

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 collègue » 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

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 1 : PLAN ALIMENTAIRE Ecole primaire Jules Ferry (à rendre avec la copie même si non complétée)

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Légumes cuits	Crudités	Féculents	Crudités
	Bœuf non haché	Volaille	Poisson	Association de céréales et légumes secs
	Féculents > 15 % MG	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	Fromage > 150 mg Ca	Fromage > 100 mg Ca	Laitage > 100 mg Ca	Fromage > 150 g Ca
	Fruit cru	Pâtisserie > 15 % MG	Fruit cru	Fruit cuit
Semaine 2	Crudités	Féculent	Légumes cuits > 15 % MG	Crudités
	Galette végétarienne (prête à l'emploi ou fait maison)	Poisson	Volaille	Veau non haché
	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents	Légumes secs
	Laitages > 100 mg Ca	Fromage > 150 mg Ca	Fromage > 100 mg Ca	Fromage > 100 mg Ca
	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lait + féculents (>20 g Glucides simples totaux par portion)
Semaine 3	Crudités	Légumes cuits	Féculents	Charcuterie/ Crudités
	Volaille	Plats PA < 70%	Oeufs	Poisson
	Féculents > 15% MG	Légumes secs	Légumes cuits	Légumes cuits
	Dessert lacté > 100 mg Ca	Fromage > 150 mg Ca	Laitage > 100 mg Ca	Fromage > 150 mg Ca
	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit
Semaine 4				
Semaine 5				

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 frire 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 :

Lucas, 6 ans, scolarisé en classe de CP

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, ½ paquet de biscuit type BN à la fraise

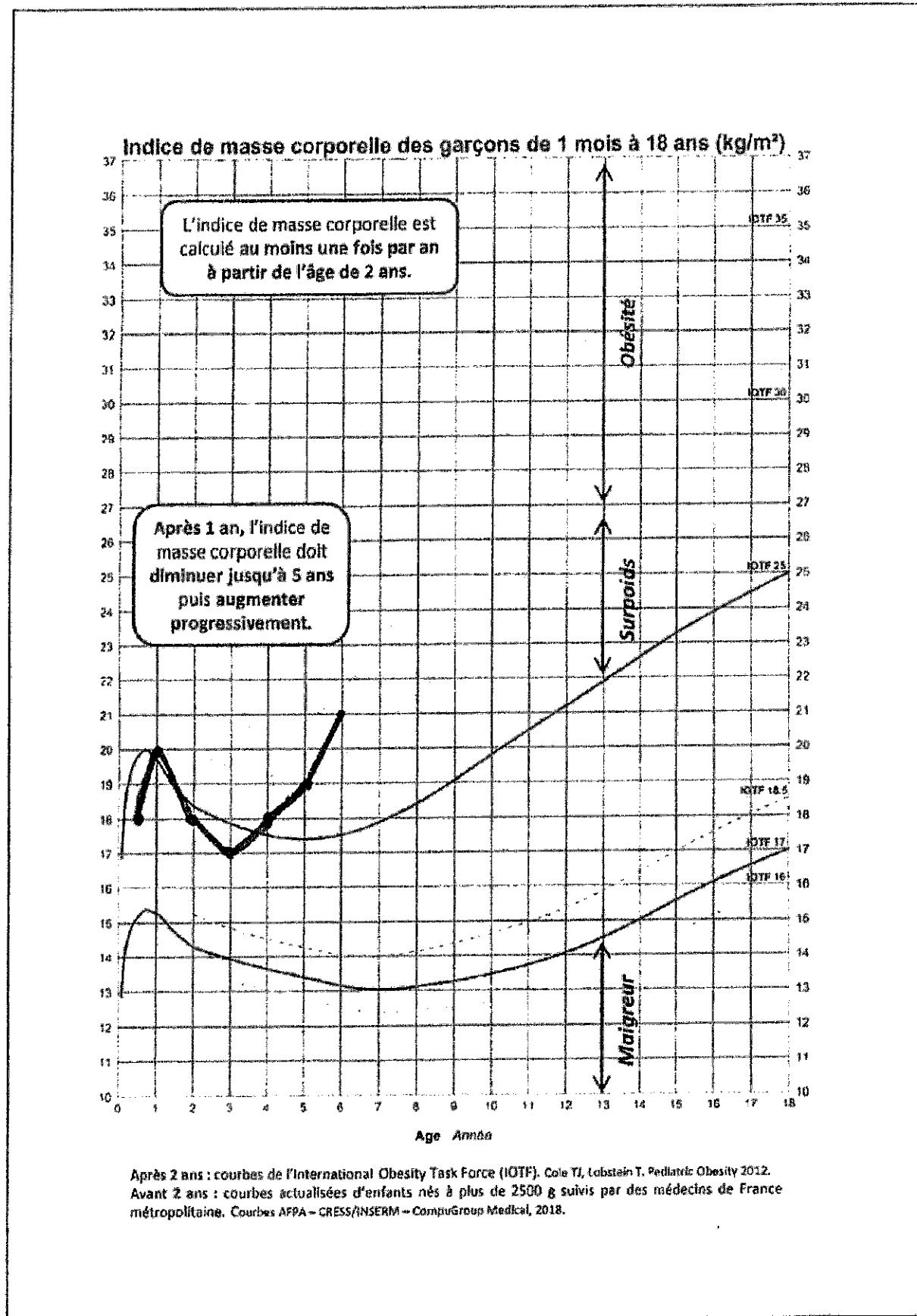
Dîner : ½ assiette de féculent, ¼ assiette de viande hachée type boulette de bœuf le plus souvent, 1 dessert lacté sucré type liégeois ou pâtisserie, 1 à 2 tranches de pain de mie, 250 ml de coca.

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 5 : RATION de Lucas (à rendre avec la copie même si non complétée)

Les unités sont à préciser

ALIMENTS	Quantités	Protéines	Lipides	Glucides		
TOTAUX	Quantités					
	Energie*					
	% AET					
RNP	% AET					
	Quantités					

AET : Apport Energétique Total – RNP : Références Nutritionnelles pour la Population

*Préciser l'unité retenue :

ÉNERGIE TOTALE ATTENDUE :

ÉNERGIE TOTALE OBTENUE :

Conclusion / Analyse :

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)	E	E	Eau	P	G	S	Am	Fib	L	AGS	AGMI	ALA (W3)	Chol	Na	Ca	Fe	Mg	P	K	Zn	A	E	C	B1	B9	B12
Nutriments	Énergie	Énergie	Eau	Protéines	Glycides totaux	Sucres	Amidon	Fibres	Lipides totaux	Acides Gras Saturés	Acides Gras Monoinsaturés	Acide Linoléique (W6)	Acide alinolénique (W3)	Sodium	Calcium	Fer	Magnésium	Phosphore	Potassium	Zinc	Vitamine A totale	Vitamine E (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine B1 (mg)	Folates (µg)	Vitamine B12 (µg)
Unités	kJ	kcal																			µgER	mg	mg	µg	µg	
LÉGUMES																										
Avocat, pulpe, cru	823	195	70	16,1	0,8	0,4		3,6	20,6	4,51	12,30	2,68	0,15	6	9	0,3	21	38	430	0,43	0	2,23		0,05	70	
Carotte, crue	140	33	88	0,6	1,6	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 chorlée frisée, crue	75	18	93	1,5	2,4	0,7		2,45	3,3	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	2,2	3,41		4,3	3,3	0,05	0,07		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	3,4	0,15	0,13	0,07	<0,01	0	90	24	0,3	17	18	320	0,29	0			12	
Brocoli, cru	84	20	93	2,2	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	0,56		23		
Chou-fleur, cru	72	17	94	1,3	1,6	1,59		2	3,5	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	0,12	3	33	
Épinard, cru	68	16	93	0,2	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		
Haricot vert, cru	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	3,5	3,4	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, cru	77	18	92	1,1	2,1	2,11		3,2	3,2	0,03	0,00		0	6	26	0,3	8	20	151	0,10	8	0,5	1	21		
Maïs doux, en épis, cru	431	102	73	3,4	15,6	4,54		2,4	3,5	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	5,6	1,73		3,16	3,3	0,08	0,02		0	243	41	1,1	11	42	291	0,28	473	0,29	5	0,05	24	
Poivron rouge, cru	154	36	90	0,4	2,2	6		2,2	0,3	0,10				9			14	26	180	0,20	0	0,9	81	0,01	11	
Potiron, cru	93	22	92	0,8	3,1	3,1	0,6	2	0,3	0,04	0,01	<0,01	<0,01	1	13	0,2	7	21	230	0,10	502	0,24	1	0,02		
Tomate bouillie/cuite à l'eau	68	16	94	1,0	2,3	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	
LÉGUMINEUSES 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	0,08	31
Patate douce, cru	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	
Haricot blanc, bouilli/cuit à l'eau	361	85	67	6,3	12,0	0,3	11,4	13,8	0,1	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	10,4	0,05	0,06		0	2	26	1,4	36	180	222	0,98	0	0,11	2	0,17	181	
Pois cassé, bouilli/cuit à l'eau	480	113	65	8,6	16,3	3,85		7,95	11,5	0,16	0,33		0	5	25	2,1	21	134	327	0,66	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	11	72	1,3	44	140	170	1,10	1	1,22	0,06	84		
Haricot blanc, sec	1139	268	11	9,9	23,9	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	9,4	20,6	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	10,8	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	10,3	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	16,0	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	14,0	8,9		2,4	3,6	0,13	0,16	0,07	0,18	0	29	0,2	12	26	290	0,12	3	0,96	82		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	13,0	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, cru	204	48	84	0,5	10,9	9,01	0	2,9	3,3	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	0,8	14,6	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	19,0	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	0,3	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 (CICUAL 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/ET/OLÉAGINEUX																												
Abricot, dénoyauté, sec	1073	252	25	29,9	59,1	34,3		8,3	0,5	0,19	0,12	0,09	0,06	0		71	1,4	41	79	1400	0,35	180	5,52				9	
Pruneau, sec	985	232	35	16,5	55,4	38,1		5,1	0,4	0,16	0,14	0,05	<0,01	0		50	0,4	30	66	610	0,28	1	0,41		0,03			
Raisin, sec	1330	313	16	30,1	70,2	70,3	0,5	4,2	0,9	0,31	0,34	0,17	0,01	0	5	54	1,7	35	82	960	0,24	0	1,67		0,08	82	0,01	
Amande (avec peau)	2431	575	5	18,8	95,1	4,2		12,5	5,3	4,11	34,40	10,50	<0,01	0		260	3,4	270	510	800	3,50	1	22,3		0,15	120		
Noix, séchée, cerneaux	2900	686	4	13,6	89,3	3		6,7	3,3	6,45	14,10	36,10	7,50	0		75	2,2	140	360	430	2,70	2	1,67		0,30	120		
Tournesol, graine	2643	625	3	21,3	101,1	2,62	3,8	6,4	5,5	6,23	10,90	27,80	0,16	0	6	87	4,9	364	477	578	3,80	3	42,3		1,98	254		
Lin, graine	1846	437	6	20,2	66,1	1,55	0	27,3	36,6	3,17	6,51	4,31	16,70	0	21	228	10,2	372	595	641	6,05	0	0,31		1,22	94		
Chia, graine, séchée	1578	373	6	16,5	77,4			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	
LEGUMES																												
Riz complet, cuit, non salé	647	152	60	32,2	32,6		30,4	2,3	1,0	0,17	0,31	0,29	0,02	1		13	0,3	49	120	43	0,62	0	0,08		0,07	29	0,09	
Riz blanc, cuit, non salé	606	143	64	29,1	31,8		27,7	0,8	0,4	0,08	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	24,7	27,9	0,87	24,3	3,8	1,1	0,14	0,31	0,49	0,07	0	6	23	1,6	71	180	220	1,20	0	0,88		0,14	50		
Pâtes sèches standard, cuites, non salées	514	121	58	24,0	25,0	0,6	21,7	1,9	0,6	0,11	0,09	<0,01	<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	58	24,6	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	17,0	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	121	1,41	0	0,08		0	0,15	19	
Semoule de blé dur, crue	1450	341	12	10,9	74,8	1		3,37	1,3	0,21	0,14	0,49	0,03	0	1	17	0,9	27	102	152	2,18	0	0,1		0	0,25	57	
Pâtes sèches standard, crues	1382	325	17	11,5	85,8	2,12	62,5	3	1,8	0,37	0,39	0,72	0,04	0	9	21	1,5	58	165	219	1,31	0	0,2		0	0,12	24	
Pain, baguette, courante	1185	279	28	48,3	53,3	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	44,9	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	18,5	43,7	5,69	34,7	6,23	2,4	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	17,2	52,3	7,8	33,5	1,8	0,6	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	3,8	70,6	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	0,12	22	
Biscotte complète ou riche en fibres	1572	370	4	11,7	67,0	4,32	60,8	8,4	1,6	2,61	1,15	0,66	0,03		492	41	3,1	115	260	350	1,90	0	0,68		0	0,15	26	
Biscuit apéritif, crackers, nature	2090	493	1	10,3	63,0	5,44	53,5	3,14	2,39	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	10,3	57,9	0,97	56,9	10,2	1,6	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	11,2	64,9	1,77	56,9	10,2	1,6	0,22	0,17	0,61	0,04		14	32	2,7	85	323	407	2,50	0	1,04		0	0,34	52	
Farine de blé tendre ou froment T45	1475	347	11	10,1	65,9	0,41	69,3	4,5	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	65,2	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 fécule de maïs	1533	361	9	10,4	89,2	0	87	0,8	0,3	0,01	0,02	0,00		0	10	6	0,4	4	56	4	0,28	0	0		0	0,00	1	
MÂNDÉS/PRODUITS DE LA VIANNE/ŒUFS/CHARCUTERIES/SUBSTITUTS																												
Boeuf, braisé	1017	240	56	32,4	10,0			0	12,4	5,72	4,95	0,31	0,02				5,9	24			10,50	0						
Boeuf, steak ou bifteck, grillé	543	128	69	27,6				0	2,0	0,90	0,83	0,05	0,00	91	64	7	2,2	29			371	5,39	0				2,70	
Boeuf, rosbif, rôti/cuit au four	497	117	73	20,9				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	1,30	
Boeuf, steak haché 5% MG, cuit	656	155	69	25,6		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	0,04	7	
Boeuf, steak haché 15% MG, cuit	1013	239	59	23,8		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	0,05	9	
Veau, escalope, cuite	622	147	65	13,0				0	12,5	0,82	0,69	0,16	0,01	75	59	11	1,0	30			3,21	0	0,11		0	0,20	2,00	
Veau, rôti, cuit	607	143	67	13,4				0	13,4	1,22	1,19			103	68	6	0,9	28	236	393	3,08	0	0,55		0	0,06	16	
Porc, côte, grillée	895	211	59	29,6				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		
Porc, rôti, cuit	693	163	64	30,5		0		0	13,3	1,32	1,60	0,25	0,01	66	32	7	0,6	33	204	330	1,74	1	0,11		0	0,89	0	
Porc, échine, rôti/cuite au four	1251	296	52	26,2		0		0	14,2	5,74	1,20	0,07	0,05	58	58	18	1,1	28	213	425	4,20	2	0,2		1	0,71	1	
Poulet, cuisse, viande et peau, rôti/cuite au four	904	213	62	25,9		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		3	0,06	5	
Poulet, filet, sans peau, sauté/poêlé	588	138	68	30,8				0	2,0	0,58	0,78	0,37	0,03	86	56	5	0,4	37	270	440	0,72	0	0,11		1	0,09	10	
Dinde, viande, rôti/cuite au four	641	151	67	29,1		0		0	3,9	0,96	1,26	0,65	0,05	101	101	10	1,1	44	222	483	3,75	4	0,06		0	0,05	9	
Dinde, escalope, sauté/poêlé	526	124	66	26,3				0	1,1	0,51	0,29	0,21	0,02	73	65	5	0,5	44	293	462	1,22	0	0,08		1	0,05	0,61	
Agneau, côtelette, grillée	1015	240	58	25,7				0	15,2	6,52	4,19	0,35	0,11	49		20		20	184		3,50	6				2,80		
Agneau, gigot, rôti/cuit au four	716	169	66	26,8		0		0	13,9	2,63	2,54	0,34	0,05	98	76	22	1,4	31	183	301	4,01	0	0,13		0	0,10	17	
Agneau, collier, braisé ou bouilli	1544	365	41	33,6				0	12,6					93			0,7				7,14	0	0,36			0,10	2,06	
Cheval, viande, rôti/cuite au four	584	138	69	23,0				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	4,05	
Lapin, viande cuite	707	167	68	20,5			0	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	0,10	2,20	
Canard, magret, grillé/poêlé	940	222	62	26,7		0		0	12,8	2,46	2,01	0,68	0,02	106	435	5	4,8	31	273	390	2,10	16	0,46		4	0,38	3,30	

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	10504	0,84	13	0,15	592	52,80
Jambon cuit, supérieur, découpé dégraissé	502	118	73	20,3	1,9	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							0					
Saucisson sec	1763	417	30	22,2	22,4	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	8,0	0		0	22,6	8,20	9,94	2,45	0,18	89	886	12	0,9	18	141	650	2,20	14	0,35		0,41		0,41
Merguez, bœuf et mouton, cuite	1196	283	55	19,8	11,8	1,6		0	24,6	12,00	8,00	0,53	0,17	71	930	38	2,0	23	128	513	3,30	70	1,7		0,06		1,45
Saucisse de Strasbourg ou Knack	1219	288	58	12,4	14,4	1,06		1,37	25,9	10,90	10,80	2,75	0,22	73	942	24	1,1	13	152	204	1,13	0	0,38	9	0,29	2	0,42
Pâté ou terrine de campagne	1361	322	52	15,5	15,1	0,62	0,88	0	26,2	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	3,94
Rillettes pur porc	1742	412	44	16,7	10,1				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	1,06
Boudin noir, sauté/poêlé	1038	245	62	18,9	9,8	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	0,13	0	0,05	25	0,20
Boudin blanc, sauté/poêlé	1370	324	48	23,8	20			0	24,5	12,80	8,12	2,41	0,02	81	1650	8	0,5	22	156	572	2,10	0	0,24		0,59		0,67
Lardon nature, cuit	1907	451	33	31,7	14,1			0	15,8	16,20	18,30	4,40	0,35	96	1620	7	1,0	15	150	300	1,90	0	1,26	4	0,30	9	1,58
Salami	966	228	62	22,4	15,1			0	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
Maquereau, rôti/cuit au four	402	95	76	22,3	5,2			0	0,6	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
Cabillaud, rôti/cuit au four	750	177	63	22,8	10,9			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	3,35
Saumon fumé	828	196	64	23,0	5,2			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
Saumon, cuit à la vapeur	578	136	67	29,9	5,4			0	11,8	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	5,4			0	3,3	0,75	0,78	0,03	0,01	67								0					
Dorade rôti/cuite au four	399	94	75	19,0	13,9			0	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	1,84
Crevette, cuite	459	108	74	17,2	15,1			0	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	10,5			0	0,2	2,56	4,33	0,90	0,18	59	300	333	2,0	39	306	368	1,89	5	1,44	0		16	13,60
Sardine, à l'huile, appertisée, égouttée	471	111	73	26,8	10,0			0	0,4	0,09	0,08	0,00	0,00	50	251	6	0,8	24	165	207	0,45	7	1,2	0	0,03	16	2,53
Thon, au naturel, appertisé, égoutté	566	134	77	13,5	10,5	0,52		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	13,2	10,4	0,77		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	10			0	9,7	2,71	3,43	1,25	0,06	736	159							115					
Œuf, au plat, sans matière grasse																											
Tofu nature, préemballé	600	142	74	13,4	2,9	0,57			19,5	1,35	1,91	4,26	0,55	0	10	100	2,4	100	210	140	1,30	0	0,71		0,02	25	
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	3,3	4,9	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	3,3	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		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	0,33	37	3,25
Lait en poudre, écrémé	1545	364	2	25,3	53,1	53,1	0	0	0,7	3,94	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	26,4	19,9	9,47	0		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	1,75	0,40	0,03	0,01	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	1,54	0,52	0,04	0,01	0,01	10	47	127	0,1	10	79	157	0,35	21	0,05	0	0,03	22	0,09
Yaourt aux fruits, sucré	169	40	89	3,0	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 nature	154	36	89	3,0	2,7	4,1	0		0,4	0,04	0,02			2	57	129	0,1	14	105	182	0,46	0	0		0,04	28	0,29
Yaourt 0% MG	478	113	80	3,3	12,2	3,9			9,2	6,22	2,53	0,20	0,05	17	35	139						0					
Yaourt à la grecque, nature	203	48	87	3,0	3,9	3,89			0,03	0,03	0,01			1	44	134	0,2	12	116	144	0,49	4			0,04	24	0,40
Fromage blanc nature, 0% MG	319	75	84	3,0	3,6	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, 3% MG environ	485	115	80	3,2	3,3	3,33			7,7	4,99	2,02	0,16	0,05	25	41	104									0,04	11	0,29
Fromage blanc nature, 8% MG environ																											
Fromage frais type petit suisse, aux fruits, 23% MG	379	89	79	6,7	9,3	9,3		1	1,79	0,57	0,03	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	3,88	0,02	0,15	0,03	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	2,6	19,2	4,7		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	3,3	19,9	16,5	1,8	0,72	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	2,3	18,9	0,6		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	2,9	11,6	0,9		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	3,6	2	0,69	0,6	0,8	0,22	0,46	0,98	0,13,															

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
Fromage de chèvre buche		1205	285	55	183			0	0	2333	16,20	4,88	0,50	0,10	96	630	107	0,2	13	183	167	0,61	152	0,29		0,02	76	
Roquefort		1620	383	42	195			0	0	3399	24,90	5,88	0,52	0,23	75	1290	660	0,1	32	392	115	1,83	212	0,12	0	0,04	29	0,57
Fromage bleu au lait de vache		1414	334	46	199			0	0	2933	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	222			0	0	3466	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	223			0	0	2868	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 Nectaire, sans précision		1482	346	45	223			0	0	2884	18,80	6,40	0,41	0,23	93	620	540	0,2	24	227	84	2,83	0					1,03
Tomme ou tome de vache		1484	351	42	216			0	0	2914	19,40	6,74	0,47	0,16	510	953			34	478	130	4,36	0					
Fromage fondu en portions 8% MG		480	113	68	145					75	4,60	2,00	0,00	0,00	42	79	327			695	204	1,10	141		0,06		0,60	
Fromage fondu en portions 20% MG		1024	242	59	307	64		0	0	193	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	300	1000		0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	2	7	0,0	1	0	1	0,01	0	0	0	0,00	0	
Eau minérale Evian		0	0	100	300	1000		0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	8		3	0	0		0	0	0	0,00	0	
Eau minérale Hépar		0	0	100	300	1000		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 Perrier		0	0	100	300	1000		0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	1	16		0		0,00	0	0	0	0	0,00	0	
Eau minérale gazeuse St-Yorre		0	0	100	300	1000		0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	171	9	0,0	1		11		0	0	0	0,00	0	
Jus multifruit, pur jus, multivitaminé		204	48	87	303	1013	11	0	0,25	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	2	10	0,1	10	10	171	0,04	32	2	24	0,24	31	
Jus d'orange, maison		179	42	88	304	1014	8,4	0	0,2	0,02	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	302	1013	10,8	0	0,3	0,01	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	303	1013	16	0	0,14	0,04	0,03	0,00	0,02	0,01	0	4	8	0,5	8	13	114	0,06	0	0,4	0,02			
Nectar multifruit, standard		204	48	87	303	1013	11	0	0,3	0,01	0,01	0,00			0	3	9		5	6	87		122	0,97	21	0,10	22	
Cola, sucré		177	42	90	304	1012	10,2	0	0	0,14	0,00	0,00			0	7	2	0,1	2	10	2		0	0	0	0,00	0	
Boisson plate aux fruits (à moins de 10% de jus), sucrée		80	19		304	1012	4,38		0,1	0,01	0,00					7						0						
Boisson à l'amande, nature, non sucrée, non enrichie		151	36	95		304				0,2	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		222	2,18			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		1013	5,6			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	300	1000	0	0	0	0,00	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	300	1000	0	0	0	0,00	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		1012				0,09	0,02		0,00	0,00	0	3	4		8	7	150		0					
Vin rouge		46	11	87		2014	0,62	0	0	0,00	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		1013	0,17	0	0	0,00	0,00	0,00			0	3	7	0,3	7	14	84		0	0				
Vin rosé		27	6	89		1000	0,16		0	0,01					0	4	12	1,0	7	6	75	0,03	0	0	0	0,01	0	
Bière "cœur de marché" (45° alcool)		53	12	93		104	0,98	0	0	0,03	0,00	0,00			0	2	6	0,0	7	12	37	0,00	0	0	0	0,01	6	0,02
PRODUITS SUCRÉS et/ou GRAS																												
Miel		1388	329	18	306	1017	79,8	0	0	0,00	0,00	0,00			0	4	8	0,2	4	6	70	0,10	0	0	1	0,00	2	
Sucre blanc		1697	399	0	300	998	99,8	0	0	0,00	0,00	0,00			0	2	4	0,1	2	0	14	0,02	0	0	0	0,00	0	
Sirop d'érable		1144	269	32	300	1000	62,6	0	0	0,01	0,01	0,01			0	7	108	0,1	21	2	219	1,09	0	0	0	0,07	0	
Barre chocolatées biscuitées		2201	519	2	363	1005	46,9	7,3	1,93	2,81	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	343	1006	53,1	2,45	2,9	3,98	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	303	1000	38,3	4,6	12	3,33	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	362	1011	56		1	3,42	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 cacaotée ou au chocolat pour boisson, sucrée, enrichie en vitamines		1595	376	2	343	1000	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	330	979	56,2	0,6	3,23	2,2	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		1005	60,1		0,7	0,05	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	357	1004	8,83	31,6	2,32	2,04	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	375	1004	12,8	29,8	3	2,26	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	394	1000	12,7	31,1	2,2	1,18	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	368	1000	23,6	32	2,81	1,51	6,81	5,58	1,66	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	366	1000	36,8	26,5	2,65	2,24	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	7,38	65,58	21	40,4	5,5	15,3	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
Gouter sec fourré ("sandwiché") parfum chocolat	1952	480	2	6,74	67,9	29,8	38,1	3,77	16,01	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	3,90	68,8	35	35,5	2	33,0	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	18,03	73,9	47,9	24,3	1,37	33,8	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	27,44	74,4	51,1	16,3	2,8	22,15	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	3,75	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	1,78	14	0,76	193	1,17
Pétales de maïs nature	1573	370	3	37,54	53,2	9,53	73,7	3,48	39,9	0,28	0,16	0,32	0,01	0	660	124	7,2	22	54	131	0,36	0	0,14	0	1,06	182	1,95
Pétales de blé chocolatés	1606	378	2	38,50	53,0	30,3	39,2	4,83	22,6	1,40	0,63	0,47	0,03	1	260	25	5,6	80	200	450	1,40	0	0,56		0,13	22	2,31
Céréales pour petit déjeuner fourrées	1828	431		17,73	67,2	34,3		5,3	14,9	3,03	4,27	6,88	0,03		183	8,1						0	9,4		0,97	161	1,58
Quatre-quarts, préemballé	1829	432	19	3,99	48,2	26,4	17,2	1,1	23,91	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
Eclair	1084	256	49	15,8	34,6	18,9	8,2	3,9	33,18	5,49	4,58	0,94	0,05	100	93	68	1,2	11	107	117	0,48	78	2,01	0	0,12	14	0,34
Tarte ou tartelette aux pommes	933	220	50	12,25	32,7	20,7	12,1	3,3	33,35	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	32,4	54,6	32,2	18	2,42	22,16	5,60	10,60	3,10	1,39	110	304	153	1,7	33	159	184	0,68	86	5,4		0,59	78	0,20
Crêpe fourrée à la confiture, maison	1247	294	31	36,5	50,0	19,4	23,1	1	35,7	3,36	1,55			41	356	50	0,8	12	144	126	0,43	48	0,26	5	0,14	30	0,15
Madeleine ordinaire, préemballée	1956	462	14	35,2	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	23	5,36		0,05	66	0,30
Glace ou crème glacée, bâtonnet, entrobé de chocolat	1378	325	41	3,74	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	32,6	26,1	21,9			2,4	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	30,5	29,6	25	0	1,17	0,58	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
MAGÈRES/GRASSES																											
Crème de lait, 30% MG, épaisse	1265	300	66	3,0	23,8	2,66			3,00	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	2,16	21,9	2,89	0		18,74	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	30,7	30,9	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		10,0		0	0	99,9	16,20	84,20	14,70	0,18	0		1					0,06	0	14,2	0	0,00	0	
Huile de colza	3800	900	0		10,0		0	0	100,0	7,26	59,70	19,40	7,54	0			0,0				0,03	0	27,7	0	0,00	0	
Huile de noix	3800	900	0		10,0		0	0	100,0	10,00	16,80	56,10	11,90	0	0	0	0,0				0,00	0	1,81	0	0,00	0	
Huile d'olive vierge extra	3796	899	0		10,0		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			10,0		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			1,91		0	36,6	17,50	13,80	3,87	1,45	34	212	21			3	16	77		603	9,1		0,33	
PRODUITS ANIMÉS																											
Lait de croissance infantile, liquide	257	61	88	13	7,8	5,98		0	7,7	1,10	0,94	0,41	0,05	5	24	76	1,3	8	53	100	0,77	72	1,4	10	0,09	39	0,48
Lait 1er âge, prêt à consommer	301	71	86	12	5,0	6,72			3,8	1,48	1,49	0,52	0,07	2	16	60	0,6	9	41	78	0,67	60	1,68	3	0,07	19	0,17
Lait 2e âge, prêt à consommer	271	64	87	12	5,2	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	27	0,34
Céréales instantanées, dès 6 mois	1625	382	2	30,0	15,1	32,8	36	4,3	22,0	0,61	0,34	0,35	0,02	2	15	96	6,1	36	230	235	0,88	123	5,08	33	0,70	87	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