

**Annexe 3 : TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS (CICAL 2020)**

| Aliments (100 g)                       | E    | Energie | Eau  | P    | G    | S    | Amidon | Fib  | L     | AGS   | Acides Gras saturés | Acides Gras monoinsaturés | Acides Gras polyinsaturés | ALA (W6) | LA linoléique (W3) | Chol | Na   | Ca    | Fe   | Mg   | P    | K    | Zn   | A    | Vitamine E (mg) | C    | B1   | B9 | B12 |
|----------------------------------------|------|---------|------|------|------|------|--------|------|-------|-------|---------------------|---------------------------|---------------------------|----------|--------------------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-----------------|------|------|----|-----|
| Nutriments                             | kJ   | g       | g    | g    | g    | g    | g      | g    | g     | g     | g                   | g                         | g                         | g        | g                  | g    | g    | g     | g    | g    | g    | g    | g    | g    | g               | g    | g    | g  | g   |
| Unités                                 | g    | g       | g    | g    | g    | g    | g      | g    | g     | g     | g                   | g                         | g                         | g        | g                  | g    | g    | g     | g    | g    | g    | g    | g    | g    | g               | g    | g    | g  | g   |
| LÉGUMES                                |      |         |      |      |      |      |        |      |       |       |                     |                           |                           |          |                    |      |      |       |      |      |      |      |      |      |                 |      |      |    |     |
| Avocat, pulpe, cru                     | 823  | 195     | 70   | 1,6  | 0,8  | 0,4  | 3,6    | 20,6 | 4,51  | 12,30 | 2,83                | 2,68                      | 0,15                      | 6        | 9                  | 0,3  | 21   | 38    | 430  | 0,43 | 0    | 2,23 | 0,05 | 70   |                 |      |      |    |     |
| Carotte, crue                          | 140  | 33      | 88   | 0,6  | 7,6  | 6    | 0,4    | 2,7  | <0,01 | <0,01 | <0,01               | <0,01                     | <0,01                     | 0        | 43                 | 25   | 0,2  | 10    | 22   | 230  | 0,18 | 601  | 0,27 | 2    | 0,03            | 59   |      |    |     |
| Salade ou chorizée frisée, crue        | 75   | 18      | 93   | 1,5  | 2,4  | 0,7  | 2,45   | 0,3  | 0,06  | 0,01  | 0,11                | 0,08                      | 0,01                      | 0        | 34                 | 76   | 0,9  | 23    | 38   | 367  | 0,61 | 286  | 2,26 | 19   | 0,07            | 126  |      |    |     |
| Concombre, pulpe et peau, cru          | 58   | 14      | 96   | 0,6  | 2,5  | 1,67 | 0,83   | 0,6  | 0,1   | 0,04  | 0,00                | 0,04                      | 0,02                      | 0,02     | 0                  | 5    | 19   | 0,1   | 14   | 25   | 157  | 0,10 | 4    | 0,09 | 8               | 0,02 | 12   |    |     |
| Endive, crue                           | 68   | 16      | 94   | 1,2  | 2,8  | 2,4  | 1,1    | 1,1  | <0,01 | <0,01 | <0,01               | <0,01                     | <0,01                     | <0,01    | 0                  | 3    | 20   | 0,1   | 8    | 23   | 150  | 0,13 | 0    | 2    | 0,07            | 26   |      |    |     |
| Tomate, crue                           | 67   | 16      | 94   | 0,9  | 2,5  | 2,48 | 1,2    | 0,3  | 0,06  | 0,04  | 0,12                | 0,09                      | 0,01                      | 0        | 3                  | 8    | 0,1  | 10    | 27   | 256  | 0,09 | 37   | 0,66 | 16   | 0,04            | 23   |      |    |     |
| <i>Legume cuit (aliment moyen)</i>     | 183  | 43,5    | 88,3 | 2,1  | 5,8  | 2,5  | 0,5    | 2,7  | 0,3   | 0,07  | 0,04                | 0,09                      | 0,07                      | <0,01    | 0                  | 18,6 | 30   | 0,3   | 17   | 52   | 261  | 0,3  | 155  | 0,4  | 9               | 0,05 | 29   |    |     |
| Betterave rouge, cuite                 | 161  | 38      | 88   | 1,4  | 7,1  | 6,7  | 2,5    | 0,4  | 0,15  | 0,13  | 0,07                | 0,07                      | <0,01                     | 0        | 90                 | 24   | 0,3  | 17    | 18   | 330  | 0,29 | 0    | 12   | 0    |                 |      |      |    |     |
| Carotte, cuite                         | 57   | 14      | 93   | 0,6  | 2,6  | 1,3  | 2,8    | 0,1  | 0,02  | 0,00  | 0,06                | 0                         | 0                         | 0        | 20                 | 32   | 0,3  | 8     | 18   | 96   | 0,56 | 278  | 0,56 | 23   |                 |      |      |    |     |
| Petits pois, cuits                     | 212  | 50      | 83   | 5,8  | 4,7  | 1,8  | 2,8    | 5,8  | 0,9   | 0,21  | 0,02                | 0,1                       | 0,09                      | 0,01     | 0                  | 7    | 33   | 1,2   | 32   | 96   | 135  | 0,80 | 35   | 2    | 0,13            | 66   |      |    |     |
| Maïs doux, en épis, cuit               | 431  | 102     | 73   | 3,4  | 18,6 | 4,54 | 2,4    | 1,5  | 0,20  | 0,37  | 0,6                 | 0                         | 0                         | 0        | 1                  | 3    | 0,5  | 26    | 77   | 218  | 0,62 | 6    | 0,09 | 6    | 0,09            | 23   |      |    |     |
| Macédoine de légumes, apéritive        | 145  | 34      | 87   | 2,3  | 5,6  | 1,73 | 3,16   | 0,3  | 0,08  | 0,02  | 0,12                | 0                         | 0                         | 0        | 243                | 41   | 1,1  | 11    | 42   | 291  | 0,28 | 473  | 0,29 | 5    | 0,05            | 24   |      |    |     |
| Tomate bouillie/cuite à l'eau          | 68   | 16      | 94   | 1,0  | 2,8  | 2,49 | 1,0    | 0,7  | 0,1   | 0,02  | 0,02                | 0                         | 0                         | 0        | 11                 | 11   | 0,7  | 9     | 28   | 218  | 0,14 | 24   | 0,56 | 23   | 0,04            | 13   |      |    |     |
| LÉGUMINEUX 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                | 0,04                      | 0,03                      | 0,01     | 0                  | 21   | 6    | 0,3   | 17   | 37   | 363  | 0,15 | 0    | 0,01 | 3               | 0,08 | 31   |    |     |
| Potage, crue                           | 242  | 57      | 78   | 1,7  | 12,2 | 6,11 | 6,14   | 2,9  | 0,2   | 0,04  | 0,00                | 0,08                      | 0                         | 0        | 32                 | 33   | 0,7  | 23    | 43   | 353  | 0,26 | 875  | 0,83 | 16   | 0,08            | 6    |      |    |     |
| Haricot blanc, bouillie/cuit à l'eau   | 361  | 85      | 67   | 6,8  | 12,0 | 0,3  | 11,4   | 13,8 | 1,1   | 0,25  | 0,15                | 0,61                      | 0,24                      | 0,37     | 0                  | 9    | 130  | 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    | 1,4  | 0,05  | 0,06  | 0,18                | 0                         | 0                         | 0        | 2                  | 26   | 1,4  | 36    | 180  | 222  | 0,98 | 0    | 0,11 | 2    | 0,17            | 181  |      |    |     |
| Pois cassé, bouillie/cuit à l'eau      | 480  | 113     | 65   | 8,6  | 16,3 | 3,85 | 7,95   | 1,5  | 0,16  | 0,33  | 0,66                | 0                         | 0                         | 0        | 5                  | 25   | 2,1  | 21    | 134  | 327  | 0,65 | 1    | 0,19 | 1    | 0,15            | 119  |      |    |     |
| Pois chiche, bouillie/cuit à l'eau     | 556  | 131     | 62   | 8,3  | 17,7 | 0,3  | 14,9   | 8,2  | 3,0   | 0,46  | 0,82                | 0,31                      | 1,50                      | 0,08     | 0                  | 11   | 72   | 1,3   | 44   | 140  | 170  | 1,10 | 1    | 1,22 | 0,06            | 84   |      |    |     |
| Haricot blanc, sec                     | 1139 | 268     | 11   | 19,1 | 43,9 | 1,92 | 42     | 16,8 | 1,8   | 0,22  | 0,07                | 0,36                      | 0                         | 0        | 11                 | 183  | 8,0  | 187   | 363  | 1660 | 3,23 | 0    | 0,28 | 2    | 0,44            | 307  |      |    |     |
| Lentille, sèche                        | 1343 | 316     | 9    | 25,4 | 56,6 | 1,25 | 49,3   | 7,63 | 1,3   | 0,13  | 0,19                | 0,53                      | 0                         | 0        | 74                 | 45   | 6,5  | 62    | 326  | 674  | 3,17 | 2    | 0,49 | 5    | 0,69            | 257  |      |    |     |
| FRUITS                                 |      |         |      |      |      |      |        |      |       |       |                     |                           |                           |          |                    |      |      |       |      |      |      |      |      |      |                 |      |      |    |     |
| Banane, pulpe, crue                    | 353  | 83      | 76   | 1,1  | 19,7 | 15,6 | 3,8    | 2,7  | <0,01 | <0,01 | <0,01               | <0,01                     | <0,01                     | <0,01    | 0                  | 5    | 0,2  | 28    | 29   | 320  | 0,14 | 2    | 7    | 0,05 | 19              |      |      |    |     |
| Orange, pulpe, crue                    | 149  | 35      | 87   | 0,8  | 8,0  | 7,6  | 2,7    | 2,7  | <0,01 | <0,01 | <0,01               | <0,01                     | <0,01                     | <0,01    | 0                  | 66   | 0,6  | 15    | 38   | 180  | 0,25 | 0    | 0,19 | 48   | 0,05            | 26   |      |    |     |
| Poire, pulpe et peau, crue             | 204  | 48      | 84   | 0,5  | 10,9 | 9,01 | 0      | 2,9  | 0,3   | 0,07  | 0,06                | 0,12                      | 0,10                      | 0,02     | 0                  | 2    | 6    | 0,1   | 8    | 15   | 132  | 0,10 | 1    | 0,41 | 5               | 0,02 | 12   |    |     |
| Pomme, pulpe et peau, crue             | 211  | 50      | 85   | 0,3  | 11,6 | 9,35 | 0,05   | 1,4  | 0,3   | 0,05  | 0,01                | 0,15                      | 0,06                      | 0,01     | 0                  | 2    | 5    | 0,1   | 6    | 14   | 119  | 0,03 | 2    | 0,37 | 6               | 0,02 | 6    |    |     |
| Raisin, cru                            | 285  | 67      | 81   | 0,7  | 15,7 | 15,5 | 0      | 0,9  | 0,2   | 0,05  | 0,01                | 0,05                      | 0                         | 0        | 2                  | 10   | 0,4  | 7     | 20   | 191  | 0,07 | 3    | 0,19 | 3    | 0,07            | 2    |      |    |     |
| <i>Fruit cru (aliment moyen)</i>       | 251  | 59,5    | 84,5 | 0,7  | 11,6 | 9,9  | 0,7    | 2    | 0,26  | 0,02  | 0,02                | 0,05                      | 0                         | 0        | 3,5                | 14,5 | 0,18 | 12,30 | 197  | 0,11 | 52   | 0,3  | 21   | 0,03 | 22              |      |      |    |     |
| Compote de pomme                       | 427  | 100     | 73   | 0,2  | 24,4 | 20,7 | 1,25   | 1,53 | 0,2   | 0,02  | 0,01                | 0,05                      | 0,04                      | 0,01     | 0                  | 4    | 0,1  | 5     | 6    | 104  | 0,03 | 0    | 0,18 | 15   | 0,02            | 1    |      |    |     |
| Cocktail de fruits, au sirop, apaisant | 0    | 0       | 80   |      |      |      | 13,8   | 2,1  |       |       |                     |                           |                           |          | 13                 | 0,1  | 4    | 9     | 75   |      | 14   |      | 1    | 0,04 | 11              |      |      |    |     |
| FRUITES SECES ET OLÉAGINEUX            |      |         |      |      |      |      |        |      |       |       |                     |                           |                           |          |                    |      |      |       |      |      |      |      |      |      |                 |      |      |    |     |
| Abricot, dénoyauté, sec                | 1073 | 252     | 25   | 2,9  | 50,1 | 34,3 | 8,3    | 0,5  | 0,19  | 0,12  | 0,15                | 0,09                      | 0,06                      | 0        | 71                 | 1,4  | 41   | 79    | 1400 | 0,35 | 180  | 5,52 |      |      |                 |      |      |    |     |
| Prairie, sec                           | 985  | 232     | 35   | 1,6  | 85,4 | 38,1 | 5,1    | 0,4  | 0,16  | 0,14  | 0,05                | 0,05                      | <0,01                     | 0        | 50                 | 0,4  | 30   | 66    | 610  | 0,28 | 1    | 0,41 |      |      |                 |      |      |    |     |
| Raisin, sec                            | 1330 | 313     | 16   | 3,0  | 72,2 | 70,3 | 0,5    | 4,2  | 0,9   | 0,31  | 0,34                | 0,18                      | 0,17                      | 0,01     | 0                  | 5    | 54   | 1,7   | 35   | 82   | 960  | 0,24 | 0    | 1,67 | 0,08            | 82   | 0,01 |    |     |
| Amande (avec peau)                     | 2431 | 575     | 5    | 18,8 | 9,5  | 4,2  | 12,5   | 51,3 | 4,11  | 34,40 | 10,5                | 10,50                     | <0,01                     | 0        | 260                | 3,4  | 270  | 510   | 800  | 3,50 | 1    | 22,3 | 0,15 | 1,20 |                 |      |      |    |     |
| Noix, sèche, cerneaux                  | 2900 | 686     | 4    | 13,3 | 6,9  | 3    | 6,7    | 67,3 | 6,45  | 14,10 | 43,6                | 16,10                     | 7,50                      | 0        | 75                 | 2,2  | 140  | 360   | 430  | 2,70 | 2    | 1,67 | 1    | 0,30 | 120             |      |      |    |     |
| Lin, graine                            | 1846 | 437     | 6    | 20,2 | 6,6  | 1,55 | 0      | 27,3 | 36,6  | 3,17  | 6,51                | 24,9                      | 4,31                      | 16,70    | 0                  | 21   | 228  | 10,2  | 372  | 595  | 6,11 | 0,05 | 0    | 0,31 | 1               | 1,22 | 84   |    |     |
| FRUITS ET OLÉAGINEUX                   |      |         |      |      |      |      |        |      |       |       |                     |                           |                           |          |                    |      |      |       |      |      |      |      |      |      |                 |      |      |    |     |
| Riz complet, cuit, non salé            | 647  | 152     | 60   | 3,2  | 32,6 |      | 30,4   | 2,3  | 1,0   | 0,17  | 0,31                | 0,21                      | 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   | 2,9  | 31,8 |      | 27,2   | 0,8  | 0,5   | 0,08  | 0,08                | 0,07                      | <0,01                     | <0,01    | 1                  | 14   | 0,0  | 7     | 35   | 16   | 0,26 | 0    |      |      | 0,03            | 10   | 0,03 |    |     |

|                                                      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |        |        |     |      |      |      |     |     |      |       |       |      |    |      |      |       |      |      |
|------------------------------------------------------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|-----|------|------|------|-----|-----|------|-------|-------|------|----|------|------|-------|------|------|
| Quinze, bouilli/cuit à l'eau, non salé               | 595  | 140 | 62   | 4,7  | 27,9 | 0,67 | 24,3 | 3,8  | 1,1  | 0,14  | 0,31  | 0,56 | 0,49   | 0,07   | 0   | 6    | 23   | 1,6  | 71  | 180 | 220  | 1,20  | 0     | 0,38 |    |      |      | 0,14  | 50   |      |
| Pâtes sèches standard, cuites, non salées            | 514  | 121 | 68   | 4,0  | 25,0 | 0,6  | 21,7 | 1,9  | 0,6  | 0,11  | 0,09  | 0,2  | < 0,01 | < 0,01 | 1   |      | 17   | 0,4  | 17  | 59  | 34   | 0,47  | 0     |      |    |      |      | 0,03  | 24   | 0,01 |
|                                                      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |        |        |     |      |      |      |     |     |      |       |       |      |    |      |      |       |      |      |
| Aliments (100 g)                                     |      |     |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |        |        |     |      |      |      |     |     |      |       |       |      |    |      |      |       |      |      |
| Pâtes sèches, au blé complet, cuites, non salées     | 509  | 120 | 68   | 4,6  | 23,4 | 0,6  | 21,6 | 3,3  | 0,9  | 0,10  | 0,08  | 0,21 | 0,20   | 0,01   |     |      | 22   | 1,0  | 36  | 110 | 65   | 0,99  | 0     |      |    |      |      |       |      | 0,02 |
| Riz blanc, cru                                       | 1480 | 348 | 13   | 2,0  | 78,0 | 0,16 | 77,8 | 1,05 | 0,9  | 0,20  | 0,27  | 0,3  | 0,29   | 0,01   | 0   | 2    | 33   | 1,6  | 31  | 118 | 121  | 1,41  | 0     | 0,08 | 0  |      | 0,15 | 19    |      |      |
| Semoule de blé dur, crue                             | 1450 | 341 | 12   | 10,9 | 71,6 | 1    | 3,37 | 1,3  | 0,21 | 0,14  | 0,52  | 0,49 | 0,03   | 0      | 1   | 17   | 0,9  | 27   | 102 | 152 | 2,18 | 0     | 0,1   | 0    |    | 0,35 | 57   |       |      |      |
| Pâtes sèches standard, crues                         | 1382 | 325 | 17   | 11,5 | 65,3 | 1,12 | 62,5 | 3    | 1,8  | 0,37  | 0,39  | 0,76 | 0,72   | 0,04   | 0   | 9    | 21   | 1,5  | 58  | 165 | 219  | 1,31  | 0     | 0,2  | 0  |      | 0,12 | 24    |      |      |
| Pain, baguette, courant                              | 1185 | 279 | 28   | 8,3  | 58,3 | 2,3  | 48,3 | 2,7  | 1,4  | 0,45  | 0,32  | 0,53 | 0,49   | 0,04   | 0   | 518  | 22   | 1,2  | 23  | 110 | 180  | 0,73  | 0     | 0,32 |    |      | 0,17 | 27    |      |      |
| Pain complet ou intégral (à la farine T150)          | 964  | 227 | 37   | 8,4  | 44,3 | 2,2  | 35,1 | 6,9  | 1,8  | 0,52  | 0,44  | 0,72 | 0,66   | 0,06   | 0   | 448  | 39   | 2,1  | 51  | 180 | 240  | 1,40  | 0     | 0,29 |    |      | 0,11 | 36    |      |      |
| Pain de mie, complet                                 | 1042 | 245 | 35   | 8,3  | 43,7 | 5,09 | 34,7 | 6,23 | 4,1  | 0,96  | 1,21  | 0,76 | 0,66   | 0,10   |     | 471  | 141  | 1,6  | 52  | 160 | 226  | 1,10  | 0     | 0,5  |    |      | 0,17 | 25    |      |      |
| Pain de mie, courant                                 | 1147 | 270 | 33   | 7,1  | 52,3 | 7,8  | 33,5 | 1,8  | 2,6  | 0,58  | 1,89  | 1    | 0,79   | 0,21   | 3   | 459  | 88   | 0,7  | 17  | 75  | 120  | 0,47  | 0     | 0,12 |    |      | 0,12 | 13    |      |      |
| Biscotte classique                                   | 1693 | 399 | 3    | 9,8  | 76,6 | 6,8  | 59,5 | 3,1  | 5,9  | 1,98  | 2,69  | 0,92 | 0,85   | 0,07   | 0   | 509  | 29   | 1,1  | 24  | 100 | 160  | 0,79  | 0     | 0,83 | 0  |      | 0,15 | 26    |      |      |
| Biscotte complète ou riche en fibres                 | 1572 | 370 | 4    | 11,7 | 67,0 | 4,32 | 60,8 | 8,84 | 6,2  | 2,61  | 1,15  | 0,69 | 0,66   | 0,03   |     | 492  | 41   | 3,1  | 115 | 260 | 350  | 1,90  | 0     | 0,68 |    |      | 0,15 | 26    |      |      |
| Pancake d'avoine                                     | 1458 | 343 | 10   | 13,3 | 57,9 | 0,97 | 56,9 | 10,2 | 6,5  | 1,13  | 2,08  | 2,5  | 2,40   | 0,10   | 0   | 6    | 84   | 4,1  | 148 | 422 | 377  | 3,33  | 0     | 0,59 | 0  |      | 0,43 | 40    |      |      |
| Pancake de blé tendre ou froment T150                | 1355 | 319 | 11   | 11,4 | 64,9 | 1,77 | 56,9 | 10,2 | 3,5  | 0,22  | 0,17  | 0,62 | 0,61   | 0,04   |     | 14   | 32   | 2,7  | 85  | 323 | 407  | 2,50  | 0     | 1,04 |    |      | 0,34 | 52    |      |      |
| Pancake de blé tendre ou froment T45                 | 1475 | 347 | 11   | 9,1  | 75,9 | 0,41 | 69,3 | 2,5  | 0,8  | 0,13  | 0,08  |      | 0,28   | 0,01   | 0   | 39   | 17   | 1,2  | 25  | 117 | 155  | 0,76  | 0     | 0,43 | 0  |      | 0,12 | 18    |      |      |
| Pancake de blé tendre ou froment T80                 | 1458 | 343 | 11   | 10,0 | 73,2 | 1,77 | 70,6 | 4,2  | 1,3  | 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 féculé de maïs                     | 1533 | 361 | 9    | 0,4  | 89,2 | 0    | 87   | 0,8  | 0,1  | 0,01  | 0,02  | 0,03 | 0,00   |        | 0   | 10   | 6    | 0,4  | 4   | 56  | 4    | 0,28  | 0     | 0    | 0  |      | 0,00 | 1     |      |      |
| VIANDES / PRODUITS DE LA MER / POISSONS / SUBSTITUTS |      |     |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |        |        |     |      |      |      |     |     |      |       |       |      |    |      |      |       |      |      |
| Bœuf paillard cru                                    | 602  | 144 | 72   | 21,0 |      |      |      |      | 16,5 | 2,6   | 2,6   | 0,35 | 0,1    | 0,03   | 67  | 49   | 7,5  | 2,5  | 25  | 223 | 343  | 5,5   | 3     | 0,2  | 10 |      | 0,1  | 3     | 2,8  |      |
| Bœuf braisé                                          | 1017 | 240 | 56   | 32,1 | 0,0  |      |      |      | 12,4 | 5,72  | 4,95  | 0,33 | 0,31   | 0,02   |     |      | 5,9  | 24   |     |     |      | 10,50 | 0     |      |    |      |      |       |      |      |
| Bœuf, steak ou bifteck, grillé                       | 543  | 128 | 69   | 27,8 |      |      |      |      | 2,0  | 0,90  | 0,83  | 0,06 | 0,05   | 0,00   | 91  | 64   | 7    | 2,2  | 29  |     | 371  | 5,39  | 0     |      |    |      |      |       | 2,70 |      |
| Bœuf, rosbif, rôti/cuit au four                      | 497  | 117 | 73   | 21,9 | 0,3  |      |      |      | 3,2  | 0,62  | 0,67  | 0,29 | 0,09   | 0,02   | 18  | 70   | 10   | 3,1  | 32  | 203 | 369  | 5,43  | 0     | 0,2  |    |      | 0,10 | 9     | 1,30 |      |
| Bœuf, steak haché 5% M.G., cuit                      | 656  | 155 | 69   | 25,5 | 0,0  |      |      |      | 5,9  | 2,67  | 2,80  | 0,31 | 0,18   | 0,04   | 88  | 65   | 7    | 2,8  | 22  | 180 | 347  | 6,43  | 3     | 0,12 | 0  |      | 0,04 | 7     | 2,47 |      |
| Bœuf, steak haché 15% M.G., cuit                     | 1013 | 239 | 59   | 23,4 | 0,0  |      |      |      | 16,1 | 7,08  | 6,62  | 0,96 | 0,30   | 0,06   | 76  | 84   | 15   | 2,6  | 30  | 198 | 318  | 4,90  | 3     | 0,12 | 0  |      | 0,05 | 9     | 2,30 |      |
| Veuze, escalope, cuit                                | 622  | 147 | 65   | 31,0 |      |      |      |      | 2,5  | 0,82  | 0,69  | 0,46 | 0,16   | 0,01   | 75  | 59   | 11   | 1,0  | 30  |     | 3,21 | 0     | 0,11  |      |    |      | 0,20 | 2,00  |      |      |
| Veuze, rôti, cuit                                    | 607  | 143 | 67   | 26,1 | 0,0  |      |      |      | 3,4  | 1,22  | 1,19  | 0,29 |        |        | 103 | 68   | 6    | 0,9  | 28  | 216 | 393  | 3,08  | 0     | 0,55 | 0  |      | 0,06 | 16    | 1,18 |      |
| Porc, côte, grillée                                  | 895  | 211 | 59   | 29,6 | 0,0  |      |      |      | 10,3 | 4,11  | 4,31  | 1,37 | 0,95   | 0,24   | 82  | 57   | 7    | 0,7  | 29  | 260 | 470  | 2,40  | 0     |      |    |      | 0,76 | 10    | 0,66 |      |
| Porc, rôti, cuit                                     | 693  | 163 | 64   | 30,5 | 0,7  |      |      |      | 4,3  | 1,32  | 1,60  | 0,31 | 0,25   | 0,01   | 66  | 32   | 7    | 0,6  | 33  | 204 | 330  | 1,74  | 1     | 0,11 | 0  |      | 0,89 | 0     | 0,33 |      |
| Porc, échine, rôti/cuite au four                     | 1251 | 296 | 52   | 26,2 |      |      |      |      | 21,2 |       | 5,74  |      | 1,20   | 0,07   | 58  | 58   | 18   | 1,1  | 28  | 213 | 425  | 4,20  | 2     | 0,2  | 1  |      | 0,71 | 1     | 0,88 |      |
| Poulet, cuisse, viande et peau, rôti/cuite au four   | 904  | 214 | 62   | 25,9 | 2,0  |      |      |      | 11,3 | 4,44  | 4,28  | 1,97 | 1,41   | 0,15   | 122 | 91   | 15   | 1,2  | 25  | 200 | 324  | 2,16  | 9     | 0,19 | 3  | 0,06 | 5    | 0,42  |      |      |
| Poulet, filet, sans peau, sauté/poêlé                | 588  | 138 | 68   | 30,1 | 0,0  |      |      |      | 2,0  | 0,58  | 0,78  | 0,46 | 0,37   | 0,03   | 86  | 56   | 5    | 0,4  | 37  | 270 | 440  | 0,72  | 0     | 0,11 | 1  |      | 0,09 | 10    | 0,18 |      |
| Dirde viande crue                                    | 404  | 110 | 75,4 | 22,4 | 0,8  |      |      |      | 11,9 | 0,5   | 0,5   | 0,6  | 0,4    | 0,05   | 65  | 106  | 10,5 | 0,82 | 24  | 170 | 233  | 2,22  | 9     | 0,15 | 0  |      | 0,07 | 11    | 1,62 |      |
| Dirde, viande, rôti/cuite au four                    | 641  | 151 | 67   | 29,4 | 0,0  |      |      |      | 3,8  | 0,96  | 1,26  | 1,03 | 0,65   | 0,05   | 101 | 101  | 10   | 1,1  | 44  | 222 | 483  | 3,75  | 4     | 0,06 | 0  |      | 0,05 | 9     | 0,94 |      |
| Dirde, escalope, sauté/poêlé                         | 526  | 124 | 66   | 28,5 | 0,0  |      |      |      | 1,1  | 0,51  | 0,29  | 0,23 | 0,21   | 0,02   | 73  | 65   | 5    | 0,5  | 44  | 293 | 462  | 1,72  | 0     | 0,08 | 1  |      | 0,03 |       | 0,61 |      |
| Agneau, côtelette, grillée                           | 1015 | 240 | 58   | 25,7 |      |      |      |      | 15,2 | 6,52  | 4,19  | 0,51 | 0,35   | 0,11   | 49  |      | 20   |      | 20  | 184 |      | 3,50  | 6     |      |    |      |      | 2,80  |      |      |
| Agneau, gigot, rôti/cuit au four                     | 716  | 169 | 66   | 26,8 | 0,0  |      |      |      | 6,9  | 2,63  | 2,54  | 0,63 | 0,34   | 0,05   | 98  | 76   | 22   | 1,4  | 31  | 183 | 301  | 4,01  | 0     | 0,13 | 0  |      | 0,10 | 17    | 1,88 |      |
| Agneau, collier, braisé ou bouilli                   | 1544 | 365 | 41   | 33,6 |      |      |      |      | 25,6 |       |       |      |        |        | 93  |      |      |      |     |     |      |       |       |      |    |      |      |       |      |      |
| Cheval, viande, rôti/cuite au four                   | 584  | 138 | 69   | 28,0 | 0,0  |      |      |      | 2,9  | 2,41  | 0,12  | 0,08 | 0,05   | 0,03   | 84  | 40   | 5    | 3,4  | 28  | 214 | 333  | 3,10  | 18    | 1,15 | 0  |      | 0,15 |       | 2,06 |      |
| Lapin, viande cuit                                   | 707  | 167 | 68   | 29,5 | 0,5  |      |      |      | 9,2  | 3,42  | 2,64  | 2,74 | 1,83   | 0,18   | 76  | 63   | 14   | 2,3  | 23  | 200 | 340  | 1,79  | 9     | 1,22 | 0  |      | 0,10 | 2,20  |      |      |
| Pois, veau, cuit                                     | 514  | 121 | 68   | 19,0 | 4,5  |      |      |      | 3,0  | 0,98  | 0,35  | 0,78 | 0,68   | 0,04   | 288 | 82   | 7    | 4,5  | 22  | 302 | 341  | 4,60  | 10504 | 0,64 | 13 | 0,15 | 592  | 52,60 |      |      |
| Janbon cuit, supérieur, décongelé                    |      |     |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |        |        |     |      |      |      |     |     |      |       |       |      |    |      |      |       |      |      |
| Janbon cuit, supérieur, décongelé                    | 502  | 118 | 73   | 20,3 | 1,0  | 0,82 | 0    | 0,32 | 3,7  | 1,24  | 0,98  | 0,3  | 0,22   | 0,01   | 57  | 722  |      | 0,8  | 23  | 210 | 313  | 2,20  | 0     | 0,17 |    |      | 0,64 | 3     | 0,32 |      |
| Janbon sec                                           | 975  | 270 | 53   | 26,7 | 0,5  | 0,33 |      |      | 17,6 | 4,99  | 5,87  | 1,12 | 1,08   | 0,04   |     | 2250 |      |      |     |     |      |       |       |      |    |      |      |       |      |      |
| Saucisson sec                                        | 1763 | 417 | 30   | 24,2 | 2,4  | 1,2  | 1,22 | 0,73 | 31,5 | 11,20 | 14,20 | 3,73 | 3,04   | 0,21   | 99  | 1900 | 14   | 1,3  | 32  | 237 | 583  | 2,70  | 0     | 0,16 | 5  |      | 0,62 | 2     | 0,67 |      |
| Saucisse de Toulouse, cruite                         | 1159 | 274 | 55   | 18,8 | 0,0  |      |      |      | 22,1 | 8,20  | 9,04  | 2,96 | 2,45   | 0,18   | 89  | 686  | 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 | 1,8  | 1,6  |      |      | 21,3 | 12,00 | 8,00  | 0,81 | 0,53   | 0,17   | 71  | 930  | 38   | 2,0  | 23  | 128 | 513  | 3,30  | 70    | 1,7  |    |      | 0,06 | 1,45  |      |      |
| Saucisse de Strasbourg ou Knack                      | 1219 | 288 | 58   | 12,4 | 1,4  | 1,06 |      |      | 11,7 | 10,90 | 10,80 | 3,01 | 2,75   | 0,22   | 73  | 912  | 24   | 1,1  | 13  | 152 | 204  | 1,13  | 0     | 0,38 | 9  |      | 0,29 | 2     | 0,42 |      |
| Poit ou terrine de campagne                          | 1361 | 322 | 52   | 15,5 | 1,5  | 0,62 | 0,88 | 0    | 26,2 | 10,40 | 12,50 | 3,89 | 2,96   | 0,39   | 148 | 617  | 12   | 0,1  | 15  | 185 | 212  | 3,13  | 0     | 0,38 | 6  |      | 0,14 | 24    | 3,94 |      |

|                                                       |                                          |     |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|
| Bilécies par porc                                     | 1742                                     | 412 | 44   | 16,7 | 0,1  |      |      | 34,23 | 15,20 | 16,40 | 4,87  | 4,03  | 0,31  | 84    | 389   | 7    | 0,9  | 15   | 130  | 240  | 5,30 | 27   | 1,13 |      | 0,07 | 14   | 1,06  |       |      |
|                                                       | 1038                                     | 245 | 62   | 11,9 | 3,8  | 2,86 | 0,5  | 0     | 20,3  | 7,46  | 9,13  | 2,72  | 2,19  | 0,29  | 74    | 525  | 27   | 22,8 | 9    | 27   | 155  | 0,70 | 7    | 0,13 | 0    | 0,05 | 25    | 0,20  |      |
|                                                       | 1370                                     | 324 | 48   | 23,8 | 2,0  |      | 0    | 0     | 24,5  | 12,60 | 8,12  | 2,6   | 2,41  | 0,02  | 81    | 1650 | 8    | 0,5  | 22   | 156  | 372  | 2,10 | 0    | 0,24 | 0    | 0,59 | 0,67  |       |      |
|                                                       | 1907                                     | 451 | 33   | 17,2 | 1,1  |      | 0    | 0     | 41,8  | 16,20 | 18,30 | 5,24  | 4,40  | 0,35  | 96    | 1620 | 7    | 1,0  | 15   | 150  | 300  | 1,90 | 0    | 0,26 | 4    | 0,30 | 9     | 1,58  |      |
|                                                       | 966                                      | 228 | 62   | 21,5 |      | 0    | 0    | 0     | 15,8  | 4,44  | 5,45  | 4,15  | 0,14  | 0,19  | 82    | 83   | 1,6  | 29   | 207  | 401  | 0,94 | 62   | 0,71 | 0    | 0,16 | 23   | 19,00 |       |      |
|                                                       | 402                                      | 95  | 76   | 22,3 |      | 0    | 0    | 0     | 0,6   | 0,13  | 0,09  | 0,19  | 0,01  | 0,00  | 56    | 91   | 18   | 0,3  | 29   | 164  | 297  | 0,50 | 8    | 0,7  | 1    | 0,06 | 10    | 1,53  |      |
|                                                       | 250                                      | 177 | 63   | 22,0 | 0,9  | 0    | 0    | 0     | 9,5   | 2,06  | 4,00  | 3,99  | 0,73  | 0,25  | 72    | 1410 | 6    | 0,2  | 38   | 214  | 551  | 0,24 | 15   | 2,85 | 0    | 0,23 | 26    | 3,35  |      |
|                                                       | 828                                      | 196 | 64   | 23,0 |      | 0    | 0    | 0     | 11,5  | 2,39  | 4,70  | 3,3   | 0,59  | 0,18  | 36    | 52   | 9    | 0,4  | 21   | 270  | 390  | 0,59 | 5    | 2,05 | 0    | 0,22 | 12    | 3,05  |      |
|                                                       | 578                                      | 136 | 67   | 29,2 |      | 0    | 0    | 0     | 1,8   | 0,90  | 0,23  | 0,52  | 0,04  | 0,01  | 44    | 56   | 19   | 1,8  | 46   | 273  | 445  | 0,44 | 8    | 0,32 | 0,05 | 41   | 2,57  |       |      |
|                                                       | E                                        | E   | Eau  | P    | G    | S    | Am   | Fib   | L     | AGS   | AGMI  | AGPI  | ALA   | Chol  | Ca    | Fe   | Mg   | P    | K    | Zn   | A    | E    | C    | B1   | B9   | B12  |       |       |      |
| Aliments (100 g)                                      | Crévettes, cuites                        | 399 | 94   | 75   | 19,0 | 1,9  |      | 0     | 1,2   | 0,31  | 0,28  | 0,44  | 0,00  | 0,00  | 150   | 54   | 240  | 2,0  | 61   | 57   | 254  | 1,69 | 0    | 2,48 | 1    | 0,02 | 15    | 1,64  |      |
|                                                       | Sardine, à l'huile, appertisée, épluchée | 879 | 208  | 61   | 24,0 | 0,5  | 0    | 0     | 0     | 12,0  | 2,56  | 4,33  | 3,41  | 0,00  | 0,18  | 59   | 300  | 333  | 2,0  | 39   | 306  | 368  | 1,89 | 5    | 1,44 | 0    | 16    | 13,60 |      |
|                                                       | Thon, au naturel, appertisé, épluché     | 471 | 111  | 73   | 26,0 | 0,0  | 0    | 0     | 0     | 0,4   | 0,09  | 0,08  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 50   | 251  | 6    | 0,8  | 24   | 155  | 207  | 0,45 | 7    | 1,2  | 0    | 0,03  | 16    | 2,53 |
|                                                       | (Enf, dir                                | 566 | 134  | 77   | 13,5 | 0,5  | 0,52 | 0     | 0     | 8,6   | 2,55  | 3,57  | 1,03  | 0,08  | 0,04  | 355  | 123  | 41   | 1,7  | 14   | 172  | 120  | 1,27 | 62   | 1,03 | 0    | 0,07  | 44    | 1,11 |
|                                                       | (Enf, à la coque                         | 599 | 142  | 76   | 12,3 | 1,1  | 0,77 | 0     | 0     | 9,8   | 2,95  | 4,75  | 1,14  | 0,05  | 0,04  | 222  | 150  | 150  | 1,9  | 12   | 155  | 164  | 0,93 | 133  | 2,17 | 0,08 | 57    | 0,96  |      |
|                                                       | (Enf, au plat, sans matière grasse       | 621 | 147  | 75   | 13,8 | 1,0  |      | 0     | 0     | 9,7   | 2,71  | 3,43  |       | 1,25  | 0,06  | 736  | 159  |      | 2,6  |      |      |      | 115  |      |      |      |       |       |      |
|                                                       | Tofu nature, pressé/bollé                | 600 | 142  | 74   | 13,4 | 2,9  | 0,57 |       | 0     | 8,5   | 1,35  | 1,93  | 4,81  | 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  | 0,11  | 0,06  | 0,01  | 13   | 44   | 120  | 0,0  | 10   | 97   | 160  | 0,37 | 33   | 0,09 | 0,04 |       | 0,24  |      |
|                                                       | Lait demi-crème, UHT                     | 198 | 47   | 89   | 3,4  | 4,8  | 4,66 | 0     | 0     | 1,6   | 1,04  | 0,34  | 0,02  | 0,02  | <0,01 | 6    | 36   | 117  | 0,0  | 12   | 89   | 167  | 0,39 | 20   | 0,13 | 2    | 0,06  | 9     | 0,38 |
| Lait écrémé, UHT                                      | 141                                      | 33  | 91   | 3,5  | 4,6  | 4,64 | 0    | 0     | 0,1   | 0,03  | 0,02  | <0,01 | <0,01 | <0,01 | 2     | 39   | 105  | 0,0  | 12   | 92   | 166  | 0,37 | 1    | 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  | 0,76  | 0,56  | 0,20  | 107   | 360  | 960  | 0,6  | 93   | 810  | 1190 | 3,91 | 242  | 0,68 | 10   | 0,33 | 37    | 3,25  |      |
| Lait en poudre, écrémé                                | 1545                                     | 364 | 2    | 35,3 | 54,0 | 53,1 | 0    | 0     | 0,7   | 0,24  | 0,15  | 0,03  | 0,02  | 0,01  | 13    | 482  | 1250 | 0,3  | 112  | 966  | 1670 | 4,47 | 10   | 0,03 | 6    | 0,43 | 36    | 4,02  |      |
| Lait concentré non sucré, entier                      | 502                                      | 119 | 75   | 6,4  | 9,9  | 9,47 | 0    | 0     | 5,9   | 3,96  | 1,36  | 0,1   | 0,08  | 0,02  |       | 95   | 273  | 0,1  | 26   | 235  | 339  | 0,80 | 145  | 0,2  | 2    | 0,06 | 31    | 0,16  |      |
| Vaouet aromatisé, sucré                               | 364                                      | 86  | 80   | 3,4  | 12,2 | 12,1 | 0,17 | 0,17  | 2,6   | 1,75  | 0,40  | 0,04  | 0,03  | 0,01  | 9     | 51   | 120  | 0,1  | 11   | 86   | 140  | 0,40 | 27   | 0,04 | 0,17 | 20   | 0,18  |       |      |
| Vaouet nature                                         | 169                                      | 40  | 89   | 4,9  | 2,7  | 2,65 | 0    | 0     | 1,5   | 1,00  | 0,34  | 0,02  | 0,02  | <0,01 | 13    | 43   | 128  | 0,3  | 13   | 98   | 176  | 0,39 | 12   | 0,08 | 0,04 | 25   | 0,33  |       |      |
| Vaouet 0% MG                                          | 154                                      | 36  | 89   | 4,8  | 4,1  | 4,1  | 0    | 0     | 0,1   | 0,04  | 0,02  | <0,01 |       |       | 2     | 57   | 129  | 0,1  | 14   | 105  | 182  | 0,46 | 0    | 0    | 0,04 | 28   | 0,29  |       |      |
| Vaouet à la grecque, nature                           | 478                                      | 113 | 80   | 3,3  | 4,2  | 3,9  |      | 0     | 9,2   | 6,22  | 2,53  | 0,28  | 0,20  | 0,05  | 17    | 35   | 139  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
| Fromage blanc nature, 0% MG                           | 203                                      | 48  | 87   | 8,0  | 3,9  | 3,89 |      | 0     | 0,0   | 0,03  | 0,01  | <0,01 |       |       | 1     | 44   | 134  | 0,2  | 12   | 116  | 144  | 0,49 | 4    |      | 0,04 | 24   | 0,40  |       |      |
| Fromage blanc nature, 3% MG environ                   | 319                                      | 75  | 84   | 8,0  | 3,5  | 3,46 | 0    |       | 2,3   | 2,12  | 0,87  | 0,09  | 0,07  | 0,02  | 18    | 42   | 130  | 0,1  | 10   | 115  | 132  | 0,52 | 31   | 0,14 | 0,04 | 26   | 0,40  |       |      |
| Fromage blanc nature, 8% MG environ                   | 485                                      | 115 | 80   | 6,2  | 5,3  | 3,33 |      |       | 7,7   | 4,99  | 2,02  | 0,24  | 0,16  | 0,05  | 25    | 41   | 104  |      | 10   | 94   | 140  | 0,41 | 93   |      | 0,04 | 11   | 0,29  |       |      |
| Fromages frais type petit suisse, aux fruits, 2-3% MG | 379                                      | 89  | 79   | 6,7  | 9,3  | 9,3  |      | 1     | 2,8   | 1,79  | 0,57  | 0,06  | 0,03  | 0,03  | 12    | 21   | 110  | 0,1  | 9    | 110  | 140  | 0,37 | 28   | 0,13 | 0,02 | 15   | 0,24  |       |      |
| Gâteau de semoule aux raisins et caramel              | 616                                      | 145 | 67   | 3,8  | 24,8 | 19,2 | 4,7  |       | 3,1   | 2,16  | 0,83  |       | 0,13  | 0,01  | 56    | 32   | 64   | 0,4  | 13   | 71   | 270  | 0,38 | 35   | 0,26 | 0,04 | 14   | 0,31  |       |      |
| Crème dessert au chocolat, rayon frais                | 545                                      | 129 | 73   | 3,4  | 19,9 | 16,5 | 1,8  | 0,72  | 3,9   | 2,60  | 1,07  | 0,1   | 0,07  | 0,01  | 11    | 59   | 123  | 1,6  | 25   | 100  | 260  | 0,48 | 24   | 0,1  | 0,04 | 7    | 0,08  |       |      |
| Dessert au soja, aux fruits, sucré, carrelé           | 353                                      | 83  | 81   | 2,7  | 12,9 | 11,6 | 0,9  |       | 2,3   | 0,79  | 0,39  | 0,84  | 0,85  | 0,11  | 0     | 28   | 87   | 0,4  | 13   | 63   | 89   | 0,21 | 1    | 0,19 |      | 13   |       |       |      |
| Dessert au soja, nature, non sucré, non carrelé       | 171                                      | 40  | 91   | 3,8  | 2,1  | 0,69 | 0,6  | 0,8   | 1,9   | 0,22  | 0,46  | 1,11  | 0,98  | 0,13  | 0     | 34   | 12   | 0,4  | 16   | 47   | 110  | 0,29 | 0    | 0,23 |      | 19   |       |       |      |
| Fromages, allécut moyen                               | 1400                                     | 338 | 16,2 | 21,3 | 0,5  |      |      |       | 27,4  | 18,2  | 6,4   | 0,8   | 0,4   | 0,1   | 89,8  | 310  | 526  | 0,3  | 29,2 | 454  | 122  | 2,9  | 226  | 0,55 | 0    | 0,04 | 14,4  | 0,36  |      |
| Caubert                                               | 1187                                     | 281 | 55   | 19,5 |      |      | 0    | 0     | 22,5  | 15,80 | 4,73  | 0,4   | 0,31  | 0,06  | 74    | 579  | 449  | 0,2  | 19   | 370  | 148  | 2,50 | 190  | 0,57 | 0    | 0,05 | 62    | 1,13  |      |
| Rebichon                                              | 1388                                     | 328 | 49   | 20,4 |      | 0    | 0    | 0     | 27,4  | 18,80 | 5,77  | 1,04  | 0,41  | 0,20  | 90    | 509  | 471  | 0,3  | 20   | 322  | 104  | 4,44 | 0    |      |      | 25   |       |       |      |
| Fromage de chèvre bûche                               | 1205                                     | 285 | 55   | 18,8 |      | 0    | 0    | 0     | 21,3  | 16,20 | 4,88  | 0,62  | 0,50  | 0,10  | 96    | 630  | 107  | 0,2  | 13   | 183  | 167  | 0,61 | 152  | 0,29 |      | 0,02 | 76    |       |      |
| Roquefort                                             | 1620                                     | 383 | 42   | 19,4 |      | 0    | 0    | 0     | 31,9  | 24,90 | 5,88  | 0,84  | 0,52  | 0,23  | 75    | 1290 | 660  | 0,1  | 32   | 302  | 115  | 1,83 | 212  | 0,12 | 0    | 0,04 | 29    | 0,57  |      |
| Emmental ou emmenthal                                 | 1569                                     | 371 | 39   | 27,9 |      | 0    | 0    | 0     | 26,8  | 19,70 | 6,58  | 0,54  | 0,35  | 0,11  | 96    | 245  | 898  | 0,2  | 49   | 610  | 97   | 3,48 | 258  | 0,74 | 0    | 0,04 | 20    | 1,50  |      |
| Fromage fondu en portions 20% MG                      | 1024                                     | 242 | 59   | 10,7 | 6,4  |      | 0    | 0     | 19,3  | 12,90 | 4,48  | 0,44  | 0,31  | 0,08  | 81    | 634  | 513  | 0,3  | 26   | 800  | 199  | 2,60 | 299  | 0,63 | 0    | 0,09 | 7     | 0,85  |      |
| BOISSONS                                              |                                          |     |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
| Eau minérale Hépar                                    | 0                                        | 0   | 100  | 0,0  | 0,0  | 0    | 0    | 0     | 0,0   | 0,00  | 0,00  |       | 0,00  | 0,00  | 0     | 1    | 55   |      |      |      |      |      |      | 0    | 0    | 0,00 | 0     |       |      |
| Eau minérale, gazeuse St Yorre                        | 0                                        | 0   | 100  | 0,0  | 0,0  | 0    | 0    | 0     | 0,0   | 0,00  | 0,00  |       | 0,00  | 0,00  | 0     | 171  | 9    | 0,0  | 1    |      | 11   |      |      | 0    | 0    | 0,00 | 0     |       |      |
| Jus multifruit, pur jus, multivitaminé                | 204                                      | 48  | 87   | 0,5  | 11,3 | 11   | 0    | 0,25  | 0,1   | 0,00  | Tr.   |       |       |       | 2     | 10   | 0,1  | 10   | 171  | 0,04 | 32   | 2    | 24   | 0,24 | 21   |      |       |       |      |
| Jus de pomme, à base de concentré                     | 200                                      | 47  | 89   | 0,2  | 11,3 | 10,8 | 0    | 0,3   | 0,1   | 0,03  | 0,01  |       | 0,04  | 0,01  | 0     | 4    | 6    | 0,1  | 7    | 6    | 128  | 0,01 | 0    | 0,01 | 13   | 0,02 | 5     |       |      |
| Jus de raisin, pur jus                                | 284                                      | 67  | 82   | 0,3  | 16,3 | 16   | 0    | 0,14  | 0,1   | 0,03  | 0,00  |       | 0,02  | 0,01  | 0     | 4    | 8    | 0,5  | 8    | 13   | 114  | 0,06 | 0    | 0,1  | 0,02 |      |       |       |      |
| Nectar multifruit, standard                           | 204                                      | 48  | 87   | 0,3  | 11,5 | 11   | 0    | 0,3   | 0,1   | 0,01  | 0,00  |       |       |       | 0     | 3    | 9    |      | 5    | 6    | 87   |      | 122  | 0,97 | 21   | 0,10 | 22    |       |      |
| Cola, sucré                                           | 177                                      | 42  | 90   | 0,1  | 10,2 | 10,2 | 0    | 0     | 0,1   | 0,00  | 0,00  |       |       |       | 0     | 7    | 2    | 0,1  | 2    |      |      |      |      | 0    | 0    | 0,00 | 0     |       |      |



|                                                                          |       |      |      |      |      |      |     |       |       |       |      |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|
| Huile de noix                                                            | 38000 | 9000 | 0    | 0,0  | 0,0  | 0    | 0   | 100,0 | 10,00 | 16,80 | 69,6 | 56,10 | 11,90 | 0    | 0    | 0   | 0,0  | 0    | 0    | 0,00 | 0    | 1,81 | 0    | 0,00 | 0    |      |    |
| Huile d'olive vierge extra                                               | 3796  | 899  | 0    | 0,0  | 0    | 0    | 0   | 92,9  | 15,20 | 73,10 | 2,17 | 6,52  | 0,65  | 0    | 0    | 0   | 0,0  | 0    | 0    | 0,00 | 0    | 18   | 22,3 | 0    | 0,00 | 0    |    |
| Huile de tournesol                                                       | 3800  | 9000 | 0    | 0,0  | 0    | 0    | 0   | 100,0 | 11,10 | 27,60 | 56,3 | 56,30 | 0,05  | 0    | 10   | 0   | 0    | 0    | 0    | 0,00 | 0    | 0    | 57,3 | 0    | 0,00 | 0    |    |
| MG végétale, type Margarine à 60% de MG, allégée, au tournesol, doux     | 2303  | 545  | 39   | 0    | 0    | 0    | 0   | 60,6  | 14,10 | 17,90 | 25,6 | 21,10 | 4,55  | 0    | 146  | 3   | 1    | 5    | 19   | 0    | 0    | 44   | 21,4 | 0    | 0,00 | 0    |    |
| Matière grasse végétale à tartiner, à 30-40% MG, légère, doux            | 1542  | 365  | 56   | 1,4  | 3,0  | 1,91 | 0   | 35,0  | 17,50 | 13,80 | 3,95 | 3,87  | 1,45  | 34   | 212  | 21  | 3    | 16   | 77   | 0    | 603  | 9,1  | 0    | 0,33 | 0    |      |    |
| Margarine 80% MG, doux                                                   | 2080  | 276  | 16,3 | 0,4  | 0,3  |      |     | 80,4  | 15,1  | 26,8  | 20,2 | 1,8   | 0     | 174  | 11,1 | 4,2 | 10,8 | 37,5 | 0,04 | 780  | 8,5  | 0    | 0,01 | 0,5  | 0,1  |      |    |
| PRODUITS INFANTILES                                                      |       |      |      |      |      |      |     |       |       |       |      |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
| Lait de croissance infantile, liquide                                    | 257   | 61   | 88   | 1,3  | 7,8  | 5,98 | 0   | 2,7   | 1,10  | 0,94  | 0,47 | 0,41  | 0,05  | 5    | 24   | 76  | 1,3  | 8    | 53   | 100  | 0,77 | 72   | 1,4  | 10   | 0,09 | 30   |    |
| Préparation pour nourissons (lait 1 <sup>er</sup> âge), prêt à consommer | 301   | 71   | 86   | 1,2  | 8,0  | 6,72 |     | 3,5   | 1,48  | 1,49  | 0,59 | 0,52  | 0,07  | 2    | 16   | 60  | 0,6  | 9    | 41   | 78   | 0,67 | 60   | 1,68 | 3    | 0,07 | 19   |    |
| Préparation de suite (lait 2 <sup>e</sup> âge), prêt à consommer         | 271   | 64   | 87   | 1,2  | 8,2  | 5,63 | 0,5 | 2,9   | 1,14  | 1,07  | 0,48 | 0,42  | 0,06  | 3    | 22   | 71  | 0,9  | 9    | 52   | 82   | 0,66 | 49   | 1,5  | 2    | 0,09 | 27   |    |
| Cereales instantanees, dès 6 mois                                        | 1625  | 382  | 2    | 10,0 | 81,1 | 32,8 | 36  | 4,3   | 2,0   | 0,61  | 0,34 | 0,37  | 0,35  | 0,02 | 2    | 15  | 96   | 6,1  | 36   | 230  | 235  | 0,88 | 123  | 5,08 | 3,3  | 0,70 | 87 |

