

EPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHESE

ETUDE DE CAS

L'usage de la calculatrice est autorisé

Durée : 3 heures 30

Coefficient : 2,5

Un centre médical infantile rattaché au centre hospitalier d'une grande ville accueille essentiellement des enfants atteints d'obésité sévère âgés de 7 à 14 ans pour des séjours de longue durée.

L'abord de l'enfant y est global avec une prise en charge pluridisciplinaire comportant, outre la scolarité, une approche psychologique, une mise en place d'activités physiques de type sportives et relaxantes, une action éducative et des ateliers visant à favoriser de nouveaux comportements alimentaires.

1. A l'entrée de chaque enfant, le diététicien procède à une enquête alimentaire mettant en évidence les consommations des trois jours précédant celui de son arrivée (document en annexe).
 - 1.1. Préciser les données attendues lors d'une enquête alimentaire individualisée.
 - 1.2. Analyser la méthode d'enquête proposée en annexe en fonction des attentes précitées.
 - 1.3. Présenter d'autres méthodes d'enquêtes possibles en dégagant pour chacune d'elles ses principaux intérêts et ses limites.
2. La ration énergétique et les modalités de suivi du régime de chaque enfant sont déterminées à la suite de l'enquête par le médecin nutritionniste.

Flora arrive au centre le 02 septembre. C'est une jeune fille de 14 ans, qui mesure 1,52 m et pèse 78 kg (enquête personnalisée de l'annexe). Le régime prescrit doit satisfaire ses besoins de croissance et débute à 8,4 MJ.

 - 2.1. Etablir en les justifiant les bases de son régime.
 - 2.2. Calculer une ration adaptée à son cas après avoir proposé un choix des aliments.
 - 2.3. Répartir la ration en expliquant votre démarche et donner un jour de menus.

3. Le diététicien organise des ateliers de cuisine destinés aux adolescents accueillis dans le centre.
- 3.1. Le premier atelier est prévu pour une initiation aux modes de cuisson limitant les apports lipidiques.
Expliciter ces différents modes et donner un exemple de préparation pour chacun d'eux.
 - 3.2. Le deuxième atelier est organisé afin de réintroduire les fruits de façon agréable dans l'alimentation des enfants. Proposer trois préparations apportant au maximum 500 kJ dont une lactée, une ovo-lactée et une contenant exclusivement des fruits. Présenter les 3 calculs.
 - 3.3. Rédiger pour l'atelier de cuisine une fiche indiquant les règles d'hygiène à observer par les adolescents lors de l'élaboration de la préparation ovo-lactée proposée en 3.2.

DOCUMENTS JOINTS : Tables de composition des aliments + table de composition des produits diététiques
Enquête alimentaire

BAREME sur 50 points

- Question 1 : 10 points
- Question 2 : 25 points
- Question 3 : 15 points

ANNEXE ENQUETE ALIMENTAIRE

IDENTIFICATION :

Nom : V.

Prénom : Flora

Age : 14 ans

Taille : 1,52 m

Poids : 78 kg

IMC : _____

HABITUDES ALIMENTAIRES

Fréquence des prises des 3 derniers jours

A) Le petit déjeuner

Oui ☒ 3

Non ☐

Si oui

Produits laitiers ☒ 3
Fruits ☐
Céréales ☐
Pain - Biscottes ☒ 3

Vienneries ☒ 2
Biscuits secs ☐
Beurre ☐
Confiture - miel ☒ 3
Chocolat ☒ 3

B) Collation

Oui ☒ 2

Non ☐

Si oui

Boissons ☐
Produits laitiers ☐
Fruits ☐
Céréales ☐
Pain - Biscottes ☐

Vienneries ☒ 1
Biscuits secs ☒ 1
Beurre ☐
Chocolat ☐
Divers ☐

C) Déjeuner

A la maison ☒ 1

Au restaurant scolaire ☒ 5

Crudités ☒ 1
Charcuteries ☒ 1
Entrées amylacées ☒ 1

V - P - O - ☒ 3

Féculents ☒ 2
Légumes ☒ 1

Yaourts ☐
Fromages ☒ 2
Produits Lactés ☒ 1
Fruits ☒ 1
Pâtisseries ☒ 1
Glaces ☐

Boissons ☒ 3
Pain ☒ 3
Biscottes ☐

jus de fruit

D) Goûter

A la maison ☒ 3

Au dehors ☐

Si oui

Boissons ☒ 3 *coca*
Produits Laitiers ☐
Fruits ☐
Céréales ☐
Pain - Biscottes ☒ 3

Vienneries ☐
Biscuits secs ☐
Beurre ☒ 3
Chocolat ☒ 3

E) Dîner

Oui ☒ 3

Non ☐

Crudités ou potage ☐
Charcuteries ☒ 2
Entrées amylacées ☒ 1

V - P - O - ☒ 3

Féculents ☒ 2
Légumes ☒ 1

Yaourts ☐
Fromages ☐
Produits Lactés ☒ 2

Fruits ☐
Biscuits ☐
Glaces ☒ 1

Boissons ☒ 3 *coca cola*
Pain ☒ 3
Biscottes ☐

F) Gâcheries

Oui ☒ 3

Non ☐

☐ Salé
☒ Sucré

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

PRODUITS	PROTIDES	LIPIDES	GLUCIDES	Na	K	Ca	OBSERVATIONS COMPLÉMENTAIRES
	en g pour 100 g			en mg pour 100 g			
Lait concentré sucré (Nestlé)	8,2	9	54,2	160	380	300	saccharose
Lait concentré non sucré léger (Gloria)	7,5	4	11	ac	nc	280	Sans saccharose
Lait sec stérilisé non sucré (Bébé-lait)	35,5	0,8	51,7	1 200	2 000	1 500	Sans saccharose
Gallia 1 - Lait sec	10,5	25	59,3	125	500	420	Lait pour nourrisson
Gallia 2 - Lait sec	12,4	21,3	60,6	200	605	480	Lait de suite
Lait croissance nature (Candia)	2,7	2,7	6,8	39	138	115	Fer = 1,4 mg
Lait sec DIARGAL (Oellia)	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	28	56	160	570	430	Sans lactose
Nesvital poudre (Nestlé)	87,2	1,8	<0,3	60	nc	1 400	Protéines de lait
Ressource Protéine (Novartis)	91	1	0,5	0,05	15	1 450	Protéine de lait sans lactose
Protifar + (Nutricia)	88,5	1,6	0,5	30	50	1 350	idem
SP 95 (D.H.N.)	86	1,8	0,5	120	60	1 220	Protéines de lait + végétales
Huile Cérta (Astra-Calve)	-	100	-	-	-	-	95 % T.C.M.
Lipocil (Nestlé)	-	100	-	-	-	-	80 % T.C.M. + A.G.E.
Margarine Cérta (Astra-Calve)	0,05	80	0,2	40	-	6	72 % T.C.M.
Dextrine-Maltose ressource (Novartis)	0,5	0	94	5	1	-	Dextrine-Maltose
Nutilla (Nutricia)	-	-	90	0,2	nc	nc	Dextrine-Maltose
Ressource céréales (Novartis)	8,8	1,2	81,3	0	150	500	Epaississant enrichi en fer, calcium et vitamines D
Thicken Up Ressource (Novartis)	0	0	83	222	nc	nc	Epaississant instantané à froid et à chaud
Clinutren poudre (Nestlé)	0	0	100	<200	nc	nc	idem
Farine diastase : Blédine Riz Tapioca, sans gluten, instantanée (Jacquemart)	2,8	1,5	92,2	10	37	nc	
Fleur de Maïs (Mafesa)	0,4	0,6	87	4	4	nc	
Préparation de type farine pour gâteau (Rite Diet)	0,3	0,3	90	8	26	nc	Hypoprotéique sans gluten
Préparation de type Biscotte (Aprotes)	< 1	6	86	< 40	60	0	Hypoprotéique sans gluten
Pâtes à potage - spaghetti (Rite Diet)	0,5	1,5	85,5	< 100	< 20	40	Hypoprotéique sans gluten
Hariles (Turanis)	<0,5	1,3	87	< 160	< 40	90	Préparation hypoprotéique destinée à remplacer la farine Sans gluten
Préparation de type Biscotte (Aprotes)	1	8,5	85	40	70	nc	Sans gluten
Préparation de type pain de mie tranché (Valpoform)	4,5	3,9	48,1	ac	nc	nc	Sans gluten salé
Coquillettes - Nouilles hypoprotéique (Glutafin)	<0,5	0,9	89	2,5	<15	nc	Sans gluten
Vitamines-Légumes homogénéisés							
- Carottes Poulet (Nestlé)	2,7	2,8	8,2	119	121	15	
- Légumes Jambon (Nestlé)	3,4	1,4	9,9	128	101	23	
Légumes homogénéisés							
- Haricots verts (Guigoz)	1,8	0,8	9,3	56	123	50	
- Jardinière de légumes (Guigoz)	1	0,5	9,8	190	113	19	
- Carottes diététiques hypocaloriques (Guigoz)	0,6	0,2	6	35	214	27	
Fruits homogénéisés							Vitaminée C (en mg)
- Nutrifruit pomme coing (Novartis)	0,4	0,2	12,5	30	167	nc	12,9
- Nutrifruit banane tapioca (Novartis)	0,4	0,2	20,1	6	100	nc	21
- Pommes-Bananes (Nestlé)	0,2	0,1	15,7	1	92	3	12
Compléments oraux - composition par briquette de 200 ml							
Nutridiet HP/HIC (Novartis)	18,8	5,6	31,2	<40	120	550	Boissons parfumées
Clinutren Fruit (Nestlé)	8	0	54	30	90 à 120	110	Boissons aux fruits
Clinutren 1,5 (Nestlé)	11	10	42	160	340	160	Boissons parfumées
Fortimel sans lactose (Nutricia)	20	7	29,4	100	400	540	Boissons parfumés sans lact

*nc : non conduit

Table de composition des aliments

Aliments (100 g)	Valeur énergétique métabolisable		en g								en mg								en ER				en mg								en µg				PC/TA
	kJ	eau %	Protéides	Glucides disponibles	Glucides simples	Glucides complexes	Fibres Alimentaires	Lipides	Acides Gras saturés	AG monoinsaturés	AG poly insaturés	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	vitamin e A	vit. E	Ac. Ascorbique C	vit. B ₁	Thiamine	vit. B ₂	Riboflavine	vit. PP	vit. B ₆	Acide panthoénique	vit. B ₅	vit. B ₁₂	vit. B ₉					
Viandes - Volailles																																			
		885	68	15	0	0	0	0	10,5	8	6,3	0,77	75	16	170	320	9	2	0	0,15	0	0,13	0,18	4,3	1	0,2	1,5	3	0,73						
		976	61	22,6	0	0	0	0	16	7,8	6,1	0,75	90	17	177	333	9	2,4	0	0,2	0	0,1	0,21	5	1	0,2	1,7	3	0,61						
		850	62	24,3	0	0	0	0	11,8	5	5,6	0,47	50	21	180	320	8	2,6	0	0,4	0	0,07	0,30	6	1	0,3	2	16	0,75						
		700	64	28,1	0	0	0	0	6	2,6	2,7	0,27	60	25	240	400	6	3	0	0,3	0	0,09	0,30	4,5	0	0,4	2	15	0,75						
		814	66	19,6	0	0	0	0	13	5,7	5,9	0,52	70	19	200	320	9	2,5	0	0,3	0	0,08	0,20	4,1	1	0,3	2	9	1						
		986	57	29,4	0	0	0	0	12,6	5,3	6	0,5	52	19	170	250	17	3,5	0	0,4	0	0,06	0,30	3	1	0,3	2	7	0,67						
		626	66	28	0	0	0	0	4,1	1,7	1,9	0,16	65	25	230	400	6	3,5	0	0,5	0	0,08	0,24	5	1	0,4	2	14	0,8						
		876	65	19	0	0	0	0	15	5,8	6,8	1,3	69	21	166	285	9	1,3	0	0,1	m	0,74	0,19	4,2	1	0,43	1,2	4	0,8						
		1031	56	28	0	0	0	0	16	5,8	6,8	1,3	72	24	220	400	11	1,1	0	0	0	0,59	0,24	5,7	1	0,3	0,8	6	0,6						
		475	74	21	0	0	0	0	3,2	1,3	1,5	0,28	125	25	230	420	8	1,2	0	0,1	m	1	0,26	4,3	1	0,45	0,7	4	1						
		667	65	28,6	0	0	0	0	4,8	1,7	2,2	0,58	65	25	290	540	9	1,5	0	0,1	0	0,9	0,40	4,7	1	0,4	0,6	6	0,75						
		458	75	20,4	0	m	0	m	3	0,95	1,1	0,37	92	25	210	328	16	0,8	0	0,15	0	0,08	0,26	8,6	1	0,54	1,2	14	1						
		675	65	28,4	0	0	0	0	5,2	1,8	2	0,62	93	25	236	375	17	1,3	0	0,2	0	0,07	0,29	8,6	1	0,4	1,2	10	0,8						
		860	65	18	0	m	0	m	14,7	6,2	7	0,59	62	19	166	300	9	2,3	0	0,7	0	0,08	0,20	3,9	0	0,38	2	10	1						
		1044	61	17	0	0	0	0	20,4	8,6	9,7	0,82	68	18	140	270	7	1,8	0	0,19	0	0,06	0,18	4	0	0,35	2	8	1						
		1282	53	21	0	0	0	0	25	10,5	11,9	1	82	22	171	331	9	2,2	0	0,2	0	0,05	0,21	3,9	0	0,3	1,9	8	0,8						
		795	64	25	0	0	0	0	6	2,3	1,6	0,76	90	19	202	262	11	2,1	24	0	0	0,33	0,43	5,4	2	0,3	1,3	30	0,33						
		607	65	29,4	0	0	0	0	2,9	1	0,74	0,96	63	27	217	305	17	1,3	0	0	0	0,07	0,19	7	1	0,4	1,2	9	0,5						
		1267	51	25,8	0	0	0	0	22,4	6,5	9	4,5	76	19	200	182	13	1,5	160	0,4	0	0,08	0,21	6,6	1	0,3	0,2	5	0,68						
		878	66	26,4	0	0	0	0	6,2	1,8	2,9	1,2	80	24	200	300	12	1,3	7	0,2	0	0,07	0,17	7,7	1	0,4	0,3	8	0,4						
Abats - Charcuteries																																			
		608	70	21,1	3,5	0	3,5	0	4	1,5	0,64	0,84	96	17	358	325	7	7,2	10250	0,5	25	0,26	2,90	14	8	0,8	81	268	1						
		642	64	23,6	3,8	0	3,8	0	4,7	1,8	0,68	1	102	18	388	346	7	7,7	11033	0,5	20	0,2	3,00	12	7	0,7	67	254	0,91						
		474	73	21	0,4	0,4	0	0	3	1,1	1,4	0,36	786	21	212	280	7	1	0	0,18	11	0,9	0,20	6	0	0,5	0,3	30	1						
		803	56	26,3	0,3	0,3	0	0	9,5	3,4	4,5	1	2700	22	230	250	9	1,4	0	0,2	13	1,2	0,30	8,7	1	0,6	0,5	2	1						
		1695	43	14	3	m	m	0	38	13,4	17,3	4,8	860	13	71	180	80	22	0	0,2	0	0,04	0,10	1,2	1	0	0,4	5	1						
		1369	52	14,3	2,4	1,5	0,9	0	29	11	13	3,3	710	19	231	233	15	5,7	4200	0,3	8	0,31	0,78	8,7	m	0,3	6	160	1						
		822	66	6,8	15	1	14	m	12	m	m	m	515	10	74	85	37	0,8	20	0,37	0	0,04	0,09	1,1	m	0,1	m	m	1						

Aliments (100 g)	kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G. C.	Fib.	Lip.	AG S	AG MI	AG PI	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	PC	
saucisse de Strasbourg	1267	56	12,6	1	0	1	0	27,7	10,2	12,7	3,3	1000	10	173	100	37	1	0	0,25	0	0,3	0,20	2,4	1	0,1	0,5	2	1	
saucisson sec	1708	33	26,3	1,6	0,1	1,5	0	34,7	12,9	15,5	4,2	2100	16	242	160	11	1,3	0	0,3	0	0,57	0,28	5,1	1	0,4	1,9	3	1	
Poissons - Crustacés - Mollusques																													
cabillaud, (morue), cru	333	80	16,1	m	m	m	0	0,7	0,12	0,1	0,3	76	25	180	340	18	0,1	7	0,5	m	0,06	0,06	2,4	0	0,22	0,96	12	0,86	
cabillaud, (morue), au four	413	76	22,1	0	0	0	0	1	0,2	0,14	0,4	210	34	164	300	18	0,4	0	0,6	0	0,08	0,07	2,1	0	0,3	1,5	12	0,69	
maquereau, filet au vin blanc, appertisé	864	66	16	0	0	0	0	16	3,6	6	4,1	515	25	35	235	20	2,2	37	m	m	0,03	0,24	5,7	1	0,18	7,5	5	0,72	
poisson pané, frit	972	56	14,8	15,3	0	15,3	0,7	12,2	2,4	4,4	4,5	415	25	110	260	20	0,7	0	m	0	0,09	0,11	1,6	0	0,2	1,4	18	1,15	
rousselle, (saumonette), crue	565	71	18	0	0	0	m	7	1,2	2,1	2,1	100	35	220	230	20	0,9	130	m	m	0,11	0,18	2,9	1	m	3	2	m	
rousselle, frite	1018	57	17,7	7	m	m	0,2	16,3	3,8	7	4,4	207	33	207	238	46	1,1	0	2,1	0	0,07	0,10	4,2	m	m	1,2	m	0,92	
serdine à l'huile	898	60	23	0	0	0	0	13,7	2,8	4,7	4,9	480	37	468	380	400	2,5	36	0,4	0	0,02	0,25	6,5	1	0,2	12	12	0,8	
surimi en bâtonnets	347	76	12,6	6,1	0	6,1	0	0,7	m	m	m	700	14	60	64	13	0,3	0	m	0	0,02	0,04	0,21	m	0,02	1	m	1	
thon, à l'huile, appert.	780	62	27,6	0	0	0	0	8,4	1,5	2,6	3,7	347	33	259	267	10	1,2	0	2	0	0,02	0,10	14	0	0,5	6	5	0,75	
thon, naturel, appert.	494	72	25,6	0	0	0	0	1,6	0,51	0,36	0,46	415	28	182	277	9	1,6	0	0,9	0	0,02	0,07	11,2	0	0,4	3	7	0,7	
crevette rose, cuite	437	73	21,8	0	0	0	0	1,8	0,3	0,37	0,6	1595	69	215	221	116	3,3	0	1,5	0	0,02	0,02	1,5	0	0,1	1,9	5	0,4	
moule, cuite	497	73	20,2	3,1	m	m	0	2,8	0,48	0,52	0,76	386	68	235	206	101	7,9	84	2,4	0	0	0,11	1	m	0,1	10,2	27	0,2	
Œufs																													
blanc d'œuf	187	88	10,5	0,3	0,3	0	0	0,1	0	0	0	160	10	15	142	6	0,1	0	0	0	0	0,44	0,1	0	0	0,1	12	1	
jaune d'œuf	1449	50	16,5	0,2	0,2	0	0	31,5	9,4	12,3	4,1	50	15	520	97	137	5,5	591	3,6	0	0,22	0,50	0	4	0,4	4,7	140	1	
œuf entier, cru	606	76	12,5	0,3	0,3	0	0	10,6	3,1	4,2	1,3	133	11	188	125	55	1,8	207	1,2	0	0,08	0,46	0,1	2	0,1	1,6	60	0,87	
Produits laitiers - Fromages																													
lait UHT, écrémé	145	91	3,3	4,6	4,6	0	0	0,2	0	0	0	45	11	88	174	112	0,1	0	0	1	0,05	0,16	0,1	0	0	0,2	3	1	
lait UHT, demi écrémé	195	90	3,2	4,6	4,6	0	0	1,6	1	0,5	0	46	10	85	166	114	0,1	23	0,1	1	0,05	0,17	0,1	0	0	0,2	3	1	
lait UHT, entier	263	88	3,2	4,6	4,6	0	0	3,6	2,2	1,1	0,1	45	10	86	148	119	0,1	48	0,1	1	0,05	0,17	0,2	0	0	0,2	3	1	
lait écrémé en poudre	1494	4	35,5	49,5	49,5	0	0	0,8	0,52	0,21	0	692	112	1108	1537	1301	0,5	0	0	6	0,38	1,80	1	4	0,25	3	43	1	
lait entier concentré	546	75	6,4	9,2	9	0	0	7,5	4,7	2,3	0,18	130	24	201	234	266	0,2	91	0,27	1	0,08	0,33	0,19	1	0,05	0,19	8	1	
lait entier concentré sucré	1372	25	8,4	53,1	53,1	0	0	9,1	5,8	2,3	0,22	128	27	230	370	280	0,2	113	0,17	3	0,09	0,42	0,22	1	0,05	0,5	11	1	
yaourt aux fruits, lait entier	477	74	3,5	16	16	0	0	2,7	1,7	0,8	0,1	55	13	100	206	130	0,2	40	0,1	2	0,05	0,23	0,1	0	0,1	0	3	1	
yaourt nature	211	88	4,3	4,8	4,8	0	0	1,1	0,7	0,3	0	58	13	111	203	173	0,1	13	0	0	0,04	0,16	0,1	0	0	0	2	1	
Petit Suisse 40%	690	76	9,4	3,3	3,3	0	0	10,1	6,4	2,9	0,3	31	10	90	110	111	0,2	120	m	1	0,03	0,30	0,1	m	0,1	0,7	29	1	
fromage frais 20%	337	84	8,3	3,6	3,6	0	0	3,4	2,2	1	0,1	33	11	60	120	117	0,4	52	0,1	1	0,04	0,27	0,1	1	0,1	0,8	16	1	
fromage frais 40%	479	81	7	3,4	3,4	0	0	8	5,1	2,3	0,3	29	10	93	90	109	0,3	93	0,3	1	0,03	0,24	0,1	1	0,1	0,7	26	1	
Camembert 45%	1176	54	21,2	0	0	0	0	22	13,8	6,4	0,6	802	18	309	110	400	0,2	393	0,5	0	0,05	0,60	1,1	1	0,3	2,8	86	1	
Pont l'Évêque	1247	48	21,1	0	0	0	0	24	15,2	6,9	0,5	670	22	414	136	470	0,4	249	0,6	0	0	0,30	0,1	0	0,1	1,5	12	1	
Cantal	1520	42	23	0	0	0	0	30,5	19,3	8,9	0,7	940	30	570	136	970	0,4	221	0,5	0	0,04	0,30	0,1	0	0,1	1,5	21	0,95	
Gouda	1437	42	24,9	0	0	0	0	27,4	17,7	7,8	0,66	620	29	490	114	854	0,4	359	0,53	0	0,03	0,28	0,07	0	0,07	1,7	21	0,96	
Emmental	1572	38	29,4	0,1	0,1	0	0	28,8	17,3	8,9	1	226	45	746	98	1185	0,8	266	0,4	0	0,05	0,34	0,1	0	0,1	2,2	9	0,94	
Parmesan	1597	29	35,7	0	0	0	0	26,5	16,7	7,7	0,6	913	46	782	113	1275	0,7	419	0,9	0	0,02	0,33	0,2	0	0,1	1,5	20	0,95	
Beau	1416	45	20,2	0	0	0	0	28	18,8	8	0,6	1150	27	350	178	722	0,6	140	0,7	0	0,03	0,50	0,9	2	0,2	1,2	94	1	
fromage cheddar, sec	1927	31	27,6	0	0	0	0	39,4	25,4	10,6	1,4	790	26	796	114	160	1,1	0	m	0	0,14	1,20	2,4	m	1,2	m	53	1	

Aliments (100 g)		kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G. C.	Fib.	Lip.	AG S	AG MI	AG PI	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	PC /TA		
fromage fondu 70% MG		1428	52	7,7	2,4	2,4	0	0	33,5	19,9	10,2	0,9	650	10	215	100	102	m	0	0,6	0	m	m	m	m	0,1	0,3	m	1		
Corps gras																															
crème de lait, pasteurisée		1302	58	2,3	1,6	1,6	0	0	33,4	20,9	9,7	0,9	35	5	58	100	63	0,2	430	0,8	0	0,01	0,10	0,1	0	0	0	0	1		
beurre		3091	16	0,7	0,5	0,5	0	0	83	52,6	23,5	2	12	2	24	13	16	0,2	792	2	0	0	0,02	0	0	0	0	0	1		
huile d'arachide		3098	0	0	0	0	0	0	99,9	19,8	45,2	30,1	0	0	0	0	0	0	0	17,2	0	0	0,00	0	0	0	0	0	1		
huile d'olive		3406	0	0	0	0	0	0	99,9	14,5	71	10	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	1		
huile de colza		3698	0	0	0	0	0	0	99,9	6,2	64,3	25,5	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0,00	0	0	0	0	0	1		
huile de tournesol		3698	0	0	0	0	0	0	99,9	11,6	22,6	61,4	0	0	0	0	0	0	0	56	0	0	0,00	0	0	0	0	0	1		
margarine au tournesol		3071	16	0,8	0,3	m	m	0	82,5	14,1	31,2	33,2	116	2	20	38	27	0	95	43	0	0,01	0,03	m	0,1	0,01	m	1	1		
margarine allégée		1655	57	0,7	0,5	0,5	0	0	41,5	13,3	8,8	17,9	100	0	8	7	12	0	0	6	0	0	0,00	m	0	0	0	0	1		
pâte à tartiner allégée		1639	49	7,7	1	1	0	0	40,3	17,6	10,3	10,2	190	8	260	80	23	m	0	m	m	m	m	m	m	0	0	m	1		
Produits amylocés - Diaculta et viennoiseries																															
pain		1156	29	8	56	1,9	54	3,5	1	0,2	0,1	0,4	650	26	90	120	23	1,4	0	0,2	0	0,09	0,05	1	0	0,1	0	0,1	0	23	1
pain de campagne		1113	30	9,1	54,4	1,9	52,5	3,5	0,9	0,15	0,07	0,43	780	22	m	126	22	m	0	0,18	0	0,09	0,05	1	0	0,12	0	0,12	0	23	1
pain de mie		1157	33	8	50,3	2	48,3	3,1	4	1	0,8	1,4	600	21	91	129	91	1,2	0	0,8	0	0,18	0,03	1,3	0	0	0	0	27	1	
biscotte		1648	6	10	73,6	3	70,6	4	5	1,4	1,8	1,1	350	18	130	160	42	1,3	0	1,2	0	0,05	0,06	1,3	0	0,1	0	m	1		
pâtes alimentaires, crues		1509	10	12,6	70,9	2,6	68,3	5	1,4	0,2	0,2	0,6	5	55	167	236	24	1,8	0	0	0	0,15	0,04	2,5	0	0,1	0	0	28	1	
riz blanc, cru		1612	13	6,6	78,3	0	78,3	1,4	0,6	0,2	0,2	0,2	5	35	102	98	10	0,6	0	0,1	0	0,07	0,04	1,6	1	0,2	0	0	20	1	
riz blanc, cuit		699	70	2,3	26,3	0	26,3	0,5	0,2	0	0	0	1	6	37	34	4	0,2	0	0	0	0,02	0,01	0,4	0	0,1	0	0	3	2,5	
farine blanche		1476	13	10	71,5	1,5	70	3,5	1,3	0,2	0,1	0,6	3	20	120	135	18	1,2	0	0,3	0	0,1	0,05	0,6	0	0,2	0	0	24	1	
féculé de maïs		1554	11	0,3	88	0	88	0,6	0	0	0	0	6	2	22	5	1	0,5	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	1	1	
maïs doux, appert.		610	73	3	16,2	6,9	11,3	2,3	1,2	0,2	0,3	0,8	304	22	69	260	4	0,6	10	0,45	1	0,04	0,08	1,4	0,5	0,09	0	33	0,84		
lentille, cuite		378	70	8,3	12,6	0,3	12,3	7,8	0,5	0,07	0,08	0,24	3	32	100	276	19	3,3	1	0	0	0,13	0,07	0,6	1	0,2	0	0	0	3	
lentille, sèche		1339	10	24	50,4	1	49,4	11,2	1,2	0,2	0,2	0,45	24	100	300	700	60	8	13	m	m	0,5	0,25	2,2	2	0,6	0	200	1		
pois chiches, cru		428	72	1,2	23	10,7	12,3	2,9	0,3	0,06	m	0,13	19	13	44	300	22	0,7	657	4	26	0,1	0,06	0,6	1	0,13	0	52	0,86		
poisson de terre, épluché, cru		303	79	2,1	15,2	0,9	14,3	1,6	0,2	m	m	0,1	7	21	46	525	7	0,7	0	0,06	16	0,1	0,03	1	0,38	0,26	0	20	0,8		
pois cassés, cuit		463	66	8,3	17,0	0,8	17	4,4	0,4	m	0,08	0,16	2	33	110	316	12	1,5	4	0,27	m	0,15	0,06	0,95	1	0,09	0	65	2,5		
pois chiches, cuit		972	60	8,9	16,7	1,1	17,6	8,6	2,5	0,3	0,6	1,2	6	53	132	335	56	2,8	4	1,2	0	0,13	0,06	0,6	0	0,1	0	100	2,5		
lapka, cru		1525	13	0,5	85,7	0	85,7	0,4	0,2	0	0	0	4	3	20	20	11	1	0	0	0	0,01	0,01	0	0	0	0	0	1		
biscuit à la vanille		1337	26	9	60	41,4	18,6	m	4,4	1,3	1,5	0,64	160	13	145	124	31	2,1	100	0,49	0	0,09	0,17	0,73	m	0,13	1	m	1		
biscuit type petit beurre		1847	3	8,2	75	20,5	54,5	2,2	10,9	6	3,5	0,8	312	18	97	142	32	1,1	55	0,4	0,1	0,11	0,09	1,5	m	0,2	0	14	1		
ananas (aux fruits)		1561	22	5,1	57	37,8	19,2	1	13,9	8	3,8	0,64	215	16	102	227	32	1,5	135	0,43	0	0,1	0,10	0,66	0	0,12	1	3	1		
céréales sucrées pour petit déjeuner		1652	2,5	6,6	86,0	39,1	47,6	1,7	1,7	0,31	0,59	0,69	645	22	93	83	11	6,3	0	m	63	1,3	1,5	17,6	0,4	1,8	2,5	300	1		
croissant		1726	15	7,5	55	7,5	47,5	2,2	17,2	9,9	5,5	0,8	492	16	124	133	42	1,2	33	0,1	0	0,3	0,20	2,3	1	0,3	0	70	1		
pain au chocolat		1703	22	7,4	46,4	m	m	2	20,7	m	m	m	588	26	m	140	28	m	0	m	0	m	m	m	m	m	0	0	m	1	
Légumes																															
carotte, crue		132	59	0,8	6,6	6,4	0,2	2,6	0,3	0,05	0,02	0,12	35	10	16	266	27	0,3	1657	0,5	7	0,1	0,05	0,6	0	0,2	0	30	0,89		
carotte, cuite		106	91	0,8	5	4,7	0,3	2,7	0,3	0,05	0,02	0,12	37	9	31	169	26	0,5	1467	0,5	2	0,06	0,02	0,2	0	0,1	0	22	0,85		

Aliments (100 g)	kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G. C.	Fib.	Lip.	AG S	AG MI	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	vit. B7		
champignon de Paris, apport.	80	92	2,3	0,5	m	m	2,5	0,6	m	m	344	12	69	116	23	0,8	0	m	2	0,02	0,19	2	2	0,06	0	10	0,8		
chou-fleur, cru	89	92	2,4	2,3	2	0,3	2,4	0,3	0,05	0,02	0,15	14	15	48	319	20	0,5	7	0,17	50	0,1	0,07	0,6	1	0,22	0	33	0,6	
courgette, crue	70	94	1,8	2	1,9	0,1	1	0,2	0,04	0,02	0,09	3	16	31	230	19	0,4	53	0	20	0,05	0,04	0,6	0	0,1	0	30	0,85	
épinard, cru	74	92	2,7	0,8	0,7	0,1	2,6	0,4	0,06	m	0,2	56	52	529	104	2,7	674	1,8	40	0,1	0,22	0,7	0	0,2	0	192	0,8		
haricot vert, cru	102	90	2,1	3,6	2,2	1,4	3,1	0,2	0,06	m	0,1	4	26	33	243	56	1	57	0,24	16	0,08	0,10	0,7	1	0,14	0	70	0,9	
lentille, crue	62	95	1,2	1,3	1,3	0	1,5	0,3	0,04	0,01	0,16	15	11	24	234	37	0,3	60	0,5	8	0,08	0,07	0,4	0	0,1	0	34	0,66	
navet pelé, cru	74	93	0,9	3,2	3	0,2	2	0,2	m	m	0,1	57	8	31	238	39	0,3	3	m	20	0,05	0,05	0,5	0	0,09	0	16	0,77	
petit pois, apporté	311	76	4,4	12,4	m	m	5	0,6	0,1	0,06	0,3	255	19	64	137	23	1,5	67	0,2	9	0,12	0,08	1	0	0,06	0	40	0,7	
poireau, cru	99	91	1,6	3,7	3,5	0,2	2,8	0,3	m	m	0,2	12	11	35	256	31	0,9	63	0,73	18	0,07	0,04	0,4	0	0,3	0	66	0,5	
potiron, pulpe, cru	88	93	0,8	4,5	3,9	0,6	1	0,1	0,05	0	0	1	7	20	274	18	0,4	200	0,1	6	0	0,07	0,5	0	0,07	0	25	0,7	
tomate, crue	82	94	0,8	3,5	3,5	0	1,2	0,3	0	0	0,14	5	11	24	226	9	0,4	100	1	18	0,06	0,05	0,6	0	0,1	0	20	0,97	
Fruits																													
abricot, frais	177	87	0,8	10	10	0	2,1	0,1	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	0,93	
ananas, pulpe, frais	200	87	0,4	11,3	11,3	0	1,4	0,2	0	0	0,08	2	15	11	146	15	0,3	5	0,1	18	0,06	0,03	0,3	0	0,1	0	14	0,6	
avocat	572	76	1,8	0,8	0,8	0	3	14,2	2,9	8,9	1,8	7	33	44	522	16	1	31	1,9	11	0,07	0,16	2	1	0,3	0	54	0,6	
banane	379	74	1,1	21	17,2	3,8	2	0,3	0,12	0	0,06	1	30	22	385	8	0,4	11	0,3	12	0,04	0,07	0,6	0	0,5	0	23	0,88	
fraise	142	90	0,7	7	7	0	2,2	0,6	0	0,07	0,26	2	12	23	152	20	0,4	7	0,2	60	0,02	0,03	0,5	0	0,1	0	62	0,96	
kiwi	201	83	1,1	9,9	9,8	0,1	2,5	0,6	0	0	0	4	17	37	237	27	0,4	8	m	80	0,01	0,04	0,4	m	0,1	0	37	0,86	
mangue, pulpe, fraîche	240	83	0,6	13,4	13,1	0,3	2,3	0,2	0,05	0,07	0,03	2	9	22	150	20	1,2	522	1,8	44	0,03	0,05	0,4	0	0,08	0	51	0,64	
orange	178	87	1	8,6	8,6	0	1,8	0,2	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	0,72	
pêche	177	87	0,5	10	10	0	2	0,1	0	0	0	1	8	19	160	10	0,4	83	0,5	7	0,02	0,05	1	0	0	0	16	0,82	
poire	213	85	0,4	12,2	12,2	0	2,3	0,3	0,04	0,05	0,11	2	7	13	125	10	0,2	10	0,5	6	0,03	0,03	0,2	0	0	0	10	0,89	
pomelo dit « pamplemousse »	126	90	0,7	5,9	5,9	0	1,3	0,1	0	0	0	1	9	12	141	19	0,2	3	0,3	37	0,04	0,02	0,3	0	0	0	14	0,6	
pomme	210	85	0,3	11,7	11,6	0,1	2,1	0,3	0,06	0,02	0,1	3	4	9	120	5	0,2	12	0,6	6	0,03	0,02	0,1	0	0,1	0	13	0,91	
pomme compote, conserve	324	76	0,2	19,1	19,1	0	1,6	0,1	0	0	0	3	10	9	61	4	0,3	6	m	2	0,02	0,03	0,1	0	0,1	0	4	1	
prune, Reine Claude	223	82	0,8	12	12	0	2,3	0,2	0	0	0	1	8	25	243	13	0,4	30	0,5	6	0,05	0,03	0,5	0	0,1	0	10	0,96	
raisin, sec	1139	16	2,6	65,8	65,8	0	6,7	0,6	0,16	0,14	0,14	23	31	85	783	40	2,4	2	0	4	0,11	0,14	0,9	0	0,2	0	9	1	
Produits sucrés																													
sucré blanc	1680	0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0,1	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	1	
confiture tout type	1127	30	0,5	66	66	0	1	0,1	0	0	0	16	6	14	105	12	0,5	8	0	6	0	0,00	0	0	0	0	2	1	
cacao, poudre, sans sucre	1397	3	19,3	11,6	0	11,8	12,1	23,1	13,6	7,7	0,7	60	520	660	1920	130	12,5	0	0,4	0	0,13	0,25	2,7	1	0,1	0	30	1	
chocolat à croquer	2161	1	4,6	57,6	53,3	4,5	5,9	30	17,8	9,6	0,9	15	112	173	365	50	2,9	6	0,5	0	0,06	0,10	0,5	0	0,1	0	8	1	

Valeurs issues du Répertoire général des aliments, 2^{ème} édition, éditeurs INRA éditions, CNVA-CIQUAL, Lavoisier TEC/DOC ;

le Valeur énergétique métabolisable est l'énergie STD, énergie standard, 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 α -carotène (µg) sauf pour les produits laitiers (1/2 au lieu de 1/6)

PC/TA : rapport de la masse de la Partie Comestible sur celle du produit Tel qu'Acheté, ainsi pour la Pomme 0,6 indique qu'il y a 60 % de partie comestible ; la valeur 3 pour la lentille cuite indique qu'il faut diviser par 3 pour obtenir la quantité de lentille sèche à acheter, en raison de l'hydratation lors de la cuisson.

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