

E	E	Eau	P	G	S	Am	Fib	L	AGS	AGMI	ACPI	LA	ALA	Chol	Na	Ca	Fe	Mg	P	K	Zn	A	E	C	BI	B9	B12
1196	283	55	19,8	1,8	1,6	0	0	21,8	12,00	8,00	0,81	0,33	0,17	71	930	38	2,0	23	128	513	3,30	70	1,7	0,06		1,45	
1219	388	58	12,4	1,4	1,06	0	0	1,37	25,90	10,80	3,01	2,75	0,22	73	942	24	1,1	13	152	204	1,13	0	0,38	9	0,29	0,52	
1361	322	52	16,5	1,5	0,92	0,88	0	38,2	10,40	12,50	3,89	2,96	0,33	148	617	12	4,6	15	185	212	1,13	0	0,38	6	0,14	24	
1442	412	44	16,7	0,1				38,2	15,20	16,40	4,87	4,03	0,31	34	389	7	0,9	15	180	240	2,50	27	1,13	0	0,07	14	
1038	245	62	11,9	3,0	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	
1370	324	48	23,8	2,0			0	24,5	12,60	8,12	2,6	2,41	0,32	81	1650	8	0,5	22	156	572	2,10	0	0,24	0,93	0,67		
965	228	61	33	17,7	1,1			41,8	16,20	18,30	5,24	4,40	0,35	96	1620	7	1,0	15	150	300	1,90	0	1,26	4	0,30	9	
402	95	76	22,5	0			0	0	15,8	4,44	5,45	4,15	0,14	119	82	83	13	16	29	207	401	0,90	62	0,71	0	0,18	
750	177	63	22,0	0,9	0		0	0	9,5	2,06	4,00	3,09	0,73	0,25	72	1410	0,2	38	214	551	0,24	15	2,85	0	0,23	26	
828	196	64	23,0	0			0	0	11,5	2,39	4,70	3,3	0,39	0,18	36	52	0,4	21	270	390	0,39	5	2,05	0	0,22	12	
178	136	67	29,9	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	
399	94	75	19,0	1,9			0	0	1,2	0,31	0,28	0,44	0,00	0,00	159	541	240	2,0	61	377	254	1,69	5	1,44	1	0,02	
879	208	61	24,0	0,5	0		0	0	12,0	2,56	4,33	3,41	0,90	0,18	50	300	333	2,0	39	306	368	1,89	5	1,44	0	16	
471	111	73	26,8	0,0	0		0	0	0,4	0,09	0,08	0,12	0,00	0,00	50	251	6	0,8	24	155	207	0,45	7	1,2	0	0,03	
566	134	77	13,5	0,5	0,52	0	0	0	8,6	2,35	3,57	1,03	0,88	0,04	355	123	41	1,7	14	172	120	1,27	62	1,03	0	0,07	
599	142	76	12,2	1,1	0,77	0	0	0	9,8	2,95	4,75	1,14	0,95	0,04	222	150	159	12	155	164	0,93	133	2,17	0,08	57	0,96	
621	147	75	13,8	1,0			0	0	9,7	2,21	3,43	1,25	0,06	736	159	2,6						115					
600	142	74	13,4	2,9	0,57	0	0	0	8,5	1,35	1,91	4,81	4,26	0,55	0	10	100	2,4	100	210	140	1,30	0	0,71	0	0,02	

PRODUITS LAITIERS

Lait entier, UHT

Lait demi écrémé, UHT

Lait écrémé, UHT

Lait en poudre, entier

Lait en poudre, écrémé

Lait concentré non sucré, entier

Yaourt aromatisé, sucré

Yaourt nature

Yaourt 0% MG

Yaourt à la vanille, 0% MG

Fromage blanc nature, 0% MG

Fromage blanc nature, 3% MG environ

Fromage blanc nature, 8% MG environ

Fromage frais type petit suisse, aux fruits, 2,5% MG

Gélatin de semoule aux raisins et caramel

Crème dessert au chocolat, rayon fruits

Dessert au soja, aux fruits, sucré, entich

Dessert au soja, nature, non sucré, non entich

Fromage, aliment moyen

Cambert

Reblochon

Fromage de chèvre blanche

Roquefort

Emmental ou emmenthal

Fromage fondu en portions 20% MG

Eau minérale Hépar

BTS DIÉTÉTIQUE
Bases Physiopathologiques de la Diététique

Code : 23DIBPHD	Session 2023
Page 12/16	

E	E	Eau	P	Q	S	Am	Fib	L	AGS	AGMI	ACPI	LA	ALA	Chol	Na	Ca	Fe	Mg	P	K	Zn	A	E	C	BI	B9	B12
0	0	100	0,0	0,0	0	0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	1	55		12	0	0	0	0	0	0	0,00	0	
0	0	100	0,0	0,0	0	0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	1	55		12	0	0	0	0	0	0	0,00	0	
204	48	87	0,5	11,3	11	0	0,25	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	2	171	0,0	1	11	10	171	0,04	32	2	24	0,24	31
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	0,07	0	0,01	13	0,02	5		
284	67	82	0,3	16,3	16	0	0,14	0,1	0,03	0,00	0,02	0,01	0	4	8	0,5	8	13	114	0,06	0	0,4	0,02	5			
204	48	87	0,3	11,5	11	0	0,3	0,1	0,01	0,00	0	0	0	3	9	5	6	87	122	0,97	21	5,10	22				
177	42	90	0,1	10,2	10,2	0	0	0,1	0,00	0,00	0	0	0	2	0,1	2	0,1	2	10	2	0	0	0	0,00	0		
80	19		0,1	4,4	4,38	0,1	0,1	0,00						7													
151	36	95	1,1	0,7				3,2	0,31	2,05		0,62	<0,01	0	21	12	0,1	8	16	31	0,11	0	0,96				
173	41	91	3,4	2,2	2,18			2,1	0,26	0,39		0,88	0,12		39	98	0,5	13	81	86	0,24	0					
222	52	88	10,8	5,6				1,0	0,11	0,27		0,56	<0,01		30	5	0,0	3	10	16		0		0,03	22		
46	11	87	0,1	2,6	0,62	0	0,0	0,00	0,00					0	1	6	0,6	7	19	118	0,13	0	0	0,01	1		
69	16	88	4,0	0,17	0	0	0	0,0	0,00	0,00				0	3	7											

Aliments (100 g)		E	Eau	P	G	S	Am	Fib	L	AGS	AGMI/AGPI	ALA	Chol	Na	Ca	Fe	Mg	P	K	Zn	A	E	C	BI	B9	BI2		
Glace ou crème glacée, bâtonnet, enrobé de chocolat	1378	325	41	3,4	33,4	27,9	5,47	1,23	19,8	13,30	5,05	0,38	0,55	0,06	18	66	94	6,3	19	122	26	0,52	134	236	0	0,02	0	0,21
	806	190	61	2,6	26,1	21,9			8,4	5,44	2,00	0,28	0,25	0,03	39	46	99	0,1	14	96	190	0,35	100	0,48	0,05	10	0,43	
	541	127	66	0,5	29,6	25	0	1,17	0,3	0,45	0,29	0,04	0,04	0,01	1	21	54	0,1	8	40	96	0,48	12	0,01	2	0,03	4	0,13
MATIÈRES GRASSES																												
Crème de lait, 30% MG, épaisse	1265	300	66	3,0	2,8	2,66			30,7	20,80	7,00	0,56	0,45	0,11	95	28	77	0,1	8	64	101	0,24	201	0,5	6,02	24	0,12	
Crème de lait, 15 à 20% MG, légère	804	176	75	2,6	2,9	2,89	0		18,7	12,70	4,27	0,25	0,07	44	35	99	0,0	10	84	128	0,35	113	0,34	1	6,04	12	0,37	
Beurre à 82% MG, doux	3177	753	15	0,7	0,9	0,83	0	0	82,9	55,40	19,30	1,82	1,22	0,38	218	25	18	0,0	2	24	28	0,08	688	2,11	0	0,01	3	0,17
Huile d'arachide	3796	899	0	0,0	0,0	0	0	0	99,9	16,20	64,20	15,1	14,70	0,18	0	1								14,2	0	0,00	0	
Huile de colza	3800	900	0	0,0	0,0	0	0	0	100,0	7,26	59,70	26,9	19,40	7,54	0	0	0	0	0	0	0,03	0	27,7	0	0,00	0		
Huile de noix	3800	900	0	0,0	0,0	0	0	0	100,0	10,00	16,80	69,6	56,10	11,90	0	0	0	0	0	0	0,00	0	1,81	0	0,00	0		
Huile d'olive vierge extra	3796	899	0	0,0	0,0	0	0	0	99,9	15,20	73,10	7,17	6,52	0,65	0	0							18	22,3	0	0,00	0	
Huile de tournesol	3800	900	0	0,0	0,0	0	0	0	100,0	11,10	27,60	56,3	56,30	0,65	0	10						0	57,3	0	0,00	0		
MG végétale, type Margarine à 60% de MG, allégée, au tournesol, doux	2303	545	39				0	0	60,6	14,10	17,90	25,6	21,10	4,55		146	3		1	5	19		44	21,4				
Matière grasse végétale à tartiner, à 30-40% MG, légère, doux	1542	365	56	1,4	3,0	1,91	0	0	38,6	17,50	13,80	3,95	3,87	1,45	34	212	21		3	16	77		603	9,1		0,33		
Margarine 80% MG, doux	2980	726	16,3	0,4	0,3				80,4	25,1	26,8		20,2	1,8	0	174	11,1		4,2	10,8	32,5	0,64	780	38,5	0	0,01	1,5	0,1
PRODUITS NEUTRES																												
Lait de croissance infantile, liquide	257	61	88	1,3	7,8	5,98	0	0	2,7	1,10	0,94	0,47	0,41	0,05	5	24	76	1,3	8	53	100	0,77	72	1,4	10	0,09	39	0,48
Préparation pour nourrissons (lait 1 ^{er} âge), prêt à consommer	301	71	86	1,2	8,0	6,22			3,8	1,48	1,49	0,59	0,52	0,07	2	16	60	0,6	9	41	78	0,67	60	1,68	3	0,07	19	0,17
Préparation de suite (Lait 2 ^e âge), prêt à consommer	271	64	87	1,2	8,2	5,63	0,5	0,5	2,9	1,14	1,07	0,48	0,42	0,06	3	22	71	0,9	9	52	82	0,66	49	1,5	2	0,09	27	0,34
Céréales instantanées, dès 6 mois	1625	382	2	10,0	81,1	32,8	36	4,3	2,0	0,61	0,34	0,37	0,35	0,02	2	15	96	6,1	36	230	235	0,88	123	5,08	33	0,70	87	0,29

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