 0,3 | m | m | 0 | 82,5 | 14,1 | 31,2 | 33,2 | m | 118 | 2 | 20 | 38 | 27 | 0 | 95 | 43 | 0 | 0,01 | 0,03 | m | 0,1 | 0,01 | m | 1 |
| margarine allégée | 1555 | 57 | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 41,5 | 13,3 | 8,8 | 17,9 | 1 | 100 | 0 | 8 | 7 | 12 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | m | 0 | 0 | 0 | 0 |
| pâte à tartiner allégée | 1638 | 49 | 7,7 | 1 | 1 | 0 | 0 | 40,3 | 17,8 | 10,3 | 10,2 | 74 | 190 | 8 | 280 | 80 | 23 | m | 0 | m | m | m | m | m | m | m | 0 | m |
| Produits amylacés – Biscuits et viennoiseries | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| pain | 1155 | 29 | 8 | 56 | 1,9 | 54 | 3,5 | 1 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0 | 650 | 26 | 90 | 120 | 23 | 1,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0,09 | 0,05 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 23 |
| pain de campagne | 1113 | 30 | 9,1 | 54,4 | 1,9 | 52,5 | 3,5 | 0,9 | 0,15 | 0,07 | 0,43 | 0 | 786 | 22 | m | 126 | 22 | m | 0 | 0,18 | 0 | 0,09 | 0,05 | 1 | 0 | 0,12 | 0 | 23 |
| pain de mie | 1167 | 33 | 8 | 50,3 | 2 | 48,3 | 3,1 | 4 | 1 | 0,8 | 1,4 | 0 | 600 | 21 | 91 | 129 | 91 | 1,2 | 0 | 0,8 | 0 | 0,18 | 0,03 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 27 |
| biscotte | 1648 | 6 | 10 | 73,6 | 3 | 70,6 | 4 | 5 | 1,4 | 1,8 | 1,1 | 0 | 350 | 18 | 130 | 160 | 42 | 1,3 | 0 | 1,2 | 0 | 0,05 | 0,06 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | m |
| pâtes alimentaires, crues | 1509 | 10 | 12,5 | 70,9 | 2,6 | 68,3 | 5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 0 | 5 | 55 | 167 | 236 | 24 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0,04 | 2,5 | 0 | 0,1 | 0 | 28 |
| riz blanc, cru | 1512 | 13 | 6,6 | 78,3 | 0 | 78,3 | 1,4 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0 | 5 | 35 | 102 | 98 | 10 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0,07 | 0,04 | 1,6 | 1 | 0,2 | 0 | 20 |
| riz blanc, cuit | 509 | 70 | 2,3 | 26,3 | 0 | 26,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 37 | 34 | 4 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,01 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0 | 3 |
| farine blanche | 1476 | 13 | 10 | 71,5 | 1,5 | 70 | 3,5 | 1,3 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 0 | 3 | 20 | 120 | 135 | 16 | 1,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,05 | 0,6 | 0 | 0,2 | 0 | 24 |
| fécule de maïs | 1554 | 11 | 0,3 | 88 | 0 | 88 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 2 | 22 | 5 | 1 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| maïs doux, appert. | 410 | 73 | 3 | 18,2 | 6,9 | 11,3 | 2,3 | 1,2 | 0,2 | 0,3 | 0,6 | 0 | 304 | 22 | 69 | 200 | 4 | 0,6 | 18 | 0,45 | 1 | 0,04 | 0,08 | 1,4 | 0,5 | 0,09 | 0 | 33 |
| lentille, cuite | 379 | 70 | 8,2 | 12,6 | 0,3 | 12,3 | 7,8 | 0,5 | 0,07 | 0,08 | 0,24 | 0 | 3 | 32 | 100 | 276 | 19 | 3,3 | 1 | 0 | 0 | 0,13 | 0,07 | 0,6 | 1 | 0,2 | 0 | 60 |
| lentille, sèche | 1339 | 10 | 24 | 50,4 | 1 | 49,4 | 11,2 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 0,45 | 0 | 24 | 100 | 300 | 700 | 50 | 8 | 13 | m | m | 0,5 | 0,25 | 2,2 | 2 | 0,6 | 0 | 200 |
| patate douce, crue | 428 | 72 | 1,2 | 23 | 10,7 | 12,3 | 2,9 | 0,3 | 0,06 | m | 0,13 | 0 | 19 | 13 | 44 | 300 | 22 | 0,7 | 667 | 4 | 25 | 0,1 | 0,06 | 0,6 | 1 | 0,13 | 0 | 52 |
| pomme de terre, épluchée, cr | 308 | 79 | 2,1 | 15,2 | 0,9 | 14,3 | 1,6 | 0,2 | m | m | 0,1 | 0 | 7 | 21 | 46 | 525 | 7 | 0,7 | 0 | 0,06 | 10 | 0,1 | 0,03 | 1 | 0,38 | 0,26 | 0 | 20 |
| pois cassé, cuit | 468 | 68 | 8,3 | 17,8 | 0,8 | 17 | 4,4 | 0,4 | m | 0,08 | 0,16 | 0 | 2 | 33 | 110 | 316 | 12 | 1,5 | 4 | 0,27 | m | 0,15 | 0,06 | 0,95 | 1 | 0,09 | 0 | 65 |
| pois chiche, cuit | 572 | 60 | 8,9 | 18,7 | 1,1 | 17,6 | 8,6 | 2,5 | 0,3 | 0,6 | 1,2 | 0 | 6 | 53 | 132 | 335 | 56 | 2,8 | 4 | 1,2 | 0 | 0,13 | 0,06 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 100 |
| tapioca, cru | 1525 | 13 | 0,5 | 85,7 | 0 | 85,7 | 0,4 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 3 | 20 | 20 | 11 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| biscuit à la cuillère | 1337 | 26 | 9 | 60 | 41,4 | 18,6 | m | 4,4 | 1,3 | 1,5 | 0,64 | 180 | 160 | 13 | 145 | 124 | 31 | 2,1 | 100 | 0,49 | 0 | 0,09 | 0,17 | 0,73 | m | 0,13 | 1 | m |
| biscuit type petit beurre | 1847 | 3 | 8,2 | 75 | 20,5 | 54,5 | 2,2 | 10,9 | 6 | 3,5 | 0,8 | 33 | 312 | 18 | 97 | 142 | 32 | 1,1 | 55 | 0,4 | 0,1 | 0,11 | 0,09 | 1,5 | m | 0,2 | 0 | 14 |
| cake (aux fruits) | 1561 | 22 | 5,1 | 57 | 37,8 | 19,2 | 1 | 13,9 | 8 | 3,8 | 0,64 | 113 | 215 | 16 | 102 | 227 | 32 | 1,5 | 135 | 0,43 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,86 | 0 | 0,12 | 1 | 8 |
| céréale sucrée pour petit déje | 1652 | 2,5 | 5,5 | 86,8 | 39,1 | 47,6 | 1,7 | 1,7 | 0,31 | 0,59 | 0,69 | 0 | 645 | 22 | 93 | 83 | 11 | 6,3 | 0 | m | 53 | 1,3 | 1,5 | 17,6 | 0,4 | 1,8 | 2,5 | 300 |
| croissant | 1726 | 15 | 7,5 | 55 | 7,5 | 47,5 | 2,2 | 17,2 | 9,9 | 5,5 | 0,8 | 50 | 492 | 16 | 124 | 136 | 42 | 1,2 | 33 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0,2 | 2,3 | 1 | 0,3 | 0 | 70 |
| pain au chocolat | 1708 | 22 | 7,4 | 46,4 | m | m | 2 | 20,7 | m | m | m | 50 | 588 | 25 | m | 140 | 28 | m | 0 | m | 0 | m | m | m | m | m | 0 | m |
| Légumes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| carotte, crue | 132 | 89 | 0,8 | 6,6 | 6,4 | 0,2 | 2,6 | 0,3 | 0,05 | 0,02 | 0,12 | 0 | 35 | 10 | 16 | 286 | 27 | 0,3 | 1667 | 0,5 | 7 | 0,1 | 0,05 | 0,6 | 0 | 0,2 | 0 | 30 |
| carotte, cuite | 106 | 91 | 0,8 | 5 | 4,7 | 0,3 | 2,7 | 0,3 | 0,05 | 0,02 | 0,12 | 0 | 37 | 9 | 31 | 169 | 29 | 0,5 | 1467 | 0,5 | 2 | 0,06 | 0,02 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0 | 22 |
| champignon de Paris, appert. | 66 | 92 | 2,3 | 0,5 | m | m | 2,5 | 0,5 | m | m | m | 0 | 344 | 12 | 69 | 116 | 23 | 0,8 | 0 | m | 2 | 0,02 | 0,19 | 2 | 2 | 0,06 | 0 | 10 |
| chou-fleur, cru | 89 | 92 | 2,4 | 2,3 | 2 | 0,3 | 2,4 | 0,3 | 0,05 | 0,02 | 0,15 | 0 | 14 | 15 | 48 | 319 | 20 | 0,5 | 7 | 0,17 | 50 | 0,1 | 0,07 | 0,6 | 1 | 0,22 | 0 | 83 |
| courgette, crue | 70 | 94 | 1,8 | 2 | 1,9 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,04 | 0,02 | 0,09 | 0 | 3 | 18 | 31 | 230 | 19 | 0,4 | 53 | 0 | 20 | 0,05 | 0,04 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 50 |
| épinard, cru | 74 | 92 | 2,7 | 0,8 | 0,7 | 0,1 | 2,6 | 0,4 | 0,08 | m | 0,2 | 0 | 65 | 58 | 52 | 529 | 104 | 2,7 | 674 | 1,8 | 40 | 0,1 | 0,22 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0 | 192 |
| haricot vert, cru | 102 | 90 | 2,1 | 3,6 | 2,2 | 1,4 | 3,1 | 0,2 | 0,06 | m | 0,1 | 0 | 4 | 28 | 38 | 243 | 56 | 1 | 57 | 0,24 | 16 | 0,08 | 0,1 | 0,7 | 1 | 0,14 | 0 | 70 |
| laitue, crue | 52 | 95 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 0 | 1,5 | 0,3 | 0,04 | 0,01 | 0,16 | 0 | 15 | 11 | 24 | 234 | 37 | 0,3 | 60 | 0,5 | 8 | 0,08 | 0,07 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0 | 84 |
| navet pelé, cru | 74 | 93 | 0,9 | 3,2 | 3 | 0,2 | 2 | 0,2 | m | m | 0,1 | 0 | 57 | 8 | 31 | 238 | 39 | 0,3 | 3 | m | 20 | 0,05 | 0,05 | 0,5 | 0 | 0,09 | 0 | 16 |
| petit pois, appertisé | 311 | 76 | 4,4 | 12,4 | m | m | 5 | 0,6 | 0,1 | 0,06 | 0,3 | 0 | 255 | 19 | 64 | 137 | 23 | 1,5 | 67 | 0,2 | 9 | 0,12 | 0,08 | 1 | 0 | 0,06 | 0 | 40 |
| poireau, cru | 99 | 91 | 1,6 | 3,7 | 3,5 | 0,2 | 2,8 | 0,3 | m | m | 0,2 | 0 | 12 | 11 | 35 | 256 | 31 | 0,9 | 83 | 0,73 | 18 | 0,07 | 0,04 | 0,4 | 0 | 0,3 | 0 | 96 |
| potiron, pulpe, cru | 88 | 93 | 0,6 | 4,5 | 3,9 | 0,6 | 1 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 1 | 7 | 20 | 274 | 18 | 0,4 | 200 | 0,1 | 5 | 0 | 0,07 | 0,5 | 0 | 0,07 | 0 | 25 |
| tomate, crue | 82 | 94 | 0,8 | 3,5 | 3,5 | 0 | 1,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0,14 | 0 | 5 | 11 | 24 | 226 | 9 | 0,4 | 100 | 1 | 18 | 0,06 | 0,05 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 20 |

| Alliments (100 g) | kJ | eau | Prot | Gluc | G.S | G.C | Fib. | Lip. | AGSat | AGMI | AGPI | CS | Na | Mg | P | K | Ca | Fe | vit.A | vit.E | Vit.C | Vit.B1 | Vit.B2 | vit.PP | vit.B5 | vit.B6 | vit.B12 | vit.B9 |
|-----------------------------|------|-----|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|----|----|-----|-----|------|-----|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| Fruits | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| abricot, frais | 177 | 87 | 0,8 | 10 | 10 | 0 | 2,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 11 | 20 | 315 | 16 | 0,4 | 250 | 0,7 | 7 | 0,04 | 0,05 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 7 |
| ananas, pulpe, frais | 200 | 87 | 0,4 | 11,3 | 11,3 | 0 | 1,4 | 0,2 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 2 | 15 | 11 | 146 | 15 | 0,3 | 5 | 0,1 | 18 | 0,08 | 0,03 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 14 |
| avocat | 572 | 76 | 1,8 | 0,8 | 0,8 | 0 | 3 | 14,2 | 2,9 | 8,9 | 1,8 | 0 | 7 | 33 | 44 | 522 | 16 | 1 | 31 | 1,9 | 11 | 0,07 | 0,16 | 2 | 1 | 0,3 | 0 | 54 |
| banane | 379 | 74 | 1,1 | 21 | 17,2 | 3,8 | 2 | 0,3 | 0,12 | 0 | 0,06 | 0 | 1 | 30 | 22 | 385 | 8 | 0,4 | 11 | 0,3 | 12 | 0,04 | 0,07 | 0,6 | 0 | 0,5 | 0 | 23 |
| fraise | 142 | 90 | 0,7 | 7 | 7 | 0 | 2,2 | 0,5 | 0 | 0,07 | 0,26 | 0 | 2 | 12 | 23 | 152 | 20 | 0,4 | 7 | 0,2 | 60 | 0,02 | 0,03 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 62 |
| kiwi | 201 | 83 | 1,1 | 9,9 | 9,8 | 0,1 | 2,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 17 | 37 | 287 | 27 | 0,4 | 8 | m | 80 | 0,01 | 0,04 | 0,4 | m | 0,1 | 0 | 37 |
| mangue, pulpe, fraîche | 240 | 83 | 0,6 | 13,4 | 13,1 | 0,3 | 2,3 | 0,2 | 0,05 | 0,07 | 0,03 | 0 | 2 | 9 | 22 | 150 | 20 | 1,2 | 522 | 1,8 | 44 | 0,03 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,08 | 0 | 51 |
| orange | 178 | 87 | 1 | 8,6 | 8,6 | 0 | 1,8 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 10 | 16 | 179 | 40 | 0,1 | 20 | 0,2 | 53 | 0,09 | 0,04 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 30 |
| pêche | 177 | 87 | 0,5 | 10 | 10 | 0 | 2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 19 | 160 | 10 | 0,4 | 83 | 0,5 | 7 | 0,02 | 0,05 | 1 | 0 | 0 | 0 | 16 |
| poire | 213 | 85 | 0,4 | 12,2 | 12,2 | 0 | 2,3 | 0,3 | 0,04 | 0,05 | 0,11 | 0 | 2 | 7 | 13 | 125 | 10 | 0,2 | 10 | 0,5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| pomelo dit « pamplemousse » | 126 | 90 | 0,7 | 5,9 | 5,9 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 9 | 12 | 141 | 19 | 0,2 | 3 | 0,3 | 37 | 0,04 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 14 |
| pomme | 210 | 85 | 0,3 | 11,7 | 11,6 | 0,1 | 2,1 | 0,3 | 0,06 | 0,02 | 0,1 | 0 | 3 | 4 | 9 | 120 | 5 | 0,2 | 12 | 0,5 | 5 | 0,03 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 13 |
| pomme compote, conserve | 324 | 78 | 0,2 | 19,1 | 19,1 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 10 | 9 | 61 | 4 | 0,3 | 6 | m | 2 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 4 |
| prune, Reine Claude | 223 | 82 | 0,8 | 12 | 12 | 0 | 2,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 25 | 243 | 13 | 0,4 | 30 | 0,5 | 5 | 0,05 | 0,03 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10 |
| raisin, sec | 1139 | 16 | 2,6 | 65,8 | 65,8 | 0 | 6,7 | 0,5 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 0 | 23 | 31 | 85 | 783 | 40 | 2,4 | 2 | 0 | 4 | 0,11 | 0,14 | 0,9 | 0 | 0,2 | 0 | 9 |
| Produits sucrés | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| sucré blanc | 1680 | 0 | 0 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| confiture tout type | 1127 | 30 | 0,5 | 68 | 68 | 0 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | 6 | 14 | 105 | 12 | 0,5 | 8 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| cacao, poudre, sans sucre | 1387 | 3 | 19,3 | 11,6 | 0 | 11,6 | 12,1 | 23,1 | 13,6 | 7,7 | 0,7 | 0 | 60 | 520 | 660 | 1920 | 130 | 12,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0,13 | 0,25 | 2,7 | 1 | 0,1 | 0 | 30 |
| chocolat à croquer | 2161 | 1 | 4,5 | 57,8 | 53,3 | 4,5 | 5,9 | 30 | 17,8 | 9,6 | 0,9 | 1 | 15 | 112 | 173 | 365 | 50 | 2,9 | 6 | 0,5 | 0 | 0,06 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 6 |

Valeurs Issues du Répertoire Général des aliments, 2ème édition, éditeurs INRA éditions, CNVA-CIQUAL, Lavoisier TEC/DOC ;

La Valeur énergétique métabolisable est l'énergie standard (STD) calculée selon la méthode de Greenfield et Southgate, incluant acides organiques, polyols...

La colonne Gluc. désigne les Glucides disponibles dont la valeur énergétique moyenne est de 17 kJ/g

La quantité de vitamine A résulte du calcul selon la formule = rétinol (µg) + 1/6 équivalent β carotène (µg) sauf pour les produits laitiers (1/2 au lieu de 1/6)

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

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

| PRODUITS | PROTIDES | LIPIDES | GLUCIDES | Na | K | Ca | OBSERVATIONS |
|--|-----------------|---------|----------|------------------|-------|-------|---|
| | en g pour 100 g | | | en mg pour 100 g | | | COMPLÉMENTAIRES |
| Lait concentré sucré (Nestlé) | 8,2 | 9 | 54,2 | 160 | 380 | 300 | saccharose |
| Lait concentré non sucré (Gloria) | 6,5 | 7,5 | 9,8 | 120 | 250 | 235 | Sans saccharose |
| Lait sec entier non sucré (Mont blanc) | 25,6 | 26,5 | 39,3 | 350 | 1 400 | 950 | Sans saccharose |
| Lait sec écrémé non sucré (Régilait) | 36 | 0,7 | 51,8 | 1 200 | 2 000 | 1 500 | Sans saccharose |
| Gallia 1 – Lait sec | 13 | 25 | 57 | 170 | 655 | 500 | Lait pour nourrisson |
| Gallia 2 – Lait sec | 14,3 | 21,3 | 57,6 | 235 | 715 | 540 | Lait de suite |
| Lait croissance (Candia) | 2,5 | 2,4 | 7,9 | 37 | 130 | 110 | Fer = 1,4 mg |
| Lait sec DIARGAL (Gallia) | 14,7 | 20,3 | 59,7 | 300 | 600 | 450 | Sans lactose |
| Lait sec AL 110 (Nestlé) | 14 | 25 | 55,5 | 170 | 600 | 450 | Sans lactose enrichi en fer 4,4 mg/100 g |
| Lactodiet (DHN) | 3,3 | 1,5 | 4,6 | 50 | - | 125 | Lait sans lactose liquide |
| Lait sec O-LAC (Mead-Johnson) | 11,8 | 27,7 | 55,6 | 156 | 572 | 426 | Sans lactose |
| Nesvital (Nestlé) | 87,2 | 1,8 | <0,3 | 0,06 | - | 1 400 | Protéines de lait |
| Protil 1 (Jacquemaire) | 90 | 1,5 | 0,1 | 0,03 | 30 | 1 250 | Protéine de lait sans lactose |
| Protifar + (Novartis) | 88,5 | 1,6 | 0,5 | 30 | 50 | 1 350 | idem |
| SP 95 (D.H.N.) | 87 | 1,8 | 0,5 | 120 | 60 | 1 150 | Protéines de lait + végétales |
| Huile Cérès (Astra-Calve) | - | 100 | - | - | - | - | 95 % T.C.M. |
| Liprocil (Nestlé) | - | 100 | - | - | - | - | 80 % T.C.M. + A.G.E. |
| Margarine Cérès (Astra-Calve) | 0,05 | 80 | 0,2 | 40 | - | 6 | 72 % T.C.M. |
| Dextrine-Maltose (Picot) | 0,15 | 0 | 94 | 5 | 1 | - | Dextrine-Maltose |
| Fontomalt (Nutricia) | - | - | 95 | 2 | 1 | - | Dextrine-Maltose |
| Farine diastasée : diase bouillie fluide à cuire (Jacquemaire) | 8,8 | 1,6 | 81,8 | 25 | 170 | 22 | |
| Farine diastasée : Blédine Riz Tapioca, sans gluten, instantanée (Jacquemaire) | 2,7 | 1,5 | 93 | 15 | 25 | 45 | |
| Fleur de Maïs (Maïzena) | 0,3 | 0,6 | 85 | 4 | 4 | 9,8 | |
| Farine Florigoz, enrichie, sans gluten, instantée (Guigoz) | 13,2 | 1,2 | 77 | 14 | 210 | 30 | |
| Préparation de type farine (Rite Diet) | 0,25 | - | 85 | 10 | 8 | < 40 | Hypoprotidique sans gluten |
| Préparation de type Biscotte (Aproten) | < 1 | 8,5 | 82,5 | < 40 | < 70 | - | Hypoprotidique sans gluten |
| Préparation de type Pain (Rite Diet) | < 1 | 7,8 | 59,2 | < 500 | < 40 | 14 | Hypoprotidique sans gluten salé |
| Pâtes à potage - spaghetti (Rite Diet) | 0,5 | 1,5 | 85,5 | < 100 | < 20 | 40 | Hypoprotidique sans gluten |
| Préparation de type Farine (Taranis) | 5,5 | 1 | 80 | < 40 | < 40 | 250 | Enrichi en fer sans gluten |
| Préparation de type Biscotte (Riesal) | 3,4 | 13,7 | 77,2 | 130 | < 60 | | Sans gluten |
| Préparation de type pain de mie (Valpiform) | 4,5 | 3,9 | 48,1 | 450 | 40 | | Sans gluten salé |
| Coquillettes - Nouilles (Glutafin) | 7,9 | 1,6 | 78,6 | 15 | 10 | | Sans gluten |
| Viandes-Légumes homogénéisés | | | | | | | |
| - Carottes Poulet (Nestlé) | 2,1 | 1,7 | 6,9 | nc* | nc | nc | |
| - Légumes Jambon (Nestlé) | 2,3 | 1 | 7,9 | nc | nc | nc | |
| Légumes homogénéisés | | | | | | | |
| - Haricots verts (Guigoz) | 1,1 | 0,7 | 7,2 | 97,2 | 123 | 44,5 | |
| - Jardinière de légumes (Guigoz) | 0,8 | 0,2 | 7 | 105 | 140 | 14,1 | |
| - Légumes assortis (Gallia) | 1 | 0,15 | 7,4 | 141 | 225 | 22 | |
| - Carottes diététiques hyposodées (Guigoz) | 0,7 | 0,1 | 7,8 | 20 | 203 | 27,3 | |
| - Légumes diététiques hyposodés (Jacquemaire) | 1,8 | 0,2 | 6,6 | 20 | 239 | 31,9 | |
| Fruits homogénéisés | | | | | | | Vitamine C (en mg) |
| - Coings-pommes (Jacquemaire) | 0,3 | 0,15 | 22,5 | 2 | 135 | 11 | 9 |
| - Pulpes pommes et coings (Jacquemaire) | 0,3 | 0,2 | 10 | 5 | 130 | 13 | - |
| - Pommes-Bananes (Nestlé) | 0,2 | 0,1 | 15,7 | 1 | 100 | 3 | 12 |
| - Pommes-cassis (Guigoz) | 0,3 | 0,3 | 17 | 0,7 | - | - | 25 |
| - Ananas-Bananes sans sucre (Gallia) | 0,7 | 0,1 | 13,3 | 3 | 280 | 11 | 14 |
| Jus de fruits | | | | | | | Vitamine C (en mg) |
| - Pommes-pruneaux (Blédina) | 0,4 | - | 15,2 | 1 | 140 | | 6 |
| - Raisins-abricots (Blédina) | 0,2 | - | 13,8 | 1,2 | 100 | | 7 |
| - Ananas-orange (Gallia en biberon) | 0,2 | - | 12,4 | 2 | | | 20 |
| Compléments oraux - composition par briquette de 200 mL | | | | | | | |
| Nutridoral (Novartis) | 18,8 | 5,6 | 31,2 | <40 | 120 | 550 | Boissons parfumées sans lactose |
| Clinutren Fruit (Nestlé) | 8 | - | 54 | 0,03 | 100 | 110 | |
| Clinutren 1.5 (Nestlé) | 11 | 10 | 42 | 0,16 | 340 | 160 | |
| Fortimel (Nutricia) | 20 | 7 | 29,6 | 100 | 400 | 604 | |

*nc : non connu

6 mai 2002