

Tableau récapitulatif des contenus caloriques et nutritifs des aliments les plus communs (pour 100g de produit assimilé)

Aliments	Taux nn assimilable	protides (g)	lipides (g)	glucides (g)	calories	A	B1	B2	PP	C
Céréales et dérivés										
Biscottes de régime	0	12.54	3.31	71.90	376.325	0	60	50	1100	0
Biscottes normales	0	8.50	0.98	75.10	351.678	0	60	50	1100	0
Farine de froment	0	9.20	0.98	74.13	350.571	0	68	50	1100	0
Farine de maïs	0	8.74	2.69	74.50	365.763	400	350	90	1300	0
Gressin	0	10.71	0.44	82.20	384.935	0	60	50	1100	0
Pain au froment	0	9.02	0.60	56.33	273.395	0	50	70	1100	0
Pain au seigle	0	7.30	0.50	52.00	247.680	0	160	40	1100	0
Pain au son	0	7.85	0.34	51.92	248.151	0	300	130	3000	0
Pâtes	0	11.30	1.19	73.90	360.149	0	130	100	1100	0
Pâtes aux œufs	0	14.70	2.74	67.90	363.594	200	200	110	2300	0
Riz	0	7.00	0.86	77.18	352.964	0	160	40	2500	0
Semoule	0	12.15	0.75	76.10	368.650	0	130	40	1100	0
Légumes secs										
Fèves	0	21.31	3.07	52.92	332.280	100	540	290	2300	4
Haricots	0	23.56	2.47	48.24	316.857	30	540	180	2100	3
Petits pois	0	20.75	3.85	53.65	340.034	100	720	150	2400	4
Pois chiches	0	21.75	4.97	49.86	338.828	300	400	180	1600	5
Lentilles	0	25.02	2.54	50.13	331.229	100	500	210	1800	3

Tableau récapitulatif des contenus caloriques et nutritifs des aliments les plus communs (pour 100g de produit assimilé)

Aliments	Taux nn assimilable	protides (g)	lipides (g)	glucides (g)	calories	A	B1	B2	PP	C
Légumes verts										
Aubergines	7	1.23	0	3.10	17.753	30	40	50	600	5
Artichaut	65	2.59	0	6.72	38.171	270	180	10	100	5
Asperges	60	2.88	0	2.15	20.623	1000	160	190	1400	33
Betteraves	26	1.60	0.10	8.70	43.140	20	20	50	400	10
Bettes	10	2.04	0.17	3.93	26.024	2800	60	70	400	38
Brocolis	30	5.45	0	4.86	42.271	3500	100	210	1100	118
Carottes	20	1.03	0.33	9.58	46.504	10	60	40	700	6
Champignons	10	5.15	0.30	4.36	41.721	0	100	440	4900	5
Chicorée	40	1.01	0.49	3.44	22.704	3000	70	120	400	11
Choux fleur	20	2.48	0.34	4.55	31.917	90	110	100	600	69
Choux verts	20	1.62	0	4.08	23.370	100	60	50	300	50
Courgettes	7	1.76	0.11	2.14	16.991	100	60	40	500	20
Concombres	12	1.09	0.11	2.93	17.483	0	30	40	200	8
Endives	40	1.46	0.13	1.55	13.524	3000	70	120	400	11
Épinards	10	3.77	0.65	3.59	36.091	9420	110	200	600	59
Fèves	65	5.39	0	3.89	38.048	160	290	180	1800	26
Haricots	45	10.13	1.40	21.78	143.571	280	210	110	1400	32
Haricots verts	5	2.11	0	2.20	17.671	400	80	120	500	17
Laitue blanche	40	1.19	0.38	2.88	20.145	200	40	80	200	7

Tableau récapitulatif des contenus caloriques et nutritifs des aliments les plus communs (pour 100g de produit assimilé)

Aliments	Taux nn assimilable	protides (g)	lipides (g)	glucides (g)	calories	A	B1	B2	PP	C
Oignons	20	1.10	0	3.71	19.721	50	30	40	200	9
Olives vertes en conserve	20	0.76	14.48	8.04	167.848	300	30	80	500	0
Petits oignons blancs	60	0.96	0	5.64	27.060	50	60	40	500	18
Petits pois	50	7.45	0.47	14.21	93.083	580	340	190	2600	25
P. de terre nouvelles	5	2.31	0.12	14.91	71.694	0	100	30	1400	28
Pommes de terre	12	2.46	0.35	16.20	79.691	0	100	30	1400	10
Poivrons	35	1.17	0	3.19	17.876	690	70	70	1000	106
Potirons	35	0.30	0	1.85	9.143	4000	60	30	400	11
Radis	40	3.31	0	2.41	23.452	8120	180	370	800	125
Tomates fraîches	30	0.83	0.39	4.26	24.418	700	60	40	500	24
Tomates pelées	0	4.78	0	11.36	66.174	1800	90	70	1800	28
Fruits frais										
Abricots	12	0.49	0	8.07	35.096	2500	40	60	700	6
Bananes	30	1.18	0.26	20.53	91.377	450	60	40	600	16
Cerises	10	0.88	0	9.36	41.984	620	50	60	400	8
Citrons	30	0.70	0	1.13	7.503	0	40	traces	100	50
Figues	15	1.09	0	14.55	64.124	80	60	50	500	2
Fraises	4	0.80	0.50	6.90	36.120	50	30	60	300	60
Kakis	12	1.39	0	19.61	86.100	1900	50	50	0	9
Mandarines	27	0.80	0	9.90	43.870	170	80	30	200	31

Tableau récapitulatif des contenus caloriques et nutritifs des aliments les plus communs (pour 100g de produit assimilé)

Aliments	Taux nn assimilable	protides (g)	lipides (g)	glucides (g)	calories	A	B1	B2	PP	C
Melons	45	0.50	0.15	6.47	29.942	1200	50	30	600	30
Oranges	28	0.75	0	7.32	33.087	170	80	30	200	50
Pastèques	45	0.29	0	3.24	14.473	170	40	40	200	6
Pêches	10	0.30	0	17.82	74.292	880	20	50	900	8
Poires	18	0.30	0	12.04	50.594	20	20	40	100	4
Pommes	12	0.24	0	11.91	49.815	90	40	30	200	5
Prunes	5	0.50	0	14.30	60.680	350	60	40	500	5
Raisins	10	0.34	0	17.72	74.046	80	60	40	200	4
Fruits secs										
Amandes	60	24.19	50.61	2.74	570.964	0	250	670	4600	traces
Dattes	11	2.72	0	53.64	231.076	60	90	100	2200	0
Figues	2	3.54	2.72	60.80	288.546	80	160	120	1700	0
Noix	65	19.25	67.78	2.87	707.490	30	480	130	1200	3
Pruneaux	15	2.25	0.49	62.30	269.114	1890	100	160	1700	3
Viandes fraîches										
Agneau	34	20.06	2.24	0	102.630	0	140	190	4700	0
Boeuf maigre	5	19.41	0.84	0.47	89.152	20	70	180	4100	0
Canard	18	22.65	3.11	0	121.166	900	80	190	5700	0
Cheval	6	21.71	2.55	0.46	114.102	0	70	100	4200	0
Lapin maigre	20	21.50	1.50	0	101.800	0	80	60	7600	0

Tableau récapitulatif des contenus caloriques et nutritifs des aliments les plus communs (pour 100g de produit assimilé)

Aliments	Taux nn assimilable	protides (g)	lipides (g)	glucides (g)	calories	A	B1	B2	PP	C
Porc gras	4	14.54	37.34	0	399.408	0	340	100	2300	0
Porc maigre	5	19.91	6.81	1.10	148.112	0	490	140	3200	0
Poulet	28	16.77	13.62	1.34	198.193	400	100	160	8100	0
Veau	2	19.86	0.82	0	88.888	20	140	260	6500	0
Abats										
Cervelle veau	0	10.59	8.96	0	124.955	0	230	260	4400	18
Foie de boeuf	0	21.33	3.65	4.54	139.282	43900	260	3330	13700	31
Foie de porc	0	22.82	4.80	0.32	138.554	14200	400	2980	16700	23
Foie de veau	0	20.69	5.04	0.58	133.071	22500	210	3120	16100	36
Langue de boeuf	0	17.10	18.00	0	233.910	0	120	290	5000	0
Oeufs										
Jaune d'oeuf	0	16.30	31.90	0.70	359.990	3210	270	350	traces	0
Oeuf de canard	13	12.24	15.49	0	191.143	1200	150	300	100	0
Oeuf de poule	12	13.06	11.13	1.06	159.175	1000	100	300	100	0
Graisses										
Arachide	0	0	100.00	0	910.000	0	0	0	0	0
Beurre	0	0.81	83.45	1.05	767.021	3200	0	0	0	0
Huile d'olive	0	0	99.00	0	900.900	0	0	0	0	0
Lard	6	0	99.70	0	907.270	0	270	100	1800	0
Margarine	0	1.20	83.50	0	764.770	0	0	0	0	0

Tableau récapitulatif des contenus caloriques et nutritifs des aliments les plus communs (pour 100g de produit assimilé)

Aliments	Taux nn assimilable	protides (g)	lipides (g)	glucides (g)	calories	A	B1	B2	PP	C
Poitrine fumée	14	8.81	65.56	0.63	635.300	0	380	120	1900	0
Saindoux	0	0.26	99.04	.0	902.330	0	0	0	0	0
Autres aliments										
Cacao en poudre	0	21.60	28.90	37.70	506.120	30	100	360	1700	0
Confitures	0	0.75	0	55.70	231.445	210	30	30	200	5
Miel	0	0.76	0	74.64	309.140	0	traces	40	200	4
Sucre	0	0	0	100.00	410.00	0	0	0	0	0
Laitages										
Lait de chèvre	0	3.90	4.30	4.50	73.570	160	50	110	300	1
Lait de vache	0	7.00	8.18	8.16	136.594	320	50	350	200	1
Lait entier	0	3.50	3.50	4.63	65.183	140	40	180	100	1
Lait écrémé	0	3.60	0.20	5.00	37.080	20	40	180	100	1
Fromages										
Beaufort	0	24.46	24.88	0.78	892	1400	10	450	100	0
Brie	0	22.00	21.00	0	280	2400	28	760	120	0
Camembert	0	19.70	25.20	0	306	3600	36	883	160	0
Crème de gruyère	0	20.00	22.00	3	300	200	5	225	100	0
Emmental	0	24.58	29.60	0	370	1000	50	470	400	0
Fromages frais 0% MG	0	3.50	00.10	5	35	70	50	170	120	0
Gruyère	0	31.52	31.96	0	668	400	10	450	100	0

Tableau récapitulatif des contenus caloriques et nutritifs des aliments les plus communs (pour 100g de produit assimilé)

Aliments	Taux nn assimilable	protides (g)	lipides (g)	glucides (g)	calories	A	B1	B2	PP	C
Parmesan	0	32.81	29.68	0	400	950	20	160	200	0
Roquefort	0	19.44	34.20	0	624	400	10	450	100	0
Yaourt écrémé	0	5.00	00.10	6	30	50	40	170	120	0
Yaourt nature	0	3.50	01.50	5	45	50	40	150	100	0
Charcuteries										
Boeuf en gelée	0	24.70	21.40	0	296.01	30	30	130	1800	0
Jambon cru	2	18.87	46.90	0	504.16	0	520	190	3400	0
Jambon fumné	2	21.18	36.42	0.75	421.335	0	540	210	4200	0
Salami	5	36.85	34.85	0	468.220	0	230	200	2900	0
Poissons frais										
Anchois	25	15.31	3.55	1.51	101.267	100	80	210	2700	0
Anguilles	30	14.64	19.63	0.67	241.404	100	80	210	2700	0
Calamars	35	12.60	1.74	0.64	70.118	250	70	160	1400	0
Colin	24	13.91	2.65	0.76	84.262	0	50	80	2200	0
Laitance	0	14.64	9.64	trace	147.748	100	80	210	2700	0
Maquereau	20	16.00	11.08	0.75	169.503	100	80	210	6500	0
Merlan	35	17.40	0.28	traces	73.888	50	60	150	2500	0
Mérou	35	16.69	3.51	0.65	103.035	80	0	210	2700	0
Mulet	45	15.80	6.78	129.389	38	100	80	210	2700	0
Poissons frits	0	11.40	2.97	1.69	80.696	100	80	210	2700	0

Tableau récapitulatif des contenus caloriques et nutritifs des aliments les plus communs (pour 100g de produit assimilé)

Aliments	Taux nn assimilable	protides (g)	lipides (g)	glucides (g)	calories	A	B1	B2	PP	C
Requin	6	15.98	1.17	1.32	81.577	50	60	150	2500	0
Rouget	40	15.83	6.27	1.09	126.429	100	80	210	2700	0
Sardine	30	15.26	5.19	1.19	114.674	100	80	210	2700	0
Seiche	50	14.02	1.47	0.73	73.852	250	70	160	1400	0
Sole	50	15.93	1.74	0.79	84.386	50	60	150	2500	0
Thon	10	20.50	4.17	0.56	124.293	100	80	210	6500	0
Poissons en conserves										
Anchois salés	50	25.04	1.13	0	112.947	0	60	110	2700	0
Anchois à l'huile	0	25.90	11.27	0.19	209.526	110	60	200	2600	0
Hareng	30	22.87	14.03	3.12	234.232	110	50	190	2300	0
Morue salée	18	21.60	1.04	1.32	103.436	0	50	280	6800	0
Morue séchée	15	20.69	0.89	0.25	93.953	0	10	80	2300	0
Thon à l'huile	0	31.69	12.24	1.66	248.119	110	60	200	2600	0