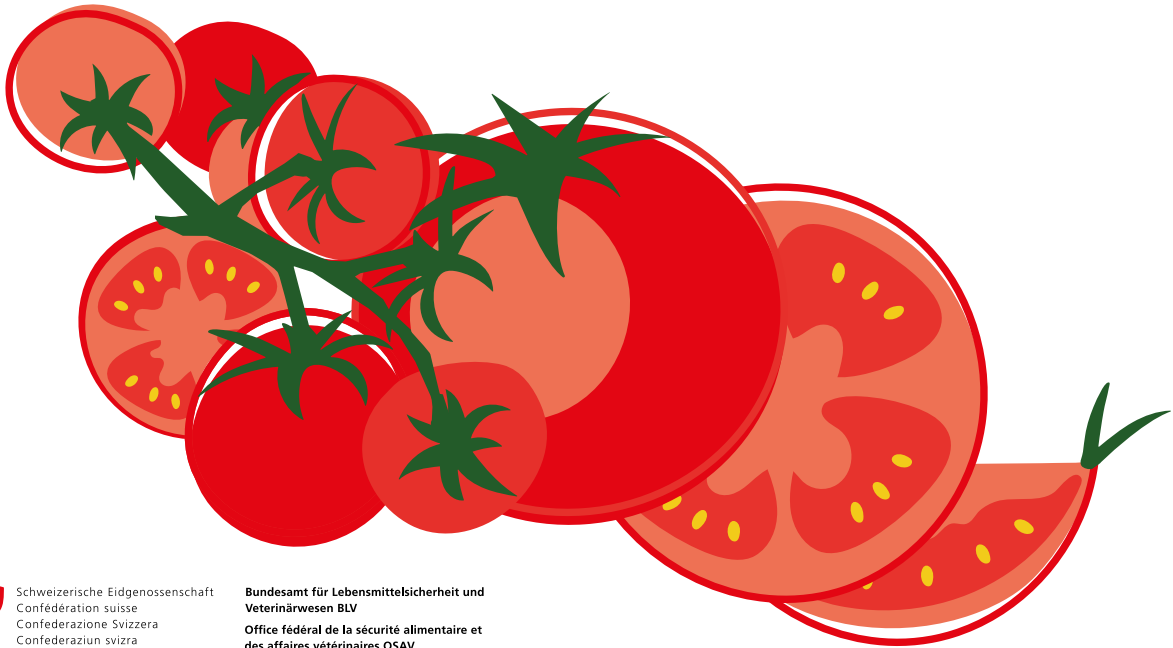




Table de composition nutritionnelle suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV

Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV

Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV

Table de composition nutritionnelle suisse

Avant-propos

Connaître la composition nutritionnelle des aliments couramment consommés en Suisse est essentiel. La base de données suisse des valeurs nutritives (www.valeursnutritives.ch) et sa version papier sont utilisées dans de nombreux domaines, que ce soit par les professionnels du domaine alimentaire, de la santé publique ou les consommateurs.

La Table de composition nutritionnelle suisse fait partie intégrante des ressources éducatives, que ce soit dans les écoles, l'enseignement supérieur ou la formation professionnelle des métiers de bouche. Elle est également un outil important pour la planification des menus dans les restaurants scolaires, les hôpitaux et les maisons de retraite, car elle permet de garantir une teneur adéquate en nutriments. Des enquêtes sur la consommation alimentaire de la population vivant en Suisse permettent, grâce aux valeurs nutritionnelles des aliments, de définir le statut nutritionnel de la population et d'élaborer des programmes de promotion de la santé ciblés sur certaines carences ou excès de nutriments.

Un domaine moins connu est l'agriculture. Les valeurs nutritionnelles peuvent permettre, en comparant la teneur en nutriments de différentes variétés d'aliments, d'améliorer la qualité nutritionnelle des denrées mises sur le marché en sélectionnant certaines plantes ou en développant de nouvelles méthodes de culture, de récolte et de conservation.

Pour les consommateurs, les valeurs nutritionnelles des aliments leur permettent de connaître la quantité d'énergie et de nutriments présents dans les aliments. Grâce à celles-ci, les consommateurs bénéficient d'informations nutritionnelles sur les emballages des produits et peuvent, en recherchant dans cette table de composition ou sur le site internet, trouver la valeur nutritionnelle d'aliments non emballés, comme par exemple pour les lentilles commercialisées en Suisse ou le chou-plume.

Avec le Nutri-Score, logo apposé de manière volontaire par l'industrie agro-alimentaire sur certaines denrées alimentaires de marque, les consommateurs disposent aujourd'hui d'un instrument leur permettant de réaliser des comparaisons rapides dans une gamme identique de

produits et faire le choix le plus sain. Ce logo est attribué grâce à différents paramètres pris en compte comme la teneur en sucres, en fibres et en lipides.

L'utilisation de la base de données suisse des valeurs nutritives et de sa version papier est très répandue et constitue la base d'un large éventail de domaines d'application. Je vous souhaite beaucoup de plaisir et de succès avec vos projets en utilisant cette 3^{ème} édition de la Table de composition nutritionnelle suisse.

Michael Beer

Vice-directeur de l'OSAV

Sommaire

Base de données suisse des valeurs nutritives/Abréviations	9	Utilisation de la Table de composition nutritionnelle suisse	18	Modification de la valeur nutritionnelle lors de la cuisson et de la préparation des aliments	25
Nutri-Score	11	Explications concernant le choix des aliments	18	Poids moyen des diverses denrées alimentaires	32
Comment fonctionne le Nutri-Score ?	11	Explications concernant les groupes d'aliments	18	Table de composition nutritionnelle suisse	39
À quoi faut-il faire attention ?	11	Interprétation des données nutritionnelles	18	Boissons	40
Standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé	12	Explications sur la valeur énergétique et les différents nutriments	20	Eau potable	40
Nutriments essentiels pour la population suisse	14	Energie	20	Eaux minérales	40
Fer	14	Eau	21	Boissons à base de café	42
Iode	15	Protéines	21	Autres boissons sans alcool, boissons sucrées, boissons light et zéro	42
Sélénium	15	Graisses	21	Boissons alcoolisées	42
Folate	16	Glucides	22		
Vitamine B12	16	Fibres alimentaires	22		
Vitamine D	16	Alcool	22		
		Sels minéraux	23		
		Vitamines	23		

Légumes	44	Pâtes alimentaires	66	Viandes et charcuteries	80
Légumes crus, cuits et séchés	44	Farines et amidons/fécules	66	Veau	82
Conserves	52	Pâtes à gâteau/tarte,	68	Bœuf	84
Jus de légumes	54	pâtes levées		Porc	86
Champignons	54	Pommes de terre, produits à	70	Agneau (mouton)	88
Fines herbes	54	base de pommes de terre		Volaille	88
		et autres tubercules		Gibier	90
		riches en amidon		Autres viandes	90
Fruits	56	Légumineuses et	72	Produits de salaison crus	90
Fruits crus, cuits et séchés	56	produits dérivés		Produits de salaison cuits	92
Conserves, compotes	60			Charcuteries crues	92
Jus de fruits	60			Charcuteries à chair cuite	94
				Charcuteries échaudées	94
Céréales, produits céréaliers	62	Lait et produits laitiers	72	Poissons, crustacés,	96
et pommes de terre		Lait et boissons lactées	72	coquillages et produits	
Pains et produits	62	Yogourts	74	à base de poisson	
de boulangerie		Fromages frais et séré	74	Poissons d'eau douce	96
Céréales, flocons de céréales	64	Fromages	76	Poissons de mer	96
et pseudo-céréales		Produits dérivés du fromage	78	Crustacés et coquillages	98
Céréales pour petit-déjeuner	66	Autres produits laitiers	78	Produits à base de poisson	98
Riz	66	Substituts de lait et de	78		
		produits laitiers, végétaux			

Œufs	98	Chocolat et produits cacaotés	112	Burger et sandwichs	120
Huiles, matières grasses et fruits à coque	100	Confitures et pâtes à tartiner sucrées	112	Salades	122
Huiles	100	Sucres et édulcorants	114	Mets aux légumes	124
Matières grasses	102	Autres douceurs	114	Mets divers	124
Autres aliments	102			Sauces et sauces à salade, préparées	128
riches en graisse		Snacks salés	114	Soupes	130
Fruits à coque	104				
et graines oléagineuses		Divers	114	Index alphabétique	132
Autres fruits oléagineux	106	Levures	116	Bibliographie	143
		Sel et épices	116	Impressum	144
Douceurs	106	Mets et aliments prêts à consommer	116		
Petits biscuits	106	Crêpes, omelettes	116		
Gâteaux, tourtes et cakes	108	et mets à base d'œufs			
Autres pâtisseries	108	Gâteaux/tartes aux fruits, faites maison	118		
Crèmes, flans et bouillies/ semoules/porridges, préparé(e)s	110	Gâteaux/tartes salé(e)s	120		
Glaces	110	Pizzas	120		
Bonbons	110				

Base de données suisse des valeurs nutritives/ Abréviations

La présente table de composition nutritionnelle se fonde sur la base de données suisse des valeurs nutritives (version 6.2, état au 25.05.2020)^{Bib. 1}, qui est exploitée par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Les données sont mises à disposition en libre accès, gratuitement et dans quatre langues (français, allemand, italien et anglais). Le site **www.valeursnutritives.ch** permet de faire des recherches sur les aliments selon le nom de l'aliment, les synonymes, la catégorie, la teneur en nutriments ou une combinaison de ces critères. Les données sont présentées sous la forme d'un graphique ou d'un tableau. Ce site permet aussi de comparer la teneur en nutriments de différents aliments.

-	Aucune indication disponible
<	Moins de
AG	Acides gras
cc	Cuillère à café
cs	Cuillère à soupe
DFI	Département fédéral de l'intérieur
g	Gramme
kcal	Kilocalorie (en langage courant : calories)
kg	Kilogramme
kJ	Kilojoule (en langage courant : joules)
mg	Milligramme
mg-ATE	Milligrammes d'équivalents d'alpha-tocophérol
ml	Millilitre
OSAV	Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires
tr.	Présent à l'état de traces
µg	Microgramme
µg-BCE	Microgrammes d'équivalents de bêta-carotène
µg-RE	Microgrammes d'équivalents de rétinol



Nutri-Score

Le Nutri-Score aide les consommateurs à s'orienter lorsqu'ils font leurs achats. Il s'agit d'un logo apposé sur le devant des emballages qui informe sur la composition d'un produit au moyen d'une échelle d'évaluation colorée allant du A vert (=équilibré) au E rouge (=pas équilibré). Il facilite la comparaison rapide de produits similaires pour faire le choix le plus sain.

Comment fonctionne le Nutri-Score ?

Le score est déterminé au moyen d'une formule validée scientifiquement, qui prend en compte les éléments à favoriser et ceux à réduire. Les aspects positifs incluent la teneur en fruits, en légumes, en légumineuses, en fruits à coque, en certaines huiles, en fibres alimentaires et en protéines. A l'inverse, plus l'aliment est sucré, salé, riche en acides gras saturés ou en énergie, plus le score tendra vers le rouge.

À quoi faut-il faire attention ?

Le Nutri-Score n'est pas une évaluation absolue. Il a pour but de comparer des aliments similaires entre eux. Ainsi, un yogourt peut être comparé à un autre yogourt, tout comme une pizza à une autre pizza. Mais il ne permet pas de comparer un yogourt avec une pizza.

Le Nutri-Score n'est pas une recommandation nutritionnelle, ni un substitut à la pyramide alimentaire suisse. La couleur verte ne signifie pas que l'aliment peut être consommé sans modération et la couleur rouge qu'il est interdit de le consommer. Il aide simplement à choisir parmi des produits identiques celui qui est le plus sain.



Vous trouverez plus d'informations, ainsi qu'une vidéo explicative sur www.blv.admin.ch/nutri-score-fr

Standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé

De la petite enfance aux personnes âgées, le secteur de la restauration collective contribue de façon essentielle à une offre alimentaire équilibrée. Celle-ci est le résultat d'un travail permanent dont la complexité s'explique par les nombreux paramètres à prendre en compte, comme les habitudes alimentaires, les aspects nutritionnels ainsi que la durabilité des repas.

Afin de soutenir les responsables des établissements de restauration collective dans l'amélioration de la qualité, la Confédération a élaboré des standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé. Des check-lists ont été établies en parallèle afin d'aider les établissements à faire le point de la situation et à identifier les améliorations possibles.

La mise en œuvre des standards de qualité suisses doit permettre de faciliter le choix d'une alimentation saine dans les restaurants de collectivité. Cela passe par une planification des menus reposant sur les principes de la

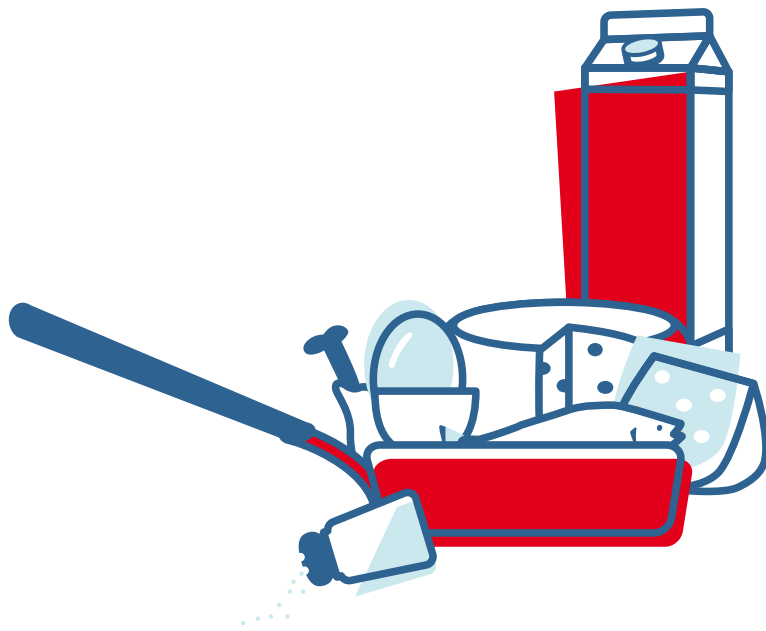
pyramide alimentaire suisse ainsi que sur les recommandations nutritionnelles pour une alimentation alliant équilibre et plaisir. Ils fournissent des informations pratiques sur les fréquences de consommation, la variété et la composition des repas proposés, la taille des portions ainsi que la mise à disposition de l'eau, du pain et du sel. En outre, le cadre doit également convenir : cela recouvre l'ambiance, la communication entre les collaborateurs en cuisine et lors de la distribution des repas mais aussi avec les clients, sans négliger le facteur du prix.

Les besoins divergent selon que l'entreprise offre un repas de midi à dix écoliers ou aux collaborateurs d'une grande société. Des outils ciblés destinés aux différents établissements ont donc été élaborés. Des documents pratiques qui constituent une base importante pour des repas de midi équilibrés et durables proposés dans les structures d'accueil et dans les restaurants scolaires sont mis à disposition. Ces standards concernent l'organisation, l'alimentation, la pédagogie ainsi que la gestion des traiteurs et d'autres partenaires.

Site de l'OSAV : www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/gemeinschaftsgastronomie.html



Nutriments essentiels pour la population suisse



La présente table de composition nutritionnelle répertorie la valeur énergétique et 35 nutriments contenus dans plus de 1000 denrées alimentaires de la base de données suisse des valeurs nutritives. Chaque denrée alimentaire offre un spectre légèrement différent de substances indispensables. Une alimentation variée et équilibrée est donc essentielle pour fournir à l'organisme tous les précieux nutriments et des substances protectrices nécessaires. Néanmoins, l'apport de certains nutriments, en particulier dans certaines situations, est plus difficile à couvrir et mérite une attention particulière.

Fer

Le fer est un oligo-élément présent dans les aliments sous deux formes : le fer héminique et le fer non héminique. L'absorption du premier est meilleure que celle du second. Le poisson et la viande sont les principales sources de fer héminique. Les œufs et les produits laitiers contiennent surtout du fer non héminique, et les végétaux n'en contiennent que sous cette forme.

Certaines substances telles que les phytates et les lignines (dans les produits à base de céréales complètes et les légumineuses), les tanins (par ex. dans le thé noir), les acides oxaliques (par ex. dans la rhubarbe et les épinards) inhibent l'absorption du fer non héminique. Les personnes qui suivent un régime alimentaire largement ou exclusivement végétarien devraient si possible combiner des aliments contenant du fer avec des produits riches en vitamine C (par ex. kiwi, poivron, etc.), car ils permettent d'améliorer l'absorption du fer.

Iode

L'iode est un oligo-élément, présent en quantités minimes dans la plupart des denrées alimentaires. Les quantités naturellement présentes dans les denrées alimentaires ne suffisent pas à couvrir les besoins de la population suisse : il est donc recommandé d'utiliser du sel de table iodé (25 mg/kg).

Recommandations de l'OSAV ^{Bib. 2}

Un apport en iode suffisant revêt une grande importance pour toute la population. Les recommandations suivantes devraient être respectées :

- consommer chaque jour 3 portions de lait et de produits laitiers
- utiliser un sel comestible iodé pour cuisiner et saler ses plats

- veiller à ce que les produits transformés soient préparés avec du sel iodé
- consommer régulièrement des poissons de mer. Préférez des poissons de pêche durable et avec un label avéré.

Au cours de la grossesse et de la période d'allaitement, il peut être opportun de prendre un complément d'iode en comprimés. Les femmes qui prennent une préparation contenant plusieurs nutriments devraient choisir une formule iodée.

Sélénium

Le sélénium est un oligo-élément. La teneur en sélénium des aliments d'origine végétale varie beaucoup d'une région à l'autre, dépendant de la teneur en sélénium des sols. En Suisse, les sols sont pauvres en sélénium, raison pour laquelle les denrées alimentaires d'origine végétale (par ex. céréales) sont, elles aussi, pauvres en sélénium. La teneur des aliments d'origine animale est influencée par l'affouragement des animaux.

La teneur en sélénium ne figure pas dans la Table de composition nutritionnelle suisse, car très peu de données sont disponibles. La base de données suisse des valeurs nutritives (www.valeursnutritives.ch) permet d'obtenir la teneur en sélénium de différentes denrées alimentaires.

Folate

Le folate est une vitamine hydrosoluble du groupe B présente dans les aliments d'origine végétale et animale. Les pertes en folate surviennent notamment lors de la préparation des aliments (voir également le chapitre Modification de la valeur nutritionnelle lors de la cuisson et de la préparation des aliments, p. 25 et suivantes).

Le risque de carence en folate augmente avec l'âge, car l'apport est souvent insuffisant. Pendant la grossesse et l'allaitement, les besoins sont considérablement accrus, car le folate joue un rôle décisif dans les processus de division cellulaire et donc dans la croissance de l'enfant.

Recommandations de l'OSAV^{Bib. 2}

L'OSAV recommande, outre une alimentation équilibrée, la prise d'acide folique¹ sous la forme de comprimés au moins jusqu'à la fin de la 12^{ème} semaine de la grossesse.

Les femmes qui souhaitent un enfant ou qui pourraient être enceintes devraient prendre de l'acide folique avant le début de la grossesse.

Vitamine B12

La vitamine B12 est une vitamine hydrosoluble présente dans les aliments d'origine animale. Les aliments d'origine végétale peuvent parfois contenir de la vitamine B12,

mais ils ne sont pas considérés comme des sources de confiance, quantitativement et qualitativement. En raison de cette particularité, les personnes qui ne consomment pas de produits d'origine animale (régime végétalien) doivent se rabattre sur un complément de vitamine B12. Avec l'âge, le risque de carence en vitamine B12 augmente, car l'assimilation peut être réduite et l'apport insuffisant.

Vitamine D

La vitamine D est une vitamine liposoluble, présente seulement en petites quantités dans les denrées alimentaires. L'être humain est en mesure de synthétiser la vitamine D sous l'action des rayons ultraviolets B. La formation de vitamine D dépend du type de peau, de l'âge, de la durée d'exposition au soleil, de la situation géographique, de la saison, de la surface de peau exposée et de l'usage de protection solaire.

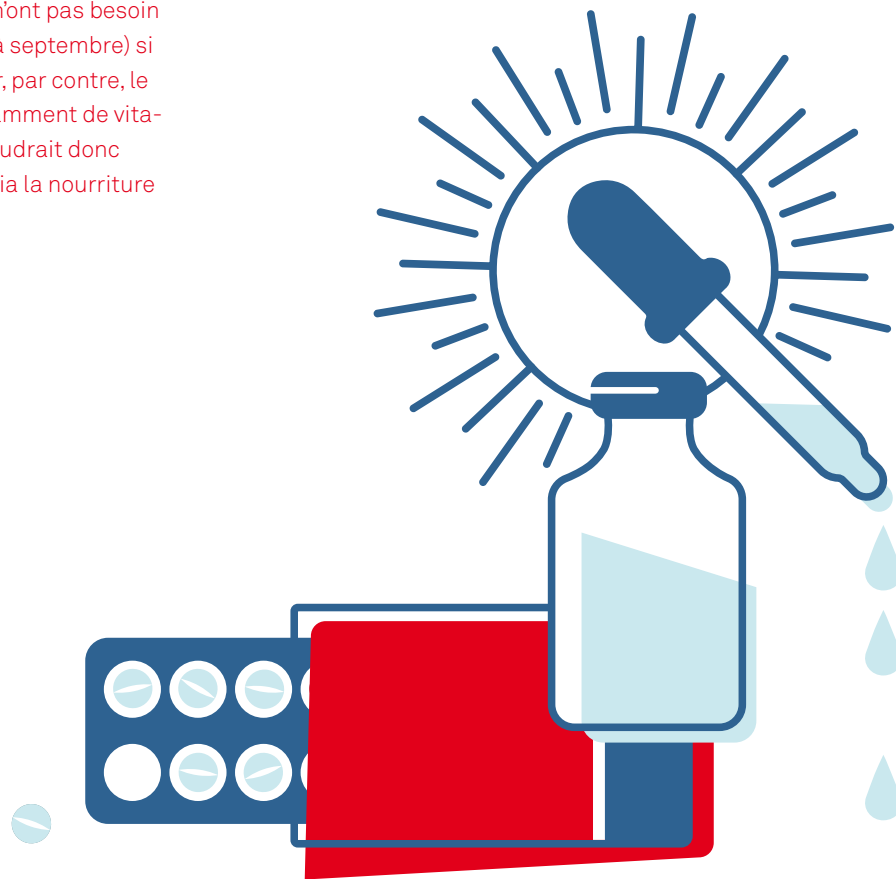
Recommandations de l'OSAV^{Bib. 2}

Pour différents groupes de la population (dont les enfants jusqu'à leur 3^{ème} anniversaire, les personnes de 60 ans et plus, les femmes enceintes et les femmes allaitantes), l'OSAV recommande la prise de suppléments de vitamine D, sous la forme de gouttes, par exemple.

1

L'acide folique est la forme synthétique de cette vitamine, que l'on retrouve dans les aliments enrichis ou les suppléments vitaminiques.

Les personnes âgées de 3 à 60 ans n'ont pas besoin de ces suppléments en été (de juin à septembre) si elles sortent régulièrement. En hiver, par contre, le corps humain ne produit pas suffisamment de vitamine D pour couvrir les besoins. Il faudrait donc assurer un apport supplémentaire via la nourriture ou des compléments alimentaires.



Utilisation de la Table de composition nutritionnelle suisse

Explications concernant le choix des aliments

La Table de composition nutritionnelle suisse comprend avant tout des aliments de base, crus et cuits. La plus grande partie des produits industriels, produits finis et denrées enrichies n'y figure pas, parce que la composition de ces produits peut changer rapidement et que la gamme des produits est adaptée régulièrement. Les informations sur les substances nutritives de ces produits figurent souvent sur l'emballage et peuvent également être obtenues auprès du fabricant.

Explications concernant les groupes d'aliments

Pour des raisons de clarté, tous les aliments ont été répartis par groupes d'aliments. L'ordre des groupes d'aliments est basé sur la pyramide alimentaire suisse, à quelques exceptions près.

Interprétation des données nutritionnelles

Toutes les données se réfèrent à une portion comestible de 100 g (ou 100 ml lorsqu'indiqué). Les parties non comestibles telles que noyau, pépins, os, etc. ne sont pas comprises. Sauf indication contraire, les données présentes se réfèrent à des aliments frais, crus et non transformés.

Quelques exemples pour clarifier l'interprétation :

100 g de banane	= 100 g de banane pelées
100 g de pêche	= 100 g de pêche dénoyautée
100 g de cerises	= 100 g de cerises sans queue et dénoyautées
100 g de noix	= 100 g de noix décortiquées
100 g de côtelette	= 100 g de côtelette sans os
100 g de truite	= 100 g de truite sans arête, sans tête, etc.

Les données sont des valeurs moyennes et ne doivent pas être interprétées comme des valeurs absolues. En effet, la teneur en nutriments d'un aliment est sujette à des variations naturelles. La composition individuelle d'un aliment dépend de facteurs tels que le climat, le degré de maturité, la saison, la provenance, la variété, les conditions de stockage et de transformation, etc. En ce qui concerne les produits transformés, tels que la charcuterie, les produits laitiers ou les biscuits, les diverses recettes ont pour conséquence des différences considérables au niveau des valeurs nutritives.

La somme des nutriments n'est pas toujours exactement égale à 100 g. Les raisons peuvent en être les suivantes :

- Les données se réfèrent à 100 ml et l'aliment possède une densité supérieure ou inférieure à 1. Une densité > 1 g/ml signifie par exemple que 100 ml pèsent plus de 100 g et donc que la somme des nutriments est supérieure à 100 g.
- Les diverses données proviennent d'analyses et/ou de sources différentes. Des écarts de +/- 5% sont tolérés.

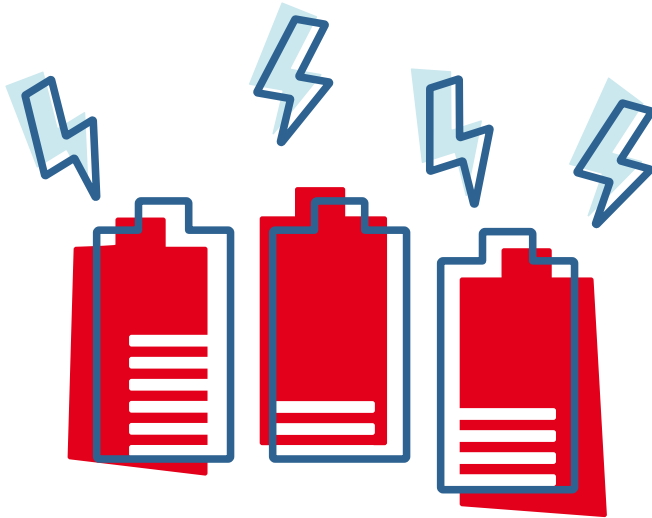
La Table de composition nutritionnelle suisse mentionne plusieurs préparations (p. ex. la tarte aux pommes ou le risotto) et aliments (p. ex. des pains) dont on a calculé la valeur nutritive. Pour cela, on a retenu autant que possible

des recettes standard courantes. Lorsqu'il s'agit d'aliments fréquemment achetés prêts à consommer, comme les pains, les pâtes à gâteau ou les sauces à salade, les recettes sont adaptées pour mieux correspondre aux produits du commerce. Certains de ces aliments sont parfois aussi proposés dans une version plus artisanale et comportent l'indication « fait maison ». Sauf indication contraire, les recettes dont la préparation implique une adjonction de sel ont été calculées avec du sel non iodé.

Pour les aliments dont la composition nutritionnelle figure sur l'emballage ou sur le site internet de l'entreprise, il est préférable de se référer aux valeurs fournies par le producteur plutôt qu'à celles des aliments génériques² indiquées dans la base de données suisse des valeurs nutritives. Les quantités déclarées sur les emballages représentent des valeurs moyennes, qui ont été analysées ou calculées (p. ex., à l'aide de la base de données suisse des valeurs nutritives). Elles doivent refléter la teneur en nutriments au moment de la remise (soit jusqu'à l'expiration de la date limite de consommation ou de conservation) et se référer aux aliments prêts à consommer.

² Par aliments génériques, nous entendons des aliments généraux/moyens sans relation avec un fabricant ou un fournisseur particulier.

Explications sur la valeur énergétique et les différents nutriments



Energie

Le besoin énergétique d'une personne dépend de nombreux facteurs, comme par exemple le sexe, la taille, le poids, la composition corporelle et l'activité physique. Un apport énergétique équivalent aux besoins a pour résultat un poids stable.

Faute de pouvoir déterminer exactement la teneur énergétique d'un aliment assimilable par le corps humain, il faut la calculer, sur la base de la teneur en nutriments, à l'aide de coefficients de conversion moyens, qui tiennent compte du fait que l'organisme humain n'assimile qu'une partie de l'énergie présente dans les aliments. La Table de composition nutritionnelle suisse indique la teneur énergétique en kilocalories (kcal) et en kilojoules (kJ). Les valeurs se fondent sur les coefficients de conversion figurant dans l'annexe 12 de l'ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires ^{Bib. 3} :

Glucides :	4 kcal soit 17 kJ par gramme
Protéines :	4 kcal soit 17 kJ par gramme
Lipides :	9 kcal soit 37 kJ par gramme
Alcool :	7 kcal soit 29 kJ par gramme
Fibres alimentaires :	2 kcal soit 8 kJ par gramme
Acides organiques ³ :	3 kcal soit 13 kJ par gramme
Polyols ³ :	2,4 kcal soit 10 kJ par gramme

Eau

L'eau se trouve non seulement dans les boissons, mais dans presque tous les aliments. Les fruits et les légumes, en particulier, ont un pourcentage élevé de liquide (jusqu'à 95 %).

Le corps humain est composé d'eau pour plus de la moitié, et les pertes hydriques quotidiennes (surtout par les reins, la peau, les poumons) doivent être compensées régulièrement. Un apport de liquide insuffisant peut avoir comme conséquences une diminution des capacités physiques et intellectuelles et la constipation.

Le corps humain a besoin d'environ 2,5 litres de liquide par jour. Selon la pyramide alimentaire suisse, il est recommandé aux adolescents et adultes en bonne santé de boire 1 à 2 litres par jour^{Bib.4}. Le reste est couvert par l'eau contenue dans les aliments consommés.

Protéines

Les protéines fournissent les acides aminés⁴ dont l'organisme a besoin pour produire ses propres protéines (par exemple les protéines musculaires, les hormones, des composants du système immunitaire, etc.). Les protéines d'origine animale contenues dans la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers sont généralement d'une valeur nutritive supérieure à celles des protéines d'origine végétale (provenant, par exemple, des céréales, des légumineuses, des graines et fruits oléagineux). La valeur nutritive des protéines végétales peut toutefois augmenter de manière importante lorsqu'elles sont combinées entre elles ou avec des protéines animales.

En application du point 19 de l'annexe 1 de l'ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires^{Bib.3}, la teneur en protéines est calculée dans la Table de composition nutritionnelle suisse à l'aide de la formule « teneur en azote × 6,25 ». L'emploi d'un facteur uniforme de 6,25 conduit toutefois à surestimer ou sous-estimer la teneur effective en protéines de certains aliments.

Graisses

Les lipides ou matières grasses sont présents dans les aliments d'origine tant végétale qu'animale et fournissent à l'organisme de l'énergie et des acides gras essentiels⁵. En outre, les denrées alimentaires contenant des lipides sont des sources importantes de vitamines liposolubles (A, D, E, K).

3 Les valeurs pour ces nutriments sont rares, mais elles sont comptabilisées dans le calcul de l'apport énergétique lorsqu'elles sont disponibles.

4 Les acides aminés sont les composants des protéines. Ils sont alignés les uns derrière les autres en de longues chaînes. L'ordre et le genre des acides aminés définissent la fonction des protéines.

5 Les acides gras sont les composants les plus importants des matières grasses. Ils peuvent être répartis en trois groupes : acides gras saturés, acides gras mono-insaturés, acides gras polyinsaturés. Les divers groupes ont des effets différents sur le métabolisme.

Les lipides indiqués dans la Table de composition nutritionnelle suisse se réfèrent à la teneur totale en lipides (y.c. triglycérides, cholestérol, phospholipides, etc.). Autrement dit, la somme des trois groupes d'acides gras (saturés, mono-insaturés, polyinsaturés) est inférieure à la teneur totale en lipides d'un aliment.

Glucides

Les glucides forment un groupe important de nutriments, présents essentiellement dans les aliments végétaux, mais également dans les produits laitiers. L'amidon est le glucide le plus commun. Les autres sont le glucose, le fructose, le lactose, le maltose et le saccharose (sucre de ménage).

La Table de composition nutritionnelle suisse indique la teneur en glucides disponibles, de même qu'en amidon et en sucres :

Glucides disponibles Les valeurs comprennent tous les glucides assimilables, c'est-à-dire l'amidon et les sucres. Les fibres alimentaires ne sont pas incluses dans la teneur en glucides. La teneur en glucides disponibles est généralement calculée selon la formule suivante :

Glucides disponibles (g/100 g) = 100 – protéines (g/100 g) – lipides, total (g/100 g) – eau (g/100 g) – cendres (g/100 g) – fibres alimentaires (g/100 g).

Sucres Le terme « sucres » englobe tous les sucres simples ou doubles (mono- et disaccharides), comme le glucose, le fructose, le lactose (sucre du lait) et saccharose (sucre de ménage)

Fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont des substances végétales qui ont entre autres une action positive sur le transit intestinal. On distingue les fibres alimentaires solubles des fibres alimentaires non solubles. Dans les fibres alimentaires solubles, on trouve par exemple le bêta-glucane (dans l'avoine) et la pectine (dans les pommes). Les fruits oléagineux et les céréales complètes fournissent essentiellement des fibres alimentaires non solubles. Les produits raffinés tels que la farine fleur par exemple, ne contiennent plus guère de fibres alimentaires.

Alcool

L'alcool est un nutriment énergétique qui n'apparaît pas en quantités significatives dans les aliments à l'état naturel. Les sources principales d'alcool sont les boissons alcoolisées ainsi que leurs produits dérivés. La teneur en alcool est indiquée en grammes pour 100 ml ou 100 g dans la Table de composition nutritionnelle suisse. Ces valeurs sont inférieures au pourcentage du volume figurant sur les boissons alcooliques. Par exemple, une eau-de-vie titrant 40 % du volume renferme 32 g d'alcool par 100 ml.

Sels minéraux

La Table de composition nutritionnelle suisse comprend le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium, le phosphore, le fer, le zinc, l'iode, ainsi que le chlorure de sodium, un composé.

Iode L'apport d'iode en suisse est garanti entre autres par le sel de cuisine iodé. La teneur en iode d'un aliment transformé (fromage, pain, charcuterie, etc.) dépend directement de l'usage ou non de sel de cuisine iodé. Par conséquent, la teneur individuelle en iode d'un produit salé est susceptible d'être différente des indications figurant dans cette table (voir aussi le chapitre 8 – Interprétation des données nutritionnelles).

Sel (chlorure de sodium) L'ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires ^{Bib. 3} rend obligatoire l'indication de la teneur en sel sur l'étiquetage des aliments. Dans la Table de composition nutritionnelle suisse, la teneur en sel des aliments est également présentée. Elle est calculée sur la base de la teneur en sodium, en utilisant la formule suivante : teneur en sel (en g) = teneur en sodium (en g) × 2,5.

Vitamines

La Table de composition nutritionnelle suisse présente les vitamines A, D, E, B1, B2, B6, B12, C, la niacine, le folate, l'acide pantothénique (B5) ainsi que la provitamine A ou bêta-carotène.

Vitamine A Pour la vitamine A, deux valeurs sont indiquées. La teneur en rétinol, exprimée en microgrammes et une teneur calculée d'équivalents d'activité de vitamine A, exprimée en équivalents de rétinol ($\mu\text{g-RE}$), qui tient compte du rétinol, du bêta-carotène et autres caroténoïdes, selon la formule suivante :

Vitamine A (exprimée en $\mu\text{g-RE}$) = $1 \times$ rétinol (μg) + $1/12 \times$ bêta-carotène équivalent ($\mu\text{g-BCE}$).

Bêta-carotène Le bêta-carotène est une provitamine liposoluble présente dans presque toutes les plantes, à commencer par les fruits et légumes jaunes, oranges et verts. L'organisme parvient à transformer le bêta-carotène en vitamine A. Dans la Table de composition nutritionnelle suisse, la teneur est indiquée sous forme d'équivalents de bêta-carotène ($\mu\text{g-BCE}$). Cela permet de prendre en compte l'apport d'autres caroténoïdes ayant une activité de vitamine A, comme l'alpha-carotène.

Les données concernant les divers caroténoïdes n'étant souvent pas disponibles, la teneur en bêta-carotène équivalent est souvent sous-estimée et identique à la teneur en bêta-carotène. Les équivalents de bêta-carotène sont calculés de la manière suivante : bêta-carotène équivalent ($\mu\text{g-BCE}$) = $1 \times \text{bêta-carotène} (\mu\text{g}) + 0.5 \times \text{autres caroténoïdes à activité vitaminique A} (\mu\text{g})$.

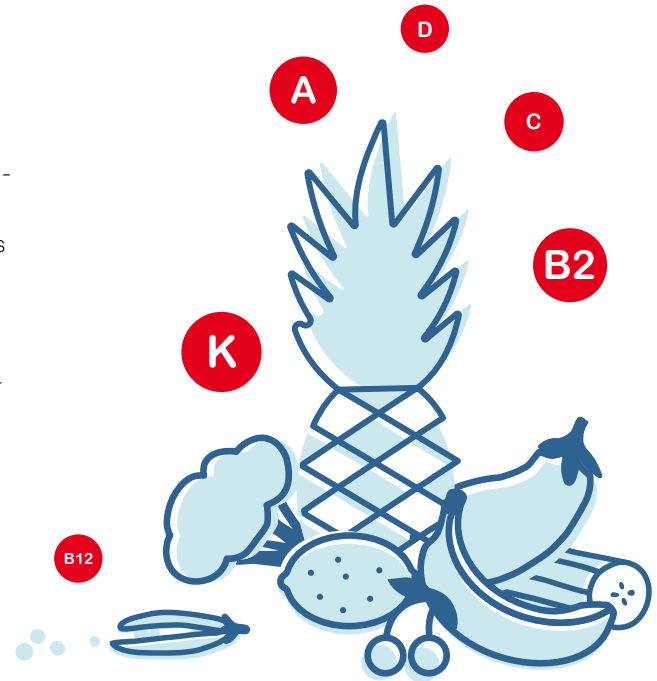
Vitamine D comprend la forme végétale de la vitamine D (ergocalciférol, vitamine D2) et la forme animale (cholécalfiérol, vitamine D3).

Vitamine E est présentée sous la forme de mg-équivalents d'alpha-tocophérol (mg-ATE). Ce procédé permet de prendre en considération l'apport d'autres genres de tocophérols destinés à la couverture des besoins en vitamine E.

Niacine comprend l'acide nicotinique et le nicotinamide. La valeur indiquée pour la niacine ne tient pas compte de la teneur en tryptophane.

Vitamine B6 comprend tous les genres de vitamines B6 (pyridoxine, pyridoxamine, pyridoxal).

Folate comprend tous les composés alimentaires présentant une activité vitaminique de folate (=folates totaux). Le terme folate est choisi parce que celui d'acide folique ne décrit que la forme synthétique de la vitamine.



Modification de la valeur nutritionnelle lors de la cuisson et de la préparation des aliments

La cuisson modifie la valeur nutritive des aliments. L'ampleur du changement dépend notamment de la nature de l'aliment, du mode de cuisson, du temps de cuisson et de la température. Selon la méthode de cuisson utilisée, des variations de poids et de teneur en nutriments sont possibles.

La teneur en nutriments d'un aliment cuit ou d'un menu peut faire l'objet d'analyses ou de calculs. Les analyses ont l'avantage de livrer des valeurs exactes. Mais il s'agit d'une opération exigeante, complexe et coûteuse. Dans la pratique, la teneur en nutriments d'un produit apprêté se calcule donc généralement à l'aide de facteurs moyens de perte ou de gain. Ceci vaut aussi pour les indications qui figurent dans cette publication.

Pour calculer la teneur en nutriments d'un aliment apprêté, il faut tenir compte non seulement des pertes, mais aussi des éventuelles variations de poids. Si le poids diminue, on a affaire à une concentration. La teneur en

vitamines et en sels minéraux par portion de 100 g d'un aliment cuit peut donc très bien être supérieure à celle du même produit cru, malgré les pertes de nutriments subies. A contrario, une augmentation de poids (p. ex., lors de la cuisson de pâtes) entraîne une dilution. D'où une teneur en nutriments par portion de 100 g de l'aliment cuit nettement inférieure à celle du même aliment sec et cru. Les tableaux suivants donnent des indications détaillées sur la part restante des vitamines lipo- et hydrosolubles et des sels minéraux après divers modes de préparation.

Tableau 1 Part de vitamines liposolubles encore présentes après une préparation culinaire (en %)

Denrée alimentaire	Mode de cuisson	Vitamine A	Bêta-carotène	Vitamine D	Vitamine E
Pain, céréales, farine, pâtes alimentaires, riz	Bouillir	80-95	80-95	90-100	80-100
	Sauter	90	90	100	100
	Cuire au four	90-95	90-95	100	100
Légumes	Bouillir	80-95	80-100	90-100	80-100
	Sauter	85-90	85-90	100	100
	Cuire au four	90-95	80-100	100	100
Pommes de terre	Bouillir	80-100	80-100	90-100	80-100
	Sauter	90-100	90-100	100	100
	Cuire au four	90-100	90-100	100	100
Fruits et baies	Bouillir	75-90	75-100	90	80-100
	Sauter	90	90	-	100
	Cuire au four	90	90	-	100
Lait et produits laitiers	Bouillir	80-100	80-100	90-100	80-100
	Sauter	90-100	100	-	80
	Cuire au four	90-100	90-100	100	80-100
Viande et volaille	Bouillir	55-90	55-90	75-90	75-100
	Sauter	55-85	55-100	55-90	55-100
	Cuire au four	75-100	55-100	55-100	55-100

Denrée alimentaire	Mode de cuisson	Vitamine A	Bêta-carotène	Vitamine D	Vitamine E
Poisson et crustacés	Bouillir	70-90	70-90	70-90	70-100
	Sauter	80-100	80-90	80-100	80-100
	Cuire au four	80-100	80-90	80-100	80-100
Œufs	Bouillir	90-100	90-100	95	100
	Sauter	80-100	90-100	90-100	90-100
	Cuire au four	80-100	90-100	90-100	90-100
Margarine, beurre, huiles	Bouillir	85	-	-	75
	Sauter	50-90	-	-	20-95
	Cuire au four	85-90	-	-	75-95

Source : Bell et al., Report on nutrient losses and gains factors used in European food composition databases, EuroFIR, 2006^{Bib. 5}

Tableau 2 Part de vitamines hydrosolubles encore présentes après une préparation culinaire (en %)

Denrée alimentaire	Mode de cuisson	B1	B2	B6	B12	Niacine	Acide pantothé- nique	Folate	C
Pain, céréales, farine, pâtes alimentaires, riz	Bouillir	50-85	50-90	50-90	75-100	60-100	60-95	50-80	50-100
	Sauter	70-90	75-100	60-90	100	85-100	80	70	50-100
	Cuire au four	70-85	75-100	75-90	100	85-95	75	50-70	50-100
Légumes	Bouillir	50-90	60-95	60-95	60-100	60-95	60-90	45-95	30-90
	Sauter	70-90	60-100	60-95	70-100	60-100	90	45-85	30-85
	Cuire au four	60-90	60-95	60-95	70-10	60-95	85-95	50-85	30-85
Pommes de terre	Bouillir	70-80	70-95	60-95	70-100	60-95	70-90	50-90	25-85
	Sauter	70-80	70-95	60-95	80-100	70-95	90	50-75	50-80
	Cuire au four	70-85	70-95	60-95	80-100	70-95	90	50-75	50-80
Fruits et baies	Bouillir	65-80	65-90	60-90	90-100	65-90	75-90	20-70	25-75
	Sauter	70-10	65-100	60-100	100	65-100	100	100	50-100
	Cuire au four	70-100	65-100	60-100	100	65-100	100	100	50-100
Lait et produits laitiers	Bouillir	70-100	75-100	80-90	55-95	85-100	90	50-90	50-85
	Sauter	70-100	75-100	75-90	55-95	85-100	-	80	50-65
	Cuire au four	70-100	75-100	75-90	55-95	85-100	75	50-85	50-70

Denrée alimentaire	Mode de cuisson	B1	B2	B6	B12	Niacine	Acide pantothénique	Folate	C
Viande et volaille	Bouillir	30-80	70-95	35-80	50-90	50-90	40-90	50-95	50-85
	Sauter	50-80	45-90	45-80	65-95	70-100	75-90	50-95	50-85
	Cuire au four	45-80	45-95	45-80	60-95	55-90	70-90	50-95	50-85
Poisson et crustacés	Bouillir	60-90	70-100	70-100	80-95	70-95	70-90	50-85	50-100
	Sauter	70-85	55-100	75-90	75-100	80-100	80-95	50-100	50-85
	Cuire au four	70-95	55-100	80-90	85-90	80-100	80-85	50-90	50-85
Œufs	Bouillir	70-90	75-95	80-95	80-100	70-100	80	75-80	50-100
	Sauter	70-95	70-95	80-95	85-100	85-100	80-85	70-80	50-100
	Cuire au four	70-95	70-95	75-95	80-100	85-100	75-80	50-80	50-100
Margarine, beurre, huiles	Bouillir	70-100	75-100	80-100	100	85-100	-	-	50-100
	Sauter	70-100	75-100	80-100	100	85-100	-	-	50-100
	Cuire au four	70-100	75-100	80-100	100	85-100	-	-	50-100

Source : Bell et al., Report on nutrient losses and gains factors used in European food composition databases, EuroFIR, 2006^{Bib. 5}

Tableau 3 Part de sels minéraux encore présents après une préparation culinaire (en %)

Denrée alimentaire	Mode de cuisson	Sodium	Potassium	Calcium	Magnésium	Phosphore	Fer
Pain, céréales, farine, pâtes alimentaires, riz	Bouillir	50-100	55-95	90-100	85-100	90-95	75-95
	Sauter	100	100	100	100	100	100
	Cuire au four	100	100	100	100	100	100
Légumes	Bouillir	45-100	45-100	90-100	60-100	90-100	75-100
	Sauter	100	100	100	100	100	100
	Cuire au four	60-100	100	100	100	100	100
Pommes de terre	Bouillir	60-95	80-100	90-100	90-100	90-100	90-100
	Sauter	100	100	100	100	100	100
	Cuire au four	100	100	100	100	100	100
Fruits et baies	Bouillir	60-100	60-100	90-100	80-100	80-100	90-100
	Sauter	100	100	100	100	100	100
	Cuire au four	100	100	100	100	100	100
Lait et produits laitiers	Bouillir	90-100	90-100	90-100	90-100	90-100	90-100
	Sauter	100	100	100	100	100	100
	Cuire au four	100	100	100	100	100	100

Denrée alimentaire	Mode de cuisson	Sodium	Potassium	Calcium	Magnésium	Phosphore	Fer
Viande et volaille	Bouillir	40-95	50-100	80-100	60-100	60-100	80-100
	Sauter	50-100	60-100	90-100	85-100	85-100	90-100
	Cuire au four	50-100	55-100	80-100	65-100	65-100	95-100
Poisson et crustacés	Bouillir	85-100	75-100	90-100	85-100	85-100	80-100
	Sauter	85-100	85-100	90-100	90-100	90-100	85-100
	Cuire au four	85-100	85-100	100	90-100	90-100	85-100
Œufs	Bouillir	95-100	95-100	95-100	95-100	95-100	100
	Sauter	100	100	100	100	100	100
	Cuire au four	100	100	100	100	100	100
Margarine, beurre, huiles	Bouillir	95	95	95	95	95-100	-
	Sauter	100	100	100	100	100	-
	Cuire au four	100	100	100	100	100	-

Source : Bell et al., Report on nutrient losses and gains factors used in European food composition databases, EuroFIR, 2006^{Bib. 5}

Poids moyen des diverses denrées alimentaires

Le tableau ci-dessous permet d'évaluer de manière simple le poids d'un aliment ou d'une portion. Les données servent uniquement de valeur indicative. Les variations intrinsèques ainsi que la grandeur des poignées et des cuillères utilisées ont une influence non négligeable sur le volume de la portion. Sauf indication contraire, les données se réfèrent à des spécimens moyens de l'aliment concerné et à sa partie comestible. Sans autre indication, le poids de la cuillère indiqué se rapporte à une cuillerée rase.

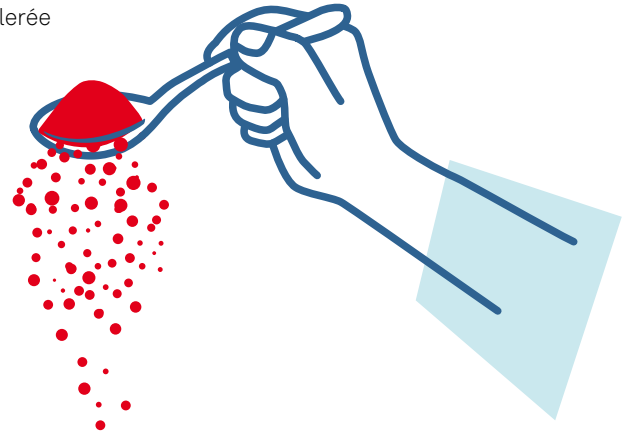


Tableau 4 Poids moyen des diverses denrées alimentaires (parties comestibles)

	Unité	Poids
Boissons sans alcool		
Café instantané	1 cc / 1 cs	1 g / 3 g
Légumes		
Ail	1 gousse	2 g
Aubergine	1 pièce	340 g ^a
Avocat	1 pièce	168 g ^a
Betterave rouge	1 pièce	135 g ^a
Brocoli	1 pièce	347 g ^a
Carotte	1 pièce	62 g ^a
Céleri-rave	1 pièce	652 g ^a
Champignon	1 pièce	21 g
Chou de Bruxelles	1 pièce	12 g ^a
Chou frisé	1 pièce	720 g
Chou-fleur	1 pièce	879 g ^a
Chou-pomme	1 pièce	265 g ^a
Concombre	1 pièce	458 g ^a
Concombre au vinaigre	1 pièce	50 g
Cornichon	1 pièce	10 g
Courgette	1 pièce	210 g ^a
Endive	1 pièce	120 g ^a

	Unité	Poids
Fenouil	1 pièce	286 g ^a
Fines herbes, mélangées	1 cc / 1 cs	2 g / 4 g
Maïs, en conserve	1 cs bien pleine	25 g ^b
Oignon	1 pièce	83 g ^a
Oignon printanier	1 pièce	19 g ^a
Oignon, haché	1 cc	5 g
Olive	1 pièce	3 g
Petits pois et carottes, en conserve	1 cs / 1 cs bien pleine	15 g / 20 g
Petits pois, en conserve	1 cs / 1 cs bien pleine	15 g / 20 g
Poireau	1 pièce	157 g ^a
Poivron	1 pièce	155 g ^a
Radis	1 pièce	10 g
Salade iceberg	1 tête	280 g
Tomate	1 pièce	96 g ^a
Fruits		
Abricot	1 pièce	50 g ^a
Abricot, sec	1 moitié	5 g
Ananas	1 pièce	876 g ^a
Ananas, en conserve	1 tranche	35 g ^b

a
Données BVL (moyennes, arrondies à l'entier)^{Bib.7}

b
Mesures d'échantillons

c
Valeurs usuelles en Suisse

d
Winkler et al.^{Bib.8}

	Unité	Poids
Banane	1 pièce	120 g ^b
Clémentine	1 pièce	74 g ^a
Datte, sèche	1 pièce	7 g
Figue, sèche	1 pièce	20 g
Kiwi, vert	1 pièce	75 g ^a
Mandarine	1 pièce	40 g
Mirabelle	1 pièce	10 g
Mûre	1 pièce	3 g
Nectarine	1 pièce	97 g ^a
Orange	1 pièce	169 g ^a
Pamplemousse	1 pièce	271 g ^a
Pêche	1 pièce	128 g ^a
Pêche, en conserve	1 moitié	50 g
Poire	1 pièce	207 g ^a
Poire, en conserve	1 moitié	50 g
Poire, séchée	1 moitié	20 g
Pomme	1 pièce	182 g ^a
Pomme, compote	1 cc	15 g
Prune	1 pièce	52 g ^a
Prune, sèche	1 pièce	8 g

	Unité	Poids
Pruneau	1 pièce	30 g ^b
Raisin (sultanine), sec	1 cc / 1 cs	7 g / 20 g
Raisin, vert avec pépins	1 pièce	9 g ^a
Produits de panification		
Croissant	1 pièce	40 g ^b
Pain	1 tranche	50 g ^b
Pain croustillant	1 pièce	15 g ^b
Petit pain au lait	1 pièce	50 g ^b
Zwieback	1 pièce	5 g ^b
Céréales (produits)		
Amidon (féculé)	1 cc / 1 cs	3 g / 9 g
Cornettes, crues	1 cs bien pleine	15 g ^b
Farine	1 cc / 1 cc bien pleine 1 cs / 1 cs bien pleine	3 g / 7 g 10 g / 15 g
Flocons d'avoine	1 cs bien pleine	10 g ^b
Grains, crus, entiers	1 cc / 1 cc bien pleine 1 cs / 1 cs bien pleine	5 g / 8 g 15 g / 20 g
Semoule	1 cc / 1 cc bien pleine 1 cs / 1 cs bien pleine	3 g / 7 g 10 g / 16 g
Son	1 cc / 1 cs / 1 cs bien pleine	1 g / 2 g / 4 g

	Unité	Poids
Riz		
Riz, cru	1 cs bien pleine	15 g ^b
Pommes de terre		
Pommes de terre, avec pelure	1 pièce	90 g ^a
Pommes frites	1 pièce	5 g
Légumineuses		
Légumineuses, crues	1 cs bien pleine	20 g ^b
Lait et produits laitiers		
Babeurre	1 cs	10 g ^b
Lait	1 cc / 1 cs	5 g / 10 g ^b
Lait condensé	1 cc / 1 cs	6 g / 18 g
Poudre de lait	1 cc / 1 cc bien pleine / 1 cs	2 g / 3 g / 8 g
Yogourt et fromages		
Cottage cheese	1 cs bien pleine	25 g
Fromage, râpé	1 cc / 1 cs	3 g / 8 g
Séré	1 cc / 1 cc bien pleine / 1 cs / 1 cs bien pleine	10 g / 15 g / 20 g / 30 g
Yogourt	1 cc / 1 cs	6 g / 17 g

	Unité	Poids
Charcuterie et saucisses		
Cervelas	1 pièce	100 g ^b
Charcuterie en tranche	1 tranche	6,5 g ^b
Gendarme	1 pièce	50 g ^b
Jambon arrière	1 tranche	30 g ^b
Salami	1 tranche	4 g ^b
Saucisse à tartiner	1 cc	6 g
Viande séchée	1 tranche	6 g ^b
Poisson		
Anchois	1 filet	5 g
Bâtonnet de poisson, pané	1 pièce	30 g
Œufs		
Blanc d'œuf	1 pièce	24-37 g
Jaune d'œuf	1 pièce	20 g
Œufs de poule, entier	1 pièce petite / moyenne	44-48 g / 53-57 g
Graisses et huiles		
Beurre, margarine	1 cc / 1 cs	4 g / 10 g
Crème à café	1 cc / 1 cs / 1 portion	5 g / 10 g ^b / 12 g ^c

a Données BVL (moyennes, arrondies à l'entier) ^{Bib. 7}

b Mesures d'échantillons

c Valeurs usuelles en Suisse

d Winkler et al ^{Bib. 8}

	Unité	Poids
Crème, fouettée	1 cc / 1 cs bien pleine	7 g / 20 g
Crème, liquide	1 cc / 1 cs	5 g / 10 g ^b
Graisse de coco	1 cs	10 g
Huiles	1 cc / 1 cs	3 g / 10 g
Fruits à coque		
Amande	1 pièce	1,5 g
Amandes, moulues	1 cc / 1 cs	3 g / 8 g
Cacahuète	1 pièce / 1 cs	1 g / 10 g
Graines de lin	1 cc / 1 cs	4 g / 10 g
Noisette	1 pièce	1 g
Noisettes, moulues	1 cc / 1 cs	2 g / 5 g
Noix	1 pièce	2 g
Noix de coco, râpée	1 cc / 1 cs bien pleine	5 g / 15 g
Noix du Brésil	1 pièce	4 g
Pistaches	1 cs	8 g
Douceurs		
Glace	1 petite boule (30 ml)	15 g

a
Données BVL
(moyennes, arrondies
à l'entier) ^{Bib. 7}

b
Mesures
d'échantillons

c
Valeurs usuelles
en Suisse

d
Winkler et al ^{Bib. 8}

Source : MONICA Mengeliste,
aid Bonn, 1991 ^{Bib. 6}

	Unité	Poids
Miel, confiture	1 cc / 1 cs	10 g / 20 g
Poudre de cacao	1 cc / 1 cc bien pleine 1 cs / 1 cs bien pleine	2 g / 3 g 5 g / 12 g
Sucre	1 cc / 1 cs	5 g / 15 g
Sucre en morceau	1 pièce	4 g ^c
Sucre en sachet	1 pièce	5 g ^c
Snacks salés		
Flips aux cacahuètes	1 pièce / 1 cs / 1 poignée	0,5 g / 5 g / 8 g
Pommes Chips	1 pièce	1 g
Pop-corn	1 poignée	3 g
Divers		
Levure de boulangerie	1 cube	42 g ^c
Ketchup	1 cc / 1 cs	5 g / 15 g
Mayonnaise	1 cc / 1 cs	4 g / 12 g
Sel de cuisine	1 pincée / 1 cc / 1 cs	0,3 – 0,4 g ^d / 5 g / 15 g

Table de composition nutritionnelle suisse

La Table de composition nutritionnelle suisse est entièrement basée sur la base de données suisse des valeurs nutritives de l'OSAV www.valeursnutritives.ch (version 6.2) ^{Bib. 1}.

Energie kcal

Energie kJ

Eau g

Protéines g

Lipides totaux g

Acides gras saturés g

Acides gras mono-insaturés g

Acides gras poly-insaturés g

Cholestérol mg

Glucides disponibles g

Amidon g

Sucres g

Fibres alimentaires g

Alcool g

BOISSONS (POUR 100 ML)

Eau potable

Eau potable/eau du robinet (moyenne suisse)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
---	---	---	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Eaux minérales

Adelbodner	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Adello	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Allegra	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Appenzell (Gontenbad)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aproz (Aproz)	0	0	99.8	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0
Aquella (Bouillets)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0
Arkina	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Badoit (St Galmier)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cristallo (Lostorf)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cristalp (Saxon)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Elmer	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eptinger	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Evian (Cachat)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Henniez	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Knutwiler	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Passugger (Theophilquelle)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rhâzünser	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
San Pellegrino	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Valais (Montis)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Valser Classic/Naturelle (St. Petersquelle)	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Valser Silence (St. Paulsquelle)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vichy-Célestins	0	0	99.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Sel (NaCl) µg Sodium mg Potassium mg Chlore mg Calcium mg Magnésium mg Phosphore mg Fer mg Zinc mg Iode µg
 Activité de vitamine A µg-RE Retinol µg
 Activité de bêta-carotène µg-BCE Vitamine D µg
 Activité de vitamine E mg-AE Vitamine B1 mg
 Vitamine B2 mg Niacine mg
 Vitamine B6 mg Vitamine B12 µg
 Folate µg Acide pantho-
 thénique mg
 Vitamine C mg

	0	1	0	1	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	58	4	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	53	4	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	10	2	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	11	2	-	-	-	-	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	<1	<1	2	36	7	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	2	30	8	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	9	3	tr.	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	18	1	5	15	8	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	22	7	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	2	<1	2	12	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	<1	<1	0	12	<1	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	51	12	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	1	8	3	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	10	2	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	9	2	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	4	<1	2	21	2	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	15	<1	2	23	5	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	3	<1	5	16	5	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	1	9	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	<1	<1	<1	44	6	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	0	0	<1	5	<1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	120	7	24	10	1	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Boissons (pour 100 ml)

	Energie kcal		Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g		Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g		Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g	
Volvic	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zurzacher	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Boissons à base de café

Café au lait, non sucré	19	81	96.5	0.9	1.1	0.7	0.3	0.1	4	1.4	0	1.3	0.1	0
Café au lait, clair, non sucré	22	90	96.1	1.0	1.2	0.8	0.3	0.1	5	1.6	0	1.4	0.1	0
Café au lait, foncé, non sucré	16	65	97.1	0.7	0.9	0.5	0.2	0	3	1.2	0	1.0	0.1	0
Café crème, non sucré	13	55	98.0	0.3	1.1	0.7	0.3	0.1	4	0.5	0	0.3	0.1	0
Café, noir, non sucré	2	6	99.6	0.1	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0.1	0
Café soluble, poudre (pour 100 g)	253	1070	3.5	11.2	0	0	0	0	0	42.6	7.1	3.6	19.1	0
Cappuccino (sans poudre de chocolat), non sucré	37	155	93.4	1.7	2.2	1.3	0.5	0.1	8	2.6	0	2.5	0	0
Expresso crème, non sucré	28	116	96.1	0.5	2.5	1.5	0.6	0.1	8	0.8	0	0.7	0.1	0
Latte macchiato, non sucré	47	198	91.6	2.2	2.8	1.7	0.7	0.1	11	3.2	0	3.2	0	0
Ristretto crème, non sucré	47	194	93.6	0.8	4.3	2.6	1.0	0.2	14	1.3	0	1.1	0.1	0

Autres boissons sans alcool, boissons sucrées, boissons light et zéro

Energy drink, avec édulcorant	1	3	99.8	0	0	0	-	-	-	0.2	-	0	0	-
Energy drink, avec sucre	44	185	88.1	0	0	0	0	0	0	10.9	0	10.8	-	0
Limonade, aromatisée, sucrée	38	162	90.0	0	0	0	0	0	0	9.5	0	9.5	0	0
Sirop concentré	371	1580	36.6	0.1	0.2	0	0	0.1	0	91.8	0.3	91.4	0.9	0
Sirop préparé (dilué en proportion 1 : 5.5)	55	232	86.3	0	0	0	0	0	0	13.5	0	13.4	0.1	0
Soda au cola, édulcoré	0	1	99.8	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	tr.	0	0	0
Soda au cola, sucré	40	170	89.0	0	0	0	0	0	0	10.0	0	10.0	0	0
Thé froid, sucré	30	128	92.5	0	0	0	0	0	0	7.5	0	7.5	0	0
Thé, non sucré	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Boissons alcoolisées

Bière aux cinq céréales	40	165	92.5	0.6	0	0	0	0	0	2.0	0	2.0	0.2	4.1
Bière blonde	42	176	91.9	0.5	0	0	0	0	0	3.1	0	2.2	0	4.0
Bière panachée (moyenne)	39	166	91.1	0.2	0	0	0	0	0	7.4	0	7.1	0	1.3

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
-	1	<1	2	1	<1	tr.	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	29	<1	13	2	0	-	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	11	61	26	38	5	26	0	0.1	2.6	12	12	5	0	<0.1	0.01	0.06	0.1	0.01	<0.1	1	0.10	<1	
0	13	65	30	42	5	29	0	0.1	3.0	14	13	6	0	<0.1	0.01	0.07	0.1	0.01	<0.1	1	0.11	<1	
0	9	54	21	32	5	21	0	0.1	2.1	10	9	4	0	<0.1	0	0.05	0.1	0.01	<0.1	<1	0.08	<1	
0	7	35	6	14	4	9	0	0	0.9	11	10	6	0	<0.1	0	0.01	0.1	0	<0.1	<1	0.03	<1	
0	1	26	1	8	3	2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	
0.1	58	4380	50	170	390	350	4.4	0.5	20.0	0	0	0	0	0	0.01	0.11	22.0	0.03	0	1	0.40	0	
0.1	21	93	52	67	7	50	0	0.2	5.2	25	24	10	0	<0.1	0.01	0.12	0.1	0.02	<0.1	2	0.20	<1	
0	14	45	13	23	4	17	0	0	1.9	24	23	13	0.1	<0.1	0	0.02	0.1	0	<0.1	<1	0.07	<1	
0.1	27	110	66	84	8	63	0	0.3	6.6	31	30	13	0	<0.1	0.01	0.15	0.1	0.02	0.1	3	0.25	<1	
0.1	23	59	21	33	5	28	0	0.1	3.2	41	39	23	0.1	0.1	0	0.04	0.1	0.01	0.1	<1	0.12	<1	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.8	1.54	1.8	-	-	-
0.2	63	3	94	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.43	7.5	1.42	1.6	0	1.55	0	
0	3	8	11	5	11	1	0.1	0	1.8	0	0	0	0	0	0.02	<0.1	0	0	0	0	0	0	
0	1	64	3	4	3	5	0.5	0.1	0.9	0	0	0	tr.	0.2	0.01	0.01	<0.1	0.02	tr.	3	0.04	5	
0	1	9	1	6	1	<1	0.1	0	0.1	0	0	0	0	<0.1	0	0	<0.1	0	0	<1	0.01	<1	
0	5	1	11	4	1	8	0	0.1	1.0	0	0	0	0	0	0.01	0.02	0	0	0	0	0	0	
0	9	1	10	5	1	15	tr.	0	2.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	18	1	<1	<1	<1	0	0	0.9	0	0	0	0	0	0	0	<0.1	0	0	5	0	0	0
0	0	19	1	0	1	1	0	0	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	5	0	0	0
0	1	43	11	4	11	16	0	0	tr.	0	0	0	0	0	0	0.04	0.8	0.09	0.1	5	0.09	0	
0	2	55	17	4	10	19	0	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0.03	0.8	0.06	<0.1	6	0.03	0	
0	3	24	13	5	11	7	0.1	0	1.7	0	0	0	0	0	0	0.02	0.3	0.02	<0.1	2	0.01	0	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Bière sans alcool	23	99	93.3	0.4	0	0	0	0	0	4.9	0	2.6	0	0.3
Calimochó (Vin rouge avec cola)	55	228	90.0	0.1	0	0	0	0	0	5.2	0	5.1	0	4.8
Cidre de pomme, 4 % vol	32	132	93.2	0	0	0	0	0	0	2.5	0	2.5	0	3.1
Cidre de pomme, 6.2 % vol	64	269	86.9	0	0	0	0	0	0	7.3	0	7.3	0	5.0
Eau-de-vie de canne à sucre (p.ex. Rhum)	222	920	63.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.7
Eau-de-vie de céréales, 40 % vol (p.ex. Whisky)	234	972	61.5	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0.1	0	33.4
Eau-de-vie de cerises (Kirsch)	233	964	61.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33.3
Eau-de-vie de vin (p.ex. Cognac, Brandy)	228	944	61.6	0	0	0	0	0	0	1.9	0	1.9	0	31.4
Eaux-de-vie, 40 % vol (p.ex. Vodka, Gin)	222	920	63.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.7
Liqueur aux œufs, 16.5 % vol	313	1310	51.5	4.4	7.7	2.2	3.2	1.1	165	30.8	0	30.8	0	14.7
Sherry, 18.5 % vol	118	492	80.7	0.1	0	0	0	0	0	3.6	tr.	3.6	0	14.8
Vermouth, 15 % vol (p.ex. Martini)	139	582	74.0	0.1	0	0	0	0	0	13.5	0	13.5	0	12.1
Vin blanc mousseux (p.ex. Champagne)	71	293	89.0	0.2	0	0	0	0	0	1.5	tr.	1.5	0	9.1
Vin blanc, 11 % vol	70	291	89.0	0.1	0	0	0	0	0	2.0	tr.	2.0	0	8.8
Vin blanc, 12.5 % vol	71	295	89.0	0.2	0	0	0	0	0	0.1	0	0.1	0	10.0
Vin blanc dilué avec de la limonade	55	228	90.1	0.1	0	0	0	0	0	4.8	0	4.8	0	5.0
Vin blanc dilué avec de l'eau gazeuse	36	148	94.9	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0	0.1	0	5.0
Vin de Porto, 18.5 % vol	152	636	72.3	0.2	0	0	0	0	0	12.0	0	12.0	0	14.8
Vin rouge, 9 % vol	54	224	92.0	0.2	0	0	0	0	0	0.2	tr.	0.2	0	7.5
Vin rouge, 12 % vol	69	287	89.6	0.2	0	0	0	0	0	0.3	tr.	0.3	0	9.6
Vin rouge, 13.5 % vol	76	314	89.0	0	0	0	-	-	0	0.2	0	0.2	0	10.7

LÉGUMES

Légumes crus, cuits et séchés

Ail, cru	137	578	63.7	7.0	0.5	0.1	tr.	0.3	0	24.5	22.1	2.4	3.0	0
Algue, Nori, séchée	255	1060	6.5	31.5	1.6	0.2	0.1	0.6	0	10.5	-	0.5	36.3	0
Asperge, crue	27	115	92.0	2.2	0.2	tr.	tr.	tr.	0	3.3	0.1	3.2	1.7	0
Asperge, à la vapeur (sans adjonction de sel)	26	111	93.0	2.2	0.2	0	0	0	0	3.1	0.1	3.0	1.6	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0	2	34	19	5	6	11	0	8.0	1.0	0	0	0	0	0	0.01	0.01	0.7	0.04	<0.1	5	0.08	0	
0	7	58	10	7	8	15	0.5	0.1	6.0	0	0	0	0	0	0	0.01	<0.1	0.01	0	0	0.05	0	
0	4	120	5	9	4	5	0.8	0.2	10.0	0	0	1	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0.01	0	tr.	0.04	tr.	
0	2	97	5	5	4	9	0.3	0.2	10.0	0	0	1	0	tr.	0	0	<0.1	0.01	0.1	1	0.03	tr.	
0	1	2	0	0	0	5	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	
0	1	3	0	2	1	5	0	0	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	tr.	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	2	2	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	3	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	6	15	19	15	4	55	0.8	0.5	1.1	160	160	8	2.2	0.6	0.08	0.19	<0.1	0.09	0.6	44	1.16	<1	
0	6	89	7	9	8	7	0.5	0.3	10.0	0	0	0	0	0	0	0.01	<0.1	0.02	0.1	1	0.04	0	
0.1	20	42	tr.	8	5	7	0.5	tr.	tr.	0	0	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	tr.	0	
0	4	48	7	10	6	7	0.8	0	10.0	0	0	0	0	0	tr.	tr.	0.1	0.02	0	tr.	0.03	0	
0	5	80	4	9	10	14	0.3	0.2	10.0	0	0	0	0	0	tr.	tr.	0.1	0.02	0	tr.	0.03	0	
0	2	95	5	10	10	15	0.6	0.2	10.0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.1	0.02	0.1	1	0.02	0	
0	3	52	8	8	11	8	0.4	0.1	5.9	0	0	0	0	0	0	0.02	<0.1	0.01	<0.1	<1	0.01	0	
0	2	48	3	9	6	8	0.3	0.1	5.0	0	0	0	0	0	0	0.01	<0.1	0.01	<0.1	<1	0.01	0	
0	9	75	10	7	9	12	0.4	0.3	10.0	0	0	0	0	0	0	0.01	<0.1	0.01	0.1	1	0.03	0	
0	5	120	10	8	15	14	0.9	0.1	10.0	0	0	0	0	0	tr.	0.02	0.1	0.02	0	tr.	0.10	0	
0	5	120	10	8	15	14	0.9	0.1	10.0	0	0	0	0	0	tr.	0.02	0.1	0.02	0	tr.	0.10	0	
0	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

0	10	450	30	38	21	140	1.4	0.6	2.7	0	0	0	0	0	0.20	0.10	0.7	1.24	0	3	0.60	30
5.0	1980	1730	2970	320	490	520	37.0	4.5	5100.0	2083	0	25000	0.6	2.9	0.58	1.91	5.8	0.53	-	22	0.25	57
0	3	270	53	22	18	56	0.9	0.4	7.0	49	0	590	0	1.7	0.15	0.13	1.1	0.08	0	128	0.20	14
0	3	230	50	21	16	53	0.7	0.4	6.7	44	0	531	0	1.7	0.12	0.12	0.9	0.07	0	77	0.17	11

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Aubergine, crue	23	96	92.7	1.0	0.2	0	0	0.1	0	3.1	0.3	2.8	2.4	0
Aubergine, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	27	114	92.2	1.3	0.2	0	0	0.1	0	3.6	0.3	3.3	2.8	0
Bette, crue	23	97	92.4	2.1	0.2	tr.	tr.	tr.	0	2.7	2.2	0.5	1.0	0
Bette, à la vapeur (sans adjonction de sel)	29	123	92.5	2.8	0.3	0	0	0	0	3.4	2.8	0.6	1.2	0
Betterave rouge, crue	46	192	86.2	1.5	0.1	0	0	0.1	0	8.4	0	8.4	2.5	0
Betterave rouge, à la vapeur (sans adjonction de sel)	54	230	85.1	1.9	0.1	0	0	0.1	0	10.0	0	10.0	3.0	0
Brocoli, cru	31	131	90.7	3.0	0.4	0.1	0.1	0.2	0	2.4	0.1	2.3	3.0	0
Brocoli, à la vapeur (sans adjonction de sel)	29	122	92.0	2.9	0.4	0.1	0.1	0.2	0	2.2	0.1	2.1	2.7	0
Carotte, crue	38	158	89.2	0.8	0.3	0.1	0	0.1	0	6.6	0.2	6.4	2.6	0
Carotte, à la vapeur (sans adjonction de sel)	40	167	89.2	0.9	0.3	0.1	0	0.1	0	7.0	0.2	6.8	2.7	0
Céleri branche, cru	15	61	94.4	0.9	0.1	tr.	tr.	tr.	0	1.5	0	1.5	2.0	0
Céleri branche, à la vapeur (sans adjonction de sel)	15	62	95.5	1.0	0.1	0	0	0	0	1.5	0	1.5	2.0	0
Céleri-rave, cru	28	118	90.0	1.5	0.3	tr.	tr.	0.2	0	2.4	0.5	1.9	5.0	0
Céleri-rave, à la vapeur (sans adjonction de sel)	29	120	90.7	1.6	0.3	0	0	0.2	0	2.4	0.5	1.9	5.0	0
Chicorée pain de sucre, crue	16	67	94.8	1.2	0.2	0	0	0.1	0	1.5	0	1.5	1.6	0
Chicorée rouge, crue	19	79	94.0	1.4	0.1	0	tr.	0.1	0	1.6	0	1.6	3.0	0
Chicorée scarole, crue	16	68	94.2	1.8	0.2	0.1	0	0.1	0	1.2	tr.	1.2	1.2	0
Chou blanc, cru	30	125	90.4	1.4	0.2	0	0	0.1	0	4.2	0.1	4.1	3.0	0
Chou blanc, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	30	127	91.3	1.5	0.2	0	0	0.1	0	4.2	0.1	4.1	3.0	0
Chou blanc, à la vapeur (sans adjonction de sel)	29	120	91.8	1.4	0.2	0	0	0.1	0	4.0	0.1	3.9	2.8	0
Chou de Bruxelles, cru	43	180	87.0	4.0	0.5	0.1	0.1	0.2	0	3.5	0.6	2.9	4.3	0
Chou de Bruxelles, à la vapeur (sans adjonction de sel)	40	168	88.8	3.8	0.5	0.1	0.1	0.2	0	3.2	0.5	2.6	3.9	0
Chou de Chine, cru	16	66	94.9	1.1	0.3	0.1	0	0.1	0	1.2	tr.	1.2	1.9	0
Chou de Chine, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	16	65	95.6	1.1	0.3	0.1	0	0.1	0	1.2	0	1.2	1.9	0
Chou-fleur, cru	26	110	91.9	2.4	0.3	0.1	0	0.2	0	2.3	0.3	2.0	2.4	0
Chou-fleur, à la vapeur (sans adjonction de sel)	27	112	92.6	2.5	0.3	0.1	0	0.2	0	2.3	0.3	2.0	2.4	0
Chou frisé (pommé), cru	31	129	90.0	2.8	0.3	0	0	0.2	0	2.9	0.1	2.8	2.6	0
Chou frisé, à la vapeur (sans adjonction de sel)	30	126	91.8	2.8	0.3	0	0	0.2	0	2.8	0.1	2.7	2.4	0
Chou plume, cru	44	183	85.9	4.3	0.9	0.1	0	0.5	0	2.5	0	2.5	4.2	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0	3	260	55	10	13	21	0.3	0.1	0.2	4	0	50	0	<0.1	0.04	0.03	0.6	0.08	0	19	0.25	2	
0	3	260	65	12	13	25	0.3	0.2	0.2	5	0	56	0	<0.1	0.03	0.03	0.6	0.08	0	14	0.26	2	
0.4	170	380	100	80	81	43	2.3	0.3	1.0	242	0	2900	0	<0.1	0.07	0.13	0.4	0.08	0	22	0.18	35	
0.5	190	420	130	100	96	54	2.4	0.4	1.3	286	0	3434	0	<0.1	0.07	0.15	0.4	0.09	0	17	0.20	25	
0.1	58	410	82	17	21	45	0.9	0.4	0.4	1	0	7	0	<0.1	0.02	0.04	0.2	0.04	0	83	0.15	10	
0.1	58	430	97	20	22	53	1.0	0.4	0.5	1	0	8	0	<0.1	0.02	0.05	0.2	0.04	0	62	0.16	10	
0	13	370	78	93	25	67	1.4	0.5	15.0	46	0	550	0	1.0	0.09	0.13	1.0	0.19	0	69	0.78	113	
0	11	300	71	85	22	61	1.1	0.4	14.0	40	0	476	0	1.0	0.07	0.11	0.8	0.15	0	40	0.64	82	
0.1	28	160	59	31	8	26	0.2	0.1	1.6	692	0	8301	0	0.5	0.04	0.05	0.6	0.08	0	30	0.34	4	
0.1	25	150	62	33	8	28	0.2	0.1	1.7	692	0	8301	0	0.6	0.04	0.05	0.5	0.08	0	20	0.32	3	
0.3	110	310	130	52	14	32	0.5	0.1	1.0	48	0	570	0	0.2	0.05	0.04	0.4	0.07	0	18	0.40	8	
0.2	99	280	130	53	13	32	0.4	0.1	1.0	45	0	546	0	0.2	0.04	0.04	0.3	0.06	0	12	0.36	6	
0.3	100	320	150	43	12	63	0.7	0.4	2.5	5	0	65	0	0.4	0.05	0.06	0.8	0.17	0	40	0.50	8	
0.2	85	290	150	43	11	64	0.6	0.4	2.5	5	0	62	0	0.4	0.04	0.06	0.7	0.15	0	26	0.45	7	
0	10	230	55	35	10	30	1.0	0.2	3.3	67	0	800	0	0.5	0.07	0.08	0.3	0.07	0	34	0.15	14	
0	7	180	tr.	36	tr.	30	0.3	0.2	tr.	67	0	800	0	0.6	0.06	0.05	0.3	0.05	0	14	0.19	10	
0.1	43	330	71	54	10	54	1.4	0.4	2.9	33	0	392	0	1.0	0.05	0.12	0.4	0.05	0	109	0.44	9	
0	5	260	37	56	12	33	0.3	0.2	3.0	4	0	50	0	1.7	0.04	0.05	0.3	0.19	0	31	0.26	48	
0	5	220	38	58	10	33	0.3	0.2	3.1	4	0	48	0	1.8	0.04	0.04	0.3	0.16	0	20	0.23	27	
0	4	220	35	53	11	31	0.2	0.2	2.9	4	0	45	0	1.7	0.03	0.04	0.3	0.16	0	19	0.22	26	
0	9	410	28	31	23	77	1.1	0.5	0.7	12	0	140	0	0.9	0.14	0.13	0.7	0.28	0	132	0.70	110	
0	7	340	26	28	20	70	0.8	0.5	0.6	10	0	121	0	0.9	0.11	0.11	0.5	0.23	0	76	0.57	79	
0	19	140	18	40	11	30	0.6	0.3	0.3	1	0	10	0	0.2	0.03	0.04	0.4	0.12	0	66	0.20	26	
0	17	120	18	40	10	30	0.5	0.3	0.3	1	0	9	0	0.3	0.03	0.03	0.3	0.10	0	41	0.17	14	
0	14	320	19	20	15	48	0.5	0.3	0.6	0	0	2	0	0.2	0.06	0.08	0.6	0.15	0	83	0.74	60	
0	13	290	19	20	14	48	0.4	0.3	0.6	0	0	2	0	0.2	0.05	0.08	0.5	0.13	0	52	0.67	47	
0	9	240	28	64	12	56	0.6	0.3	2.6	4	0	50	0	2.5	0.06	0.06	0.3	0.16	0	90	0.21	49	
0	8	200	27	61	11	54	0.4	0.2	2.5	4	0	45	0	2.5	0.05	0.06	0.3	0.13	0	55	0.18	27	
0.1	22	490	60	270	27	79	1.3	0.3	4.5	257	0	3085	0	1.7	0.10	0.25	2.1	0.22	0	111	0.70	74	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Chou plume, à l'étuvée (sans adjonction de sel ni de graisse)	47	195	87.3	4.6	1.0	0.1	0	0.5	0	2.7	0	2.7	4.5	0
Chou-pomme, cru	27	113	91.6	1.9	0.2	0	0	0.1	0	3.7	0.1	3.6	1.4	0
Chou-pomme, à la vapeur (sans adjonction de sel)	29	121	92.4	2.2	0.2	0	0	0.1	0	3.9	0.2	3.7	1.5	0
Chou rouge, cru	30	127	90.6	1.4	0.3	0	0	0.2	0	4.0	0	4.0	3.0	0
Chou rouge, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	27	111	92.5	1.3	0.3	0	0	0.1	0	3.4	0	3.4	2.6	0
Concombre, cru	14	57	96.0	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	2.0	0.1	1.9	0.8	0
Courge, crue	23	98	93.3	0.6	0.1	0.1	0	0	0	4.5	0.6	3.9	1.0	0
Courge, à la vapeur (sans adjonction de sel)	22	94	94.1	0.6	0.1	0	0	0	0	4.3	0.6	3.7	0.9	0
Courgette, crue	19	80	94.0	1.8	0.2	0	0	0.1	0	2.0	0.1	1.9	1.0	0
Courgette, à l'étuvée (sans sel ni graisse)	24	101	93.9	2.4	0.2	0	0	0.1	0	2.4	0.1	2.3	1.2	0
Cresson, cru	17	71	93.5	2.2	0.2	0.1	0	0.1	0	0.3	0	0.3	2.6	0
Endive, crue	14	56	94.7	1.0	0.2	0.1	tr.	0.1	0	0.7	0.1	0.6	2.5	0
Endive, à la vapeur (sans adjonction de sel)	13	56	95.7	1.0	0.2	0	0	0.1	0	0.7	0.1	0.6	2.4	0
Épinard, cru	23	95	91.7	2.7	0.4	0.1	0	0.2	0	0.8	0.1	0.7	2.6	0
Épinard, à la vapeur (sans adjonction de sel)	29	122	91.9	3.6	0.5	0.1	0	0.3	0	1.0	0.1	0.9	3.2	0
Fenouil, cru	23	95	92.2	1.1	0.3	tr.	tr.	tr.	0	2.3	2.2	0.1	3.3	0
Fenouil, à la vapeur (sans adjonction de sel)	22	91	93.4	1.1	0.3	0	0	0	0	2.2	2.1	0.1	3.1	0
Haricot vert, cru	31	129	90.3	2.1	0.2	0.1	0	0.1	0	3.6	1.4	2.2	3.1	0
Haricot vert, à la vapeur (sans adjonction de sel)	33	138	90.5	2.3	0.2	0.1	0	0.1	0	3.8	1.5	2.3	3.3	0
Haricot vert sec, cru	252	1060	6.0	20.2	2.0	0.4	0.1	1.1	0	25.7	10.3	9.5	25.3	0
Haricot vert sec, mis à tremper, cuit à la vapeur (sans adjonction de sel)	63	264	81.7	5.1	0.5	0.1	0	0.3	0	6.4	2.6	2.4	6.3	0
Laitue pommée, crue	14	60	95.0	1.3	0.2	0	0	0.1	0	1.1	0	1.0	1.6	0
Laitue, crue	16	66	94.5	1.2	0.3	0	0	0.2	0	1.3	tr.	1.3	1.5	0
Légumes (moyenne), crus	26	111	92.7	1.3	0.3	0	0	0.1	0	3.7	0.2	3.5	2.0	0
Légumes crucifères (famille des choux) (moyenne), crus	29	123	91.7	2.2	0.3	0.1	0	0.1	0	3.0	0.2	2.9	2.7	0
Légumes crucifères (famille des choux) (moyenne), cuits (sans adjonction de sel ni de graisse)	28	119	92.1	2.2	0.3	0.1	0	0.1	0	2.9	0.2	2.7	2.6	0
Légumes feuille (moyenne sans salade), cuits (sans adjonction de graisse ni de sel)	22	91	93.9	1.6	0.2	0	0	0.1	0	2.1	0.2	2.0	2.3	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0.1	23	520	64	290	29	84	1.4	0.4	4.8	254	0	3052	0	1.8	0.10	0.25	2.1	0.21	0	83	0.67	60	
0.1	20	320	40	64	43	50	0.5	0.2	0.7	1	0	11	0	0.4	0.04	0.05	1.8	0.08	0	70	0.13	68	
0	19	300	42	68	43	53	0.4	0.2	0.7	1	0	11	0	0.4	0.03	0.05	1.6	0.07	0	47	0.12	57	
0	10	250	100	52	13	36	0.5	0.2	2.9	2	0	21	0	0.9	0.06	0.03	0.4	0.16	0	43	0.37	58	
0	8	180	88	47	10	32	0.4	0.2	2.6	1	0	18	0	0.8	0.05	0.02	0.3	0.12	0	24	0.28	28	
0	< 1	140	37	15	10	18	0.2	0.1	2.9	19	0	222	0	< 0.1	0.02	0.02	0.2	0.03	0	13	0.22	9	
0	1	270	25	18	7	20	0.4	0.9	0.2	187	0	2249	0	0.1	0.01	0.07	0.5	0.10	0	25	0.48	5	
0	< 1	230	24	17	6	19	0.3	0.8	0.1	169	0	2024	0	0.1	0.01	0.06	0.4	0.08	0	15	0.41	4	
0	3	230	24	19	23	31	0.8	0.2	2.3	13	0	152	0	0	0.06	0.04	0.6	0.08	0	50	0.21	15	
0	3	240	30	24	25	39	0.9	0.3	2.9	15	0	179	0	0	0.06	0.04	0.6	0.08	0	40	0.23	15	
0.1	42	300	110	160	20	53	1.3	0.2	2.0	227	0	2720	0	1.2	0.10	0.12	0.4	0.13	0	214	0.20	60	
0	4	210	25	20	10	25	0.2	0.2	1.0	0	0	6	0	0.1	0.05	0.05	0.3	0.03	0	52	0.14	2	
0	4	180	24	20	9	24	0.2	0.2	1.0	0	0	5	0	0.1	0.04	0.05	0.3	0.03	0	32	0.12	1	
0.2	65	530	54	100	58	52	2.7	0.6	12.0	270	0	3244	0	1.8	0.08	0.22	0.7	0.21	0	121	0.24	40	
0.2	73	590	68	130	69	65	2.8	0.7	15.0	320	0	3841	0	2.4	0.08	0.26	0.7	0.24	0	96	0.27	29	
0	15	470	27	37	12	38	0.5	0.3	5.0	12	0	140	0	6.0	0.05	0.02	0.7	0.04	0	55	0.20	6	
0	13	400	26	35	11	36	0.4	0.3	4.8	11	0	126	0	6.0	0.04	0.02	0.6	0.04	0	33	0.17	5	
0	4	240	13	56	28	38	1.0	0.3	3.0	26	0	306	0	0.2	0.08	0.10	0.7	0.14	0	70	0.90	16	
0	4	230	14	58	27	40	0.9	0.3	3.1	26	0	313	0	0.3	0.07	0.10	0.6	0.13	0	46	0.84	13	
0.1	21	2510	140	540	230	400	7.2	2.5	25.0	114	0	1371	0	1.0	0.45	0.71	4.1	1.33	0	186	2.19	68	
0	6	630	37	140	57	99	1.8	0.6	6.3	29	0	343	0	0.3	0.11	0.18	1.0	0.33	0	47	0.55	17	
0	2	140	57	31	8	17	0.4	0.2	3.3	94	0	1129	0	0.6	0.05	0.08	0.4	0.04	0	37	0.12	7	
0	8	230	tr.	37	11	24	0.3	tr.	3.3	210	0	2522	0	0.5	0.08	0.07	0.4	0.05	0	84	0.20	8	
0	15	230	41	27	13	30	0.4	0.2	2.6	114	0	1366	0	0.8	0.05	0.05	0.6	0.11	0	42	0.30	30	
0	12	290	44	52	19	50	0.7	0.3	3.2	9	0	104	0	1.0	0.07	0.07	0.7	0.16	0	73	0.42	67	
0	10	250	41	50	17	47	0.5	0.3	3.1	8	0	97	0	1.0	0.05	0.06	0.6	0.14	0	44	0.36	47	
0	16	130	36	48	11	33	0.5	0.2	2.3	41	0	492	0	1.0	0.04	0.04	0.3	0.08	0	30	0.16	13	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Légumes feuilles (moyenne sans salade), à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	23	96	93.5	1.7	0.3	0	0	0.1	0	2.3	0.2	2.1	2.4	0
Légumes feuilles (moyenne sans salade), à la vapeur (sans adjonction de sel)	22	93	93.7	1.6	0.3	0	0	0.1	0	2.2	0.2	2.1	2.3	0
Légumes racines et tubercules (moyenne), crus	36	151	90.0	1.0	0.3	0	0	0.1	0	6.0	0.2	5.7	2.8	0
Légumes racines et tubercules (moyenne), cuits (sans adjonction de graisse ni de sel)	35	145	90.4	1.1	0.3	0	0	0.1	0	5.6	0.2	5.4	2.7	0
Légumes racines et tubercules (moyenne), à l'étuvée (sans adjonctions de graisse ni de sel)	33	139	90.8	1.0	0.3	0	0	0.1	0	5.4	0.2	5.2	2.6	0
Légumes racines et tubercules (moyenne), à la vapeur (sans adjonction de sel)	38	160	89.5	1.1	0.3	0	0	0.1	0	6.3	0.2	6.1	2.9	0
Mâche (rampon, doucette), crue	23	96	92.8	2.0	0.4	0.1	0	0.2	0	2.0	0	2.0	1.7	0
Mais doux, cru	93	391	74.7	3.3	1.2	0.2	0.3	0.5	0	15.7	12.3	3.4	2.8	0
Mais doux, à la vapeur (sans adjonction de sel)	101	425	75.2	3.7	1.3	0.2	0.3	0.5	0	16.9	13.3	3.7	3.0	0
Oignon, cru	39	163	89.0	1.3	0.2	0	0	0.1	0	7.0	tr.	7.0	1.8	0
Oignon, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	44	185	88.4	1.6	0.2	0	0	0.1	0	7.8	0	7.8	2.0	0
Oignon, grillé (sans adjonction de graisse ni de sel)	92	388	75.5	3.1	0.5	0.1	0	0.2	0	16.7	0	16.7	4.3	0
Panais, cru	61	259	77.5	1.3	0.4	0.1	0	0.3	0	12.0	9.0	3.1	2.1	0
Panais, cuit (sans adjonction de sel)	59	248	84.9	1.4	0.4	0.1	0	0.2	0	11.4	8.5	2.9	2.1	0
Petit pois, cru	90	380	74.5	6.0	0.7	0.1	0.1	0.4	0	12.0	6.2	5.5	6.0	0
Petit-pois, à la vapeur (sans adjonction de sel)	101	424	72.7	6.9	0.8	0.1	0.1	0.4	0	13.2	6.8	6.1	6.6	0
Poireau, cru	30	124	90.5	1.6	0.3	tr.	tr.	0.2	0	3.7	0.2	3.5	2.8	0
Poireau, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	31	132	91.2	1.8	0.3	0	0	0.2	0	3.9	0.2	3.7	3.0	0
Pois mange-tout, cru	68	285	79.6	4.0	0.2	0	0	0.1	0	10.0	5.0	5.0	5.0	0
Pois mange-tout, à la vapeur (sans adjonction de sel)	74	312	79.3	4.5	0.2	0	0	0.1	0	10.8	5.4	5.4	5.3	0
Poivron, rouge, cru	32	133	91.3	0.9	0.4	0.1	0	0.1	0	5.2	0.1	5.1	2.0	0
Poivron, rouge, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	39	164	89.6	1.2	0.4	0.1	0	0.2	0	6.4	0.1	6.2	2.5	0
Poivron, vert, cru	20	85	92.9	0.8	0.3	0.1	0	0.2	0	2.6	0.1	2.5	2.0	0
Poivron, vert, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	25	105	93.0	1.1	0.4	0.1	0	0.2	0	3.2	0.1	3.1	2.5	0
Pousses de soja, crues	55	231	85.6	5.5	1.0	0.1	0.1	0.7	0	4.7	0	4.6	2.4	0

	Sel (NaCl) μg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode μg	Activité de vitamine A $\mu\text{g-RE}$	Retinol μg	Activité de bêta-carotène $\mu\text{g-BCE}$	Vitamine D μg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 μg	Folate μg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0	19	200	40	51	16	36	0.6	0.2	2.6	43	0	513	0	1.1	0.04	0.06	0.3	0.11	0	38	0.19	18	
0	18	210	38	48	16	34	0.5	0.2	2.4	41	0	487	0	1.0	0.04	0.06	0.3	0.11	0	36	0.19	18	
0.1	38	210	70	33	12	33	0.3	0.2	1.6	421	0	5054	0	0.4	0.04	0.05	0.7	0.09	0	38	0.33	9	
0.1	22	100	66	33	8	31	0.3	0.1	1.5	399	0	4788	0	0.5	0.03	0.04	0.5	0.07	0	20	0.21	5	
0.1	29	160	65	32	10	31	0.3	0.2	1.4	372	0	4459	0	0.4	0.03	0.04	0.5	0.07	0	22	0.25	6	
0.1	34	200	74	35	11	35	0.3	0.2	1.6	421	0	5054	0	0.5	0.04	0.05	0.6	0.08	0	25	0.31	8	
0	4	460	70	38	13	53	2.1	0.5	35.0	330	0	3958	0	0.3	0.09	0.09	0.4	0.15	0	81	0.12	24	
0	< 1	290	7	2	27	83	0.4	0.6	3.3	9	0	113	0	0.1	0.15	0.12	1.7	0.22	0	43	0.89	12	
0	< 1	280	8	2	28	90	0.4	0.6	3.6	10	0	115	0	0.1	0.14	0.12	1.6	0.21	0	29	0.86	10	
0	4	110	19	28	9	34	0.3	0.2	1.8	0	0	2	0	0.1	0.05	0.02	0.3	0.11	0	8	0.14	6	
0	4	97	22	33	9	38	0.3	0.2	2.1	0	0	2	0	0.2	0.05	0.02	0.3	0.11	0	6	0.13	5	
0	9	250	45	68	22	80	0.6	0.5	4.3	0	0	4	0	0.3	0.11	0.05	0.7	0.24	0	13	0.30	11	
0	8	520	49	47	26	82	0.7	0.9	3.6	2	0	20	0	0.9	0.08	0.13	0.9	0.11	0	59	0.50	18	
0	5	250	46	47	16	78	0.6	0.7	3.4	2	0	19	0	0.9	0.06	0.10	0.7	0.08	0	31	0.32	8	
0	2	300	40	26	34	130	1.9	0.8	4.2	43	0	520	0	0.2	0.40	0.14	2.2	0.16	0	70	0.50	32	
0	2	290	44	28	35	140	1.8	0.8	4.6	46	0	556	0	0.2	0.37	0.14	2.0	0.16	0	48	0.49	26	
0	12	260	24	31	11	35	0.9	0.3	8.6	11	0	136	0	0.7	0.12	0.04	0.4	0.30	0	96	0.14	19	
0	12	220	26	34	10	37	0.9	0.3	9.2	11	0	138	0	0.8	0.10	0.04	0.4	0.27	0	65	0.12	16	
0	4	300	30	20	30	80	2.0	0.3	4.0	43	0	520	0	0.5	0.17	0.15	2.7	0.16	0	33	0.75	25	
0	4	290	32	22	31	86	1.8	0.3	4.3	44	0	532	0	0.6	0.15	0.15	2.5	0.15	0	23	0.72	21	
0	3	170	18	9	12	20	0.4	0.3	1.0	189	0	2264	0	0.7	0.03	0.03	0.9	0.25	0	22	0.16	155	
0	3	170	23	11	13	25	0.4	0.3	1.3	223	0	2680	0	0.9	0.03	0.03	1.0	0.26	0	17	0.17	149	
0	6	160	19	6	6	15	0.3	0.2	2.0	18	0	211	0	0.9	0.01	0.01	0.1	0.32	0	34	0.10	127	
0	7	160	24	8	7	19	0.3	0.2	2.5	21	0	249	0	1.1	0.01	0.01	0.1	0.34	0	27	0.11	122	
0.1	30	240	47	32	19	75	0.9	1.0	2.0	0	0	0	0	0.1	0.16	0.16	1.5	0.16	0	160	1.40	20	

	Energie kcal		Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g		Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g		Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Radis blanc, cru	18	76	94.8	0.6	0.3	tr.	tr.	tr.	0	2.6	0	2.6	1.2	0			
Radis rouge, cru	17	72	94.1	1.1	0.1	0	0	0.1	0	2.1	0	2.1	1.6	0			
Roquette, crue	28	119	91.7	2.6	0.7	0.1	0.1	0.3	0	2.1	tr.	2.1	1.6	0			
Salade Iceberg, crue	16	65	94.6	1.0	0.2	0	0	0.1	0	1.6	0	1.6	1.8	0			
Salade verte (moyenne), crue	18	76	94.9	1.6	0.3	0.1	0	0.1	0	1.4	0	1.4	1.9	0			
Salsifis noir, cru	55	222	76.8	1.4	0.4	0.1	0	0.2	0	2.1	0.1	2.1	18.3	0			
Salsifis noir, à la vapeur (sans adjonction de sel)	57	234	76.7	1.5	0.5	0.1	0	0.3	0	2.2	0.1	2.2	19.1	0			
Tomate, crue	21	89	93.8	0.8	0.3	0.1	0.1	0.1	0	3.2	tr.	3.2	1.2	0			
Tomate, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	26	110	93.3	1.1	0.4	0.1	0.1	0.2	0	3.9	0	3.9	1.5	0			
Tomate, séchée	210	882	26.3	11.3	0.5	0.1	0.1	0.3	0	29.2	0.9	13.7	21.7	0			
Topinambour, cru	54	221	78.9	2.4	0.4	0.1	0	0.2	0	4.0	0	4.0	12.1	0			
Topinambour, cuit (sans adjonction de sel)	53	217	81.7	2.6	0.4	0.1	0	0.2	0	3.8	0	3.8	11.8	0			

Conserves

Artichaut, coeur	27	114	90.5	1.8	0.5	0	0	0	0	2.3	0.4	1.2	3.2	0			
Champignons de Paris	19	77	92.0	2.2	0.3	0	0	0.1	0	0.5	tr.	tr.	2.5	0			
Choucroute, marinée au vinaigre	19	80	91.4	1.3	0.3	0.1	0	0.2	0	1.7	tr.	tr.	2.2	0			
Cornichon au vinaigre	14	59	93.0	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	2.1	0.2	1.9	1.0	0			
Mais doux (épis) au vinaigre	119	500	69.3	3.4	1.4	0.2	0.4	0.6	0	21.0	19.0	2.0	4.2	0			
Mais doux (grains)	100	424	72.8	3.0	1.2	0.2	0.3	0.6	0	18.2	11.3	6.9	2.3	0			
Mais doux (grains), réchauffé (sans adjonction de sel)	103	435	74.8	3.2	1.2	0.2	0.3	0.6	0	18.6	11.5	7.0	2.3	0			
Oignon au vinaigre	28	116	90.6	0.9	0.2	0	0	0.1	0	4.9	tr.	3.5	1.3	0			
Petit-pois	87	366	76.0	4.8	0.8	0.1	0.1	0.4	0	12.8	4.4	tr.	5.0	0			
Petit-pois, réchauffé (sans adjonction de sel)	90	377	76.2	5.1	0.8	0.1	0.1	0.4	0	13.1	4.5	0	5.1	0			
Petit-pois et carottes	67	281	81.7	3.7	0.5	0.1	0	0.2	0	9.5	3.6	5.8	4.5	0			
Petits-pois et carottes, réchauffés (sans adjonction de sel)	69	290	81.3	4.0	0.5	0.1	0	0.3	0	9.7	3.7	5.9	4.6	0			
Purée de tomates	77	326	76.7	4.5	0.2	0	0	0.1	0	12.9	0.4	12.4	2.8	0			
Tomate, pelée	20	82	93.8	0.9	0.2	0	0	0.1	0	3.0	0.1	2.9	1.0	0			

	Sel (NaCl) g	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-βCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0	12	240	44	20	7	18	0.8	0.2	1.2	2	0	20	0	0	0.03	0.04	0.3	0.07	0	50	0.10	23	
0.1	21	240	44	26	9	18	0.4	0.2	1.2	1	0	15	0	< 0.1	0.02	0.03	0.3	0.05	0	24	0.18	23	
0.1	27	370	tr.	160	tr.	52	1.5	0.4	tr.	237	0	2840	0	0.4	0.04	0.09	0.3	0.07	0	97	tr.	15	
0	4	180	42	34	7	22	0.5	0.2	2.0	4	0	48	0	0.6	0.05	0.03	0.2	0.03	0	53	0.05	4	
0	18	270	36	53	13	35	1.0	0.3	5.7	118	0	1421	0	0.6	0.06	0.08	0.4	0.08	0	68	0.17	15	
0	5	320	31	53	23	76	3.3	0.2	2.5	2	0	20	0	3.0	0.11	0.04	0.4	0.06	0	50	0.17	4	
0	4	300	33	56	22	80	3.1	0.2	2.6	2	0	20	0	3.3	0.10	0.04	0.3	0.06	0	33	0.16	4	
0	2	220	30	9	6	17	0.2	0.1	1.1	36	0	432	0	1.0	0.05	0.04	0.6	0.08	0	24	0.30	21	
0	2	230	38	11	7	21	0.2	0.1	1.4	43	0	511	0	1.3	0.05	0.04	0.6	0.08	0	19	0.32	20	
5.3	2120	3420	3190	140	180	320	6.5	2.0	-	112	0	1340	0	< 0.1	0.53	0.49	9.1	0.33	0	68	2.09	33	
0	3	480	60	28	16	72	0.6	0.1	0.1	1	0	12	0	0.2	0.20	0.06	1.3	0.09	0	36	0.38	6	
0	2	230	57	28	10	68	0.5	0.1	0.1	1	0	11	0	0.2	0.15	0.04	1.0	0.07	0	19	0.24	3	

0.8	310	150	500	25	18	34	0.4	0.3	20.0	2	0	25	0.3	1.1	0.02	0.03	0.4	0.03	0	54	0.13	12
0.9	340	120	400	23	12	69	0.8	0.5	18.0	1	0	10	0	0	0.02	0.19	2.0	0.06	0	10	2.00	2
1.4	550	220	1160	36	11	30	0.5	0.3	3.1	1	0	11	0	0.1	0.03	0.05	0.2	0.17	0	12	0.20	17
1.8	700	100	tr.	14	11	20	1.0	0.3	tr.	8	0	90	0	0.1	0.02	0.02	0.2	0.02	0	7	tr.	5
0	17	250	tr.	3	33	100	0.6	tr.	tr.	10	0	117	0	0.7	0.22	0.07	1.7	0.10	0	50	0.70	7
0.8	300	200	tr.	4	22	69	0.6	0.5	tr.	10	0	117	0	0.5	0.04	0.08	1.4	0.09	0	33	0.50	1
0.7	270	180	0	4	21	70	0.5	0.5	0	10	0	116	0	0.5	0.03	0.08	1.2	0.08	0	21	0.45	< 1
1.1	450	93	tr.	22	tr.	23	0.2	0.1	tr.	1	0	10	0	0.3	0.02	tr.	0.1	0.10	0	14	tr.	tr.
0.7	270	120	420	32	21	83	1.6	0.6	5.2	33	0	400	0	0.2	0.12	0.08	1.0	0.05	0	40	0.13	9
0.6	240	110	430	32	20	84	1.4	0.5	5.3	33	0	396	0	0.2	0.10	0.08	0.9	0.04	0	26	0.12	7
1.0	410	240	650	28	23	83	1.2	0.5	3.3	264	0	3166	0	0.3	0.25	0.10	1.5	0.13	0	52	0.42	20
0.9	370	220	650	28	22	84	1.0	0.5	3.3	261	0	3132	0	0.3	0.21	0.10	1.3	0.11	0	33	0.38	15
0.6	240	1150	490	48	48	94	1.6	0.7	4.0	38	0	456	0	5.4	0.22	0.12	3.5	0.44	0	54	1.00	38
0.3	100	240	360	16	12	20	0.7	0.1	2.0	29	0	353	0	1.0	0.05	0.03	0.7	0.06	0	11	0.20	13

Jus de légumes (pour 100 ml)

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Jus de carotte	33	138	90.6	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	6.8	tr.	4.8	0.9	0
Jus de tomate	16	70	95.3	0.8	0.1	0.1	0	0	0	3.0	0.1	2.1	0.1	0

Champignons

Bolet (cèpe), cru	39	164	88.6	5.4	0.4	0.1	0	0.2	0	0.5	0	0.1	6.0	0
Bolet (cèpe), à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	48	198	87.3	6.6	0.5	0.1	0	0.2	0	0.6	0	0.1	7.3	0
Champignons (moyenne), crus	29	122	91.7	3.5	0.4	0.1	0	0.2	0	0.6	0.1	0.2	4.9	0
Champignons (moyenne), à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	35	147	90.2	4.2	0.4	0.1	0	0.2	0	0.7	0.1	0.2	6.0	0
Champignon de Paris, cru	25	107	92.0	3.7	0.3	0	0	0.1	0	1.1	0.2	0.3	1.9	0
Champignon de Paris, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	30	128	93.2	4.5	0.3	0.1	0	0.2	0	1.2	0.2	0.3	2.3	0
Chanterelle, crue	24	98	91.5	2.3	0.5	0.1	0	0.3	0	0.2	0	0.2	4.7	0
Chanterelle, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	29	118	91.7	2.8	0.6	0.1	0	0.3	0	0.2	0	0.2	5.7	0
Morille, crue	29	119	90.0	2.5	0.3	0.1	0	0.2	0	0.5	0	0.1	7.0	0
Morille, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel)	35	143	88.5	3.0	0.4	0.1	0	0.2	0	0.6	0	0.1	8.5	0

Fines herbes

Basilic, cru	46	194	86.4	3.1	0.8	0.1	0	0.4	0	5.1	0.1	5.0	3.1	0
Ciboulette, crue	30	124	91.3	3.0	0.6	0.1	0.1	0.2	0	1.9	0	1.9	2.3	0
Menthe, crue	49	205	86.1	3.8	0.7	0.1	0	0.4	0	5.3	0.1	5.2	3.0	0
Persil, cru	58	245	82.1	3.9	0.5	0.1	0	0.2	0	7.4	2.6	4.8	4.3	0
Romarin, cru	62	260	85.0	0.8	2.5	0.5	0.1	1.4	0	7.7	0.1	7.6	2.9	0
Sauge, crue	59	246	85.0	1.7	2.1	1.1	0.3	0.3	0	6.9	0.1	6.8	2.9	0
Thym, cru	52	219	85.0	1.5	1.2	0.6	0.1	0.3	0	7.3	0.1	7.3	3.0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0.1	35	270	420	24	13	39	0.5	0.1	15.0	498	0	5971	0	0.6	0.06	0.06	0.4	0.20	0	4	0.23	7	
0.5	220	220	400	14	13	26	0.5	0.2	2.0	33	0	397	0	0.8	0.03	0.03	0.4	0.05	0	16	0.22	10	
0	6	340	30	4	12	85	1.0	1.5	3.6	1	0	6	3.1	0.2	0.03	0.37	4.9	0.03	0	25	2.70	3	
0	6	320	35	5	12	98	1.0	1.6	4.2	1	0	7	3.8	0.2	0.03	0.37	4.8	0.03	0	18	2.70	2	
0	4	400	34	8	13	99	2.4	0.8	8.7	12	0	148	2.6	0.1	0.07	0.28	5.1	0.06	0	26	2.48	4	
0	4	380	39	9	13	110	2.5	0.8	10.0	15	0	181	3.1	0.2	0.07	0.28	5.0	0.05	0	19	2.48	4	
0	6	370	67	7	11	110	1.0	0.5	18.0	1	0	10	1.9	0.1	0.10	0.45	4.0	0.10	0	30	2.20	3	
0	6	350	78	8	11	120	1.0	0.6	21.0	1	0	12	2.3	0.1	0.10	0.46	3.9	0.10	0	22	2.20	3	
0	3	510	30	8	14	44	6.5	0.6	3.0	48	0	577	2.1	0.1	0.02	0.23	6.5	0.04	0	25	2.50	6	
0	3	480	35	10	14	51	6.7	0.6	3.5	59	0	704	2.6	0.1	0.02	0.23	6.3	0.04	0	18	2.50	5	
0	2	390	8	11	16	160	1.2	0.5	10.0	0	0	0	3.1	0.2	0.13	0.06	5.0	0.05	0	25	2.50	5	
0	2	370	9	13	16	190	1.2	0.5	12.0	0	0	0	3.8	0.2	0.12	0.06	4.9	0.05	0	18	2.50	5	
0	9	300	35	250	11	37	5.5	0.7	0.9	405	0	4865	0	1.0	0.08	0.31	1.1	0.18	0	50	0.20	26	
0	3	280	74	86	40	54	1.5	0.5	4.2	218	0	2612	0	1.6	0.08	0.11	0.7	0.13	0	130	0.30	60	
0	15	260	34	210	30	75	9.5	1.2	4.0	61	0	730	0	5.0	0.12	0.33	1.1	0.05	0	110	0.19	31	
0.1	38	850	160	210	37	110	5.9	0.8	3.4	385	0	4620	0	3.5	0.15	0.30	1.4	0.20	0	132	0.31	182	
0	8	160	33	210	36	12	4.8	0.5	1.0	46	0	550	0	0.9	0.09	0.12	0.2	0.05	0	0	0	17	
0	2	170	32	270	69	15	4.5	0.8	1.0	235	0	2824	0	0.8	0.12	0.06	0.9	0.54	0	0	0	0	
0	9	130	32	310	36	32	20.0	1.0	1.0	238	0	2851	0	0.8	0.08	0.07	0.8	0.15	0	20	0	0	

Energie kcal

Energie Kj

Eau g

Protéines g

Lipides totaux g

Acides gras saturés g

Acides gras mono-insaturés g

Acides gras poly-insaturés g

Cholestérol mg

Glucides disponibles g

Amidon g

Sucres g

Fibres alimentaires g

Alcool g

FRUITS

Fruits crus, cuits et séchés

Abricot, cru	48	204	86.7	0.8	0.1	tr.	tr.	tr.	0	10.0	tr.	10.0	2.1	0
Abricot, cuit, égoutté (sans adjonction de sucre)	49	208	86.8	1.0	0.1	0	0	0	0	10.0	0	10.0	2.1	0
Abricot, sec	275	1160	17.6	5.0	0.5	tr.	0.3	0.1	0	47.9	0	43.3	17.7	0
Agrume (moyenne), cru	42	176	89.0	0.8	0.2	0	0	0	0	8.3	0	8.3	1.6	0
Airelle rouge, crue	40	168	87.5	0.3	0.5	0	0.1	0.3	0	7.1	0.1	7.0	2.9	0
Ananas, cru	52	219	86.5	0.4	0.2	0	0	0.1	0	11.3	0	11.3	1.4	0
Baie (moyenne), crue	42	177	88.7	0.8	0.5	0	0.1	0.2	0	7.2	0	7.2	2.8	0
Baie (moyenne), cuite (sans adjonction de sucre)	37	156	90.3	0.8	0.5	0	0.1	0.3	0	6.1	0	6.1	2.4	0
Baie de sureau noir, crue	52	219	84.0	2.5	0.5	0	0	0.3	0	7.4	0	7.4	4.0	0
Banane, crue	95	403	74.0	1.1	0.3	0.1	tr.	0.1	0	21.0	3.8	17.2	2.0	0
Banane, déshydratée (chips)	370	1570	3.0	3.9	1.8	0.7	0.2	0.3	0	80.7	15.4	65.3	7.6	0
Banane, mi-sèche	273	1160	28.0	3.0	1.0	0.4	0.1	0.2	0	60.2	16.5	43.7	5.5	0
Cassis, cru	58	242	78.2	1.3	0.3	tr.	tr.	tr.	0	9.0	tr.	9.0	7.0	0
Cerise, crue	74	314	80.8	1.3	0.5	0.1	0.1	0.2	0	15.3	0	15.3	1.7	0
Cerise, cuite, égouttée (sans adjonction de sucre)	71	298	82.4	1.5	0.6	0.1	0.1	0.2	0	14.1	0	14.1	1.6	0
Citron, cru	23	96	90.0	0.8	0.5	0.1	0	0.1	0	2.9	0	2.5	2.0	0
Coing, cru	41	171	84.2	0.3	0.2	tr.	0.1	0.1	0	6.3	tr.	6.3	6.4	0
Coing, cuit, égoutté (sans adjonction de sucre)	42	174	86.7	0.4	0.3	0	0.1	0.1	0	6.3	0	6.3	6.4	0
Datte, sèche	305	1290	17.5	2.5	0.5	tr.	tr.	tr.	0	69.0	0	69.0	7.1	0
Figue, crue	74	314	79.5	0.9	0.3	0	0.1	0.2	0	15.5	0	15.5	3.0	0
Figue, sèche	273	1150	25.0	3.2	1.2	0.2	0.3	0.6	0	56.8	0	56.8	11.0	0
Fraise, crue	40	167	89.9	0.7	0.5	tr.	0.1	0.3	0	7.0	0	7.0	2.2	0
Framboise, crue	52	215	84.0	1.2	0.6	0	0.1	0.3	0	7.0	tr.	7.0	6.7	0
Fruit (moyenne), cru	57	239	85.2	0.7	0.3	0	0	0.1	0	11.8	0.6	11.3	2.0	0
Fruit (moyenne), cuit (sans adjonction de sucre)	53	222	86.2	0.6	0.4	0	0	0.1	0	10.5	0	10.4	2.4	0

Sel (NaCl) µg Sodium mg Potassium mg Chlore mg Calcium mg Magnésium mg Phosphore mg Fer mg Zinc mg Iode µg

Activité de vitamine A µg-RE Retinol µg

Activité de bêta-carotène µg-BCE

Vitamine D µg

Activité de vitamine E mg-AE

Vitamine B1 mg

Vitamine B2 mg

Niacine mg

Vitamine B6 mg

Vitamine B12 µg

Folate µg

Acide pantothénique mg

Vitamine C mg

0	2	320	1	16	10	20	0.4	0.1	0.5	155	0	1859	0	0.7	0.03	0.04	0.5	0.06	0	7	0.23	6
0	2	240	1	19	10	20	0.5	0.2	0.6	145	0	1743	0	0.9	0.02	0.04	0.5	0.06	0	4	0.23	3
0	11	1370	5	82	50	110	5.2	0.4	2.7	458	0	5500	0	4.5	0.01	0.16	3.2	0.26	0	13	0.70	8
0	3	160	4	34	11	15	0.3	0.1	0.9	9	0	114	0	0.4	0.09	0.03	0.3	0.05	0	16	0.20	45
0	2	70	4	14	6	10	0.5	0.2	5.0	1	0	9	0	1.0	0.02	0.02	0.1	0.01	0	3	0.12	12
0	2	150	39	15	15	11	0.3	0.1	1.4	5	0	56	0	0.1	0.07	0.02	0.2	0.08	0	8	0.17	51
0	2	160	14	20	12	23	0.5	0.1	1.2	1	0	10	0	0.4	0.02	0.03	0.4	0.05	0	29	0.19	47
0	1	99	15	20	10	19	0.4	0.1	1.2	1	0	8	0	0.4	0.01	0.02	0.3	0.03	0	15	0.16	20
0	1	300	7	37	30	57	1.6	0.2	3.0	27	0	325	0	1.0	0.07	0.07	1.6	0.25	0	17	0.16	18
0	1	390	110	8	30	22	0.4	0.2	2.0	9	0	109	0	0.3	0.05	0.05	0.6	0.37	0	23	0.26	12
0	3	1490	tr.	22	110	74	1.2	tr.	tr.	30	0	363	0	tr.	0.18	0.24	2.8	tr.	0	tr.	tr.	7
0	8	1150	300	20	90	75	1.3	0.6	8.1	8	0	100	0	0.6	0.10	0.18	2.0	0.81	0	33	0.54	4
0	3	370	15	60	17	34	1.3	0.3	1.0	1	0	16	0	1.0	0.02	0.06	0.3	0.08	0	40	0.40	200
0	3	250	3	17	13	17	0.4	0.1	1.0	2	0	28	0	0.1	0.03	0.04	0.3	0.05	0	19	0.18	5
0	2	170	3	19	12	16	0.4	0.1	1.1	2	0	24	0	0.1	0.03	0.04	0.2	0.04	0	11	0.17	2
0	4	150	5	25	16	18	0.5	0.1	1.5	1	0	8	0	0.8	0.05	0.02	0.2	0.07	0	9	0.20	52
0	3	200	2	14	6	19	0.3	0.2	1.0	0	0	0	0	0.4	0.02	0.02	0.2	0.04	0	8	0.10	15
0	2	150	2	17	6	19	0.3	0.3	1.3	0	0	0	0	0.5	0.02	0.02	0.2	0.04	0	5	0.10	8
0	3	680	180	62	58	74	3.0	0.3	1.0	0	0	0	0	0.2	0.04	0.06	1.5	0.11	0	28	0.80	<1
0	3	230	18	60	18	23	0.8	0.2	1.5	5	0	55	0	0.5	0.05	0.06	0.5	0.11	0	7	0.30	5
0	14	770	43	160	62	71	2.5	0.9	4.0	7	0	80	0	2.0	0.07	0.09	0.5	0.22	0	13	0.31	<1
0	2	150	14	20	12	23	0.4	0.1	1.0	0	0	4	0	0.2	0.01	0.02	0.4	0.04	0	31	0.19	51
0	3	220	22	22	20	29	0.7	0.5	3.0	2	0	28	0	0.2	0.02	0.05	0.5	0.06	0	27	0.25	25
0	3	190	19	15	11	16	0.3	0.1	1.2	10	0	118	0	0.5	0.04	0.03	0.3	0.09	0	18	0.16	20
0	2	120	7	14	7	15	0.3	0.2	1.4	11	0	136	0	0.6	0.02	0.02	0.3	0.03	0	9	0.13	7

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Fruit (moyenne), séché	276	1160	27.3	2.8	1.1	0.2	0.3	0.3	0	58.4	2.0	54.3	10.4	0
Fruit de la passion, cru	92	387	72.9	2.2	0.5	0.1	0.1	0.2	0	11.8	0.6	11.2	10.6	0
Groseille à maquereau, crue	35	145	88.8	0.6	0.1	tr.	tr.	tr.	0	6.2	tr.	6.2	3.2	0
Groseille rouge (raisinet), crue	45	188	82.8	1.1	0.5	tr.	tr.	tr.	0	5.0	tr.	5.0	8.2	0
Kaki, cru	71	299	80.7	0.7	0.2	tr.	tr.	tr.	0	15.3	0	15.3	2.5	0
Kiwi, cru	54	229	83.0	1.1	0.6	tr.	tr.	tr.	0	9.9	0.1	9.8	2.5	0
Mandarine, crue	47	201	86.9	0.7	0.2	tr.	tr.	tr.	0	10.0	0	10.0	1.4	0
Mangue, crue	62	264	83.0	0.6	0.2	0.1	0.1	0	0	13.4	0.3	13.1	2.3	0
Mangue, séchée	293	1240	20.0	2.9	2.2	0.5	0.9	0.4	0	61.1	1.3	59.9	8.4	0
Melon, à chaire orange, cru	38	159	90.0	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	8.0	0	8.0	0.9	0
Mirabelle, crue	57	242	82.7	0.7	0.2	tr.	tr.	tr.	0	12.0	0	12.0	2.3	0
Mirabelle, cuite, égouttée (sans adjonction de sucre)	54	227	85.8	0.8	0.2	0	0	0	0	11.0	0	11.0	2.1	0
Mûre, crue	44	185	85.0	1.0	0.4	tr.	0.2	0.2	0	6.2	0	6.2	6.0	0
Myrtille, crue	58	245	83.0	0.6	0.5	tr.	tr.	tr.	0	11.3	0	11.3	3.0	0
Nectarine, crue	51	214	86.0	0.9	0.2	tr.	tr.	tr.	0	10.2	tr.	10.2	2.2	0
Orange, crue	44	185	86.6	1.0	0.2	tr.	tr.	tr.	0	8.6	0	8.6	1.8	0
Pamplemousse, cru	30	126	90.4	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	5.9	0	5.9	1.3	0
Papaye, mûre, crue	44	188	87.9	0.5	0.1	0	0	0	0	9.5	0	9.5	1.8	0
Pastèque, crue	31	129	92.0	0.5	0.3	tr.	tr.	tr.	0	6.3	0	6.3	0.3	0
Pêche, crue	48	204	87.0	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	10.0	0	10.0	2.0	0
Poire, crue	58	244	84.7	0.4	0.3	0	0.1	0.1	0	12.2	tr.	12.2	2.3	0
Poire, cuite, égouttée (sans adjonction de sucre)	61	258	84.1	0.5	0.4	0.1	0.1	0.1	0	12.7	0	12.7	2.4	0
Poire, séchée	289	1220	20.0	2.4	1.4	0.1	0.5	0.6	0	59.7	0	49.3	13.5	0
Pomme, crue	55	232	85.0	0.3	0.3	0.1	0	0.1	0	11.7	0.1	11.6	2.1	0
Pomme, cuite, égouttée (sans adjonction de sucre)	59	248	84.7	0.4	0.4	0.1	0	0.1	0	12.3	0.1	12.2	2.2	0
Pomme, pelée, séchée	295	1250	20.0	1.5	2.0	0.5	0.1	1.0	0	63.2	0.1	60.0	9.2	0
Prune, crue	48	203	83.7	0.6	0.2	0	0	0.1	0	10.2	0	8.8	1.6	0
Prune, cuite, égouttée (sans adjonction de sucre)	48	204	87.5	0.7	0.2	0	0	0.1	0	10.1	0	8.7	1.6	0
Pruneau, cru	43	182	86.3	0.6	0.1	0	0	0.1	0	8.8	0	8.8	2.3	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0	13	830	66	63	55	81	2.5	0.6	4.6	122	0	1463	0	1.9	0.09	0.12	1.5	0.25	0	33	0.42	12	
0.1	28	350	37	9	29	68	1.6	0.3	1.3	14	0	170	0	0.4	0	0.13	1.5	0.40	0	14	0.20	30	
0	1	210	< 1	20	9	34	0.6	0.2	0.9	6	0	74	0	0.4	0.04	0.03	0.3	0.02	0	19	0.20	40	
0	3	280	14	36	13	30	1.2	0.2	1.0	1	0	11	0	0.1	0.04	0.06	0.1	0.05	0	11	0.10	40	
0	2	170	18	21	9	20	0.4	0.1	1.0	32	0	389	0	0.8	0.03	0.06	0.3	0.10	0	11	0.20	7	
0	4	290	66	27	17	37	0.4	0.4	1.0	4	0	47	0	0.5	0.01	0.03	0.3	0.06	0	37	0.20	78	
0	3	150	4	33	11	15	0.4	0.1	0.8	15	0	178	0	0.6	0.10	0.03	0.3	0.05	0	18	0.19	37	
0	2	150	5	20	9	22	1.2	0.1	1.0	83	0	991	0	1.8	0.02	0.05	0.4	0.07	0	31	0.16	44	
0.1	25	840	25	59	88	64	2.0	0.6	8.0	429	0	5142	0	4.4	0.18	0.20	2.8	0.43	0	142	0.63	69	
0	18	300	8	14	14	17	0.2	0.1	1.0	120	0	1445	0	0.1	0.03	0.02	0.7	0.06	0	21	0.14	38	
0	tr.	230	3	12	15	33	0.5	0.1	1.0	16	0	194	0	0.5	0.06	0.04	0.5	0.05	0	10	0.20	7	
0	0	160	3	13	14	30	0.5	0.1	1.1	14	0	167	0	0.6	0.04	0.04	0.5	0.04	0	6	0.18	3	
0	3	200	20	30	22	30	1.0	0.1	0.4	10	0	124	0	4.0	0.03	0.05	0.5	0.05	0	34	0.20	20	
0	2	68	5	9	4	11	0.5	0.1	1.0	3	0	33	0	1.9	0.03	0.03	0.4	0.05	0	6	0.10	20	
0	4	210	5	7	10	18	0.2	0.1	1.0	26	0	314	0	0.5	0.02	0.03	0.7	0.02	0	3	0.18	10	
0	4	180	4	40	10	16	0.1	0.1	0.9	14	0	173	0	0.2	0.10	0.03	0.3	0.05	0	18	0.21	53	
0	1	140	2	19	9	12	0.2	0.1	1.3	20	0	236	0	0.3	0.05	0.02	0.2	0.03	0	7	0.22	35	
0	14	220	6	21	17	9	0.2	0.1	0.1	39	0	466	0	0.4	0.03	0.04	0.3	0.04	0	37	0.19	68	
0	2	110	8	7	10	9	0.2	0.1	10.0	9	0	108	0	0.1	0.03	0.02	0.2	0.10	0	4	0.20	11	
0	1	160	3	10	8	19	0.4	0.1	2.9	13	0	157	0	0.5	0.01	0.03	0.8	0.02	0	3	0.19	7	
0	2	130	2	10	7	13	0.2	0.1	0.8	0	0	5	0	0.5	0.01	0.02	0.2	0.03	0	10	0.10	5	
0	2	97	3	12	7	14	0.2	0.2	1.0	0	0	4	0	0.7	0.01	0.02	0.2	0.02	0	7	0.10	2	
0	10	420	10	43	34	72	1.3	1.1	5.0	0	0	2	0	1.5	0.09	0.09	0.6	0.04	0	39	0.18	15	
0	4	120	2	5	4	9	0.2	0.1	0.8	2	0	22	0	0.5	0.02	0.01	< 0.1	0.04	0	13	0.09	7	
0	3	95	3	6	4	10	0.2	0.1	1.1	2	0	22	0	0.7	0.01	0.01	< 0.1	0.04	0	9	0.10	4	
0	15	520	10	15	31	56	2.0	0.6	10.0	0	0	0	0	1.8	0.09	0.06	0.3	0.15	0	20	0.01	12	
0	2	180	2	8	8	17	0.3	0.1	1.4	6	0	73	0	0.9	0.07	0.04	0.4	0.05	0	2	0.18	5	
0	1	130	2	10	8	17	0.3	0.1	1.7	6	0	67	0	1.1	0.06	0.04	0.4	0.04	0	1	0.18	3	
0	2	240	1	13	8	23	0.4	0.1	0.1	13	0	159	0	0.6	0.03	0.02	0.4	0.03	0	3	0.14	3	

	Energie kcal		Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g		Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g		Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Pruneau, cuit, égoutté (sans adjonction de sucre)	43	183	88.2	0.7	0.1	0	0	0	0.1	0	8.7	0	8.7	2.3	0		
Pruneau, sec	204	858	39.0	2.5	0.3	0	0.2	0.1	0	39.8	0	39.8	16.0	0			
Raisin, cru	69	292	81.1	0.7	0.3	0.1	0	0.1	0	15.2	0	15.0	1.5	0			
Raisin, sec	297	1260	15.7	2.5	0.6	0.2	0.1	0.1	0	68.0	0	67.1	5.2	0			
Rhubarbe, crue	12	51	93.5	0.6	0.1	tr.	tr.	tr.	0	1.0	0	1.0	2.5	0			

Conserves, compotes

Abricot, sucré	83	354	78.0	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	19.0	tr.	19.0	1.9	0			
Abricot, non sucré	48	204	86.7	0.8	0.1	tr.	tr.	tr.	0	10.0	tr.	10.0	2.1	0			
Ananas, sucré	86	366	77.9	0.4	0.2	tr.	tr.	0.1	0	20.2	tr.	20.2	1.3	0			
Ananas, non sucré	51	218	86.5	0.4	0.2	tr.	tr.	0.1	0	11.3	0	11.3	1.4	0			
Compote de pommes, sucrée	89	379	76.5	0.3	0.3	0.1	0	0.1	0	20.5	0.1	20.4	1.9	0			
Compote de pommes, non sucrée	55	232	85.0	0.3	0.3	0.1	0	0.1	0	11.7	0.1	11.6	2.1	0			
Compote de rhubarbe, sucrée	81	341	78.9	0.5	0.1	0	0	0	0	18.4	0	18.4	2.1	0			
Macédoine de fruits, sucrée	69	294	82.2	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	15.6	0	15.6	1.5	0			
Macédoine de fruits, non sucrée	44	185	88.6	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	9.0	0	9.0	1.6	0			
Pêche, sucrée	76	320	80.7	0.5	0.2	0	0.1	0.1	0	17.2	0	17.2	1.4	0			
Pêche, non sucrée	39	167	89.7	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	8.0	0	8.0	1.6	0			
Poire, sucrée	92	389	76.2	0.4	0.3	0	0	0.1	0	21.0	tr.	21.0	2.1	0			
Poire, non sucrée	58	244	84.7	0.4	0.3	0	0.1	0.1	0	12.2	tr.	12.2	2.3	0			

Jus de fruits (pour 100 ml)

Jus de fruit, non sucré (moyenne)	52	220	87.4	0.3	0.3	0	0	0.1	0	12.0	0	11.8	0	0			
Jus de fruit dilué (60 % jus - 40 % eau), non sucré (moyenne)	31	132	92.4	0.2	0.2	0	0	0	0	7.2	0	7.1	0	0			
Jus de citron	30	125	92.5	0.4	0.3	0	0	0.1	0	6.1	0	6.1	0.4	0			
Jus de poire	51	214	85.7	0.5	0.5	0.2	0	0.2	0	11.0	0	11.0	tr.	0			
Jus de pomme	45	190	87.7	0.1	0.1	0	0	0.1	0	10.8	0	10.3	tr.	0			
Jus de raisin	62	262	83.5	0.2	0.1	tr.	tr.	tr.	0	15.0	0	14.8	tr.	0			
Jus d'orange	51	216	86.6	0.5	0.5	tr.	tr.	tr.	0	11.1	0	11.1	0.1	0			
Jus d'orange, enrichi de vitamine C	55	232	85.6	0.5	0.5	tr.	tr.	tr.	0	12.0	0	12.0	0.1	0			

Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0	2	180	1	15	8	23	0.4	0.1	0.1	12	0	147	0	0.8	0.02	0.02	0.4	0.03	0	2	0.13	2
0	12	950	11	50	40	95	2.9	0.3	0.8	74	0	890	0	2.3	0.10	0.20	1.7	0.13	0	7	0.50	2
0	2	200	2	12	8	19	0.4	0.1	1.0	0	0	3	0	0.7	0.05	0.03	0.2	0.07	0	43	0.06	4
0.1	21	780	10	80	41	110	2.3	0.2	2.0	0	0	0	0	0	0.12	0.06	0.5	0.11	0	4	0.10	1
0	3	290	60	86	13	19	0.3	0.2	2.3	5	0	61	0	0.2	0.03	0.03	0.3	0.03	0	8	0.10	12

0	2	260	1	14	9	18	0.4	0.1	0.5	61	0	729	0	0.5	0.03	0.04	0.5	0.06	0	3	0.23	3
0	2	280	1	15	10	20	0.4	0.1	0.5	61	0	729	0	0.5	0.03	0.05	0.5	0.06	0	4	0.26	4
0	2	120	35	13	14	10	0.3	0.1	tr.	-	-	-	0	<0.1	0.06	0.02	0.2	0.07	0	6	0.15	8
0	2	130	39	14	15	11	0.3	0.1	tr.	5	0	56	0	0.1	0.06	0.03	0.3	0.08	0	7	0.17	9
0	4	97	2	4	4	8	0.2	0.1	0.7	-	-	-	0	0.3	0.02	0.02	<0.1	0.04	0	6	0.08	2
0	4	110	2	5	4	9	0.2	0.1	0.8	-	-	-	0	0.4	0.02	0.02	<0.1	0.05	0	7	0.09	3
0	2	220	50	72	10	16	0.2	0.1	1.9	4	0	50	0	0.2	0.02	0.02	0.2	0.02	0	4	0.07	8
0	<1	87	5	10	6	13	0.3	0.1	1.9	4	0	51	0	0.4	0.01	0.02	0.4	0.02	0	4	0.11	3
0	<1	94	5	10	7	13	0.3	0.1	2.0	6	0	70	0	0.5	0.01	0.02	0.4	0.02	0	4	0.12	4
0	<1	87	3	9	6	14	0.3	0.1	2.6	7	0	81	0	0.5	0.01	0.02	0.6	0.01	0	1	0.14	2
0	<1	96	3	10	6	15	0.4	0.1	2.9	10	0	118	0	0.5	0.01	0.03	0.6	0.01	0	1	0.15	3
0	2	100	2	9	6	12	0.2	0.1	0.7	-	-	0	0	0.3	0.02	0.02	0.2	0.02	0	5	0.08	2
0	2	110	2	10	7	13	0.2	0.1	0.8	0	0	4	0	0.4	0.02	0.03	0.2	0.02	0	5	0.09	3

0	2	140	3	11	8	14	0.2	0.1	1.5	0	0	4	0	0.3	0.04	0.02	0.2	0.03	0	8	0.08	11
0	2	82	2	9	5	8	0.1	0.1	0.9	0	0	2	0	0.2	0.02	0.01	0.1	0.02	0	5	0.05	7
0.1	21	100	4	11	24	9	0.1	0.1	0.6	1	0	9	0	<0.1	0.04	0.01	0.1	0.04	0	10	0.19	25
0	2	110	2	9	7	16	0.3	0.2	1.0	0	0	0	0	0.4	0.03	0.03	0.2	0.01	0	9	0.05	3
0	2	120	2	7	6	8	0.2	0.1	2.0	0	0	0	0	0.5	0.02	0.02	0.2	0.04	0	1	0.07	7
0	2	140	2	17	10	14	0.3	0.1	1.0	0	0	3	0	tr.	0.03	0.03	0.2	0.02	0	3	0.04	2
0	1	180	4	11	11	16	0.2	0.1	2.1	4	0	47	0	0.2	0.08	0.03	0.3	0.05	0	20	0.18	31
0	1	180	4	11	11	16	0.2	0.1	2.1	4	0	47	0	0.2	0.08	0.03	0.3	0.05	0	20	0.18	30

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Nectar d'orange	44	185	88.2	0.4	0	tr.	tr.	tr.	0	10.5	0	10.5	0.1	0

CÉRÉALES, PRODUITS CÉRÉALIERS ET POMMES DE TERRE

Pains et produits de boulangerie

Baguette parisienne	255	1080	36.8	9.0	0.9	0.2	0.1	0.5	0	51.2	50.1	0.5	2.9	0
Ballon	262	1110	35.0	8.9	0.8	0.2	0.1	0.5	0	53.4	51.4	1.0	2.6	0
Biscotte (Zwieback)	428	1810	4.4	14.7	9.5	4.9	2.7	1.1	13	69.6	54.6	14.4	2.7	0
Biscotte (Zwieback) complète	412	1740	5.2	17.6	9.0	4.0	2.4	1.6	9	61.2	47.2	13.8	7.8	0
Bürli de St. Gall (farine mi-blanche)	231	979	42.5	9.1	1.0	0.1	0.1	0.5	0	44.6	43.9	0.3	3.5	0
Croissant (moyenne)	400	1670	26.4	7.8	22.0	12.8	5.1	1.4	68	41.1	38.0	2.7	3.4	0
Croissant au beurre, à la farine blanche	432	1810	21.6	8.8	24.2	14.2	5.7	1.5	75	43.5	39.8	3.3	2.6	0
Croissant au beurre, complet	368	1540	31.1	6.8	19.7	11.5	4.6	1.3	61	38.7	36.2	2.2	4.2	0
Croissant de Sils (avec sel iodé)	423	1770	25.2	9.1	25.1	14.7	5.8	1.5	78	39.4	37.6	1.3	1.9	0
Galette de riz complet	390	1650	5.8	7.7	2.8	0.6	1.0	1.0	0	81.5	80.0	1.5	4.2	0
Pain (moyenne)	264	1110	38.7	9.2	4.6	2.3	1.0	0.7	15	44.6	42.9	1.3	3.7	0
Pain au gruau de seigle	235	994	38.3	7.7	1.0	0.2	0.1	0.5	0	44.1	40.1	3.8	9.4	0
Pain aux noix	339	1420	36.3	9.4	18.5	3.9	3.4	10.0	26	30.8	28.2	1.8	5.8	0
Pain bis	234	991	41.8	9.5	1.2	0.2	0.1	0.6	0	44.3	43.5	0.5	4.1	0
Pain bis (avec sel iodé)	234	991	41.8	9.5	1.2	0.2	0.1	0.6	0	44.3	43.5	0.5	4.1	0
Pain blanc	242	1030	40.0	8.5	0.8	0.2	0.1	0.4	0	48.9	48.2	0.2	2.5	0
Pain complet de froment (pain graham)	213	899	45.5	8.6	1.3	0.2	0.1	0.9	0	38.3	37.6	0.7	6.9	0
Pain croustillant, complet	332	1400	13.7	12.0	1.7	0.3	0.2	1.1	0	61.1	57.6	3.3	12.4	0
Pain croustillant, complet, au sésame	359	1510	13.3	12.8	6.5	1.1	2.4	2.8	0	56.1	51.8	3.0	12.3	0
Pain croustillant, complet, aux graines de lin	346	1460	13.7	12.5	4.9	0.5	0.8	3.3	0	56.0	51.7	3.2	13.8	0
Pain de mie à l'huile végétale	332	1390	31.9	8.8	12.2	2.0	5.0	4.5	20	45.6	42.6	2.7	2.2	0
Pain de mie au beurre	316	1330	33.5	8.9	10.4	6.0	2.4	0.9	42	45.7	42.6	2.7	2.2	0
Pain de seigle au levain	215	910	43.9	6.5	0.9	0.1	0.1	0.4	0	41.5	37.6	3.8	7.7	0
Pain de seigle valaisan	227	960	40.6	7.6	1.0	0.1	0.1	0.5	0	42.6	38.9	3.4	8.8	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0	1	110	3	6	7	10	0.1	0.1	2.0	3	0	40	0	0.1	0.04	0.01	0.1	0.02	0	12	0.08	12	

1.6	660	140	1020	10	22	81	0.9	0.7	1.0	0	0	0	0	0.2	0.12	0.03	0.6	0.09	<0.1	9	0.26	0
1.6	660	150	1020	8	13	60	0.5	0.5	0.9	0	0	0	0	0.1	0.11	0.04	0.7	0.06	<0.1	12	0.23	0
2.0	800	260	1220	69	21	100	0.6	0.6	49.0	41	39	19	0.1	0.5	0.13	0.22	0.8	0.06	0.1	24	0.46	<1
1.9	740	390	1160	99	98	320	3.6	2.7	48.0	28	27	17	0.1	1.4	0.29	0.27	3.5	0.32	0.1	32	0.85	<1
2.1	840	140	1280	16	37	130	1.7	1.2	1.2	0	0	0	0	0.3	0.15	0.07	0.8	0.18	0	21	0.37	0
1.2	460	160	730	33	24	110	1.0	1.0	1.7	184	177	82	0.4	0.6	0.12	0.10	0.8	0.11	<0.1	22	0.36	<1
1.2	490	170	770	52	25	120	1.0	0.9	1.9	203	195	91	0.5	0.6	0.12	0.11	0.7	0.11	0.1	22	0.38	<1
1.1	440	160	690	15	24	110	1.0	1.0	1.5	164	158	73	0.3	0.6	0.12	0.09	0.8	0.10	<0.1	23	0.34	0
4.1	1630	140	2510	35	11	68	0.4	0.5	100.0	190	186	49	0.4	0.5	0.11	0.09	0.6	0.05	<0.1	20	0.35	0
0.8	330	290	tr.	11	130	360	1.5	3.0	tr.	0	0	0	tr.	0.7	0.06	0.17	7.8	0.15	0	21	1.00	0
1.6	620	170	970	29	36	130	1.5	1.2	2.6	33	31	14	0.1	0.4	0.17	0.10	1.2	0.12	<0.1	22	0.39	<1
1.4	570	260	900	21	56	230	2.2	2.4	3.3	0	0	0	0	0.6	0.20	0.14	1.2	0.21	0	23	0.55	0
1.2	490	240	750	32	67	210	2.2	2.1	2.9	39	38	17	0.1	1.2	0.23	0.12	1.6	0.22	<0.1	48	0.73	<1
1.6	630	150	970	20	38	150	1.6	1.3	1.3	0	0	0	0	0.3	0.23	0.07	1.1	0.08	0	21	0.33	0
1.6	620	150	970	20	38	150	1.6	1.3	40.0	0	0	0	0	0.3	0.23	0.07	1.1	0.08	0	21	0.33	0
1.7	680	130	1060	8	15	61	0.6	0.5	0.9	0	0	0	0	0.1	0.11	0.04	0.7	0.06	0	17	0.24	0
1.4	580	250	880	20	82	220	3.1	2.2	1.8	0	0	3	0	1.0	0.23	0.11	3.0	0.26	0	22	0.58	0
1.5	600	380	950	26	100	340	4.0	3.4	41.0	0	0	2	0	1.2	0.41	0.19	3.4	0.40	0	59	1.13	0
1.5	600	390	940	120	130	360	4.5	3.9	42.0	0	0	3	0	1.3	0.44	0.18	3.6	0.40	0	65	1.05	0
1.5	600	410	950	47	130	360	4.3	3.5	42.0	0	0	2	0	2.5	0.54	0.19	3.4	0.41	0	62	1.12	<1
1.4	540	170	860	45	14	86	0.5	0.6	4.9	19	18	7	0.1	3.5	0.11	0.12	0.7	0.06	0.1	22	0.36	<1
1.4	540	180	860	46	14	88	0.5	0.6	4.9	87	84	37	0.2	0.3	0.11	0.12	0.7	0.06	0.1	22	0.36	<1
1.3	530	230	820	20	45	180	1.8	1.9	2.7	0	0	1	0	0.5	0.16	0.11	1.0	0.17	0	18	0.43	0
1.4	570	250	900	20	53	220	2.1	2.2	3.0	0	0	0	0	0.5	0.19	0.15	1.3	0.21	0	33	0.56	0

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Pain mi-blanc	240	1020	40.2	9.4	1.1	0.1	0.1	0.5	0	46.4	45.6	0.4	3.7	0
Pain mi-blanc (avec sel iodé)	240	1020	40.2	9.4	1.1	0.1	0.1	0.5	0	46.4	45.6	0.4	3.7	0
Pain paysan	241	1020	40.8	9.2	2.0	0.7	0.4	0.6	4	44.3	41.7	2.4	4.4	0
Pain tessinois	323	1360	25.4	10.3	5.2	0.7	1.5	2.9	0	57.1	56.0	0.6	2.9	0
Petit pain au lait	309	1300	33.1	9.4	8.7	4.9	2.0	0.8	23	47.3	43.5	3.4	2.2	0
Petit pain « Bürlü » (farine mi-blanche)	215	912	46.7	8.6	1.0	0.2	0.2	0.5	0	41.5	41.0	0.4	2.9	0
Petit pain de Sils (avec sel iodé)	282	1190	35.3	9.3	4.9	0.9	1.8	1.9	1	48.9	46.2	2.2	2.3	0
Tresse au beurre	325	1370	32.5	9.0	11.4	6.5	2.6	0.9	45	45.7	42.4	2.9	2.1	0
Tresse au beurre, au blé entier	272	1150	36.9	9.5	6.4	3.2	1.4	1.2	22	40.4	39.5	0.9	7.3	0

Céréales, flocons de céréales et pseudo-céréales

Amarante, crue	376	1580	11.1	15.8	7.0	1.5	1.7	2.8	0	56.8	55.1	1.7	11.0	0
Amarante, cuite (sans adjonction de graisse ni de sel)	120	504	71.2	5.3	2.1	0.4	0.5	0.8	0	18.1	17.6	0.5	3.5	0
Avoine, flocons	381	1600	8.7	13.5	7.5	1.0	3.0	3.0	0	59.5	58.0	1.0	10.5	0
Avoine, son	371	1560	6.6	18.5	7.0	1.3	2.4	2.8	0	50.8	49.3	1.5	15.4	0
Blé tendre (froment), grains entiers, sec	327	1380	12.6	11.4	1.8	0.3	0.2	0.8	0	59.6	58.2	0.7	13.3	0
Blé, flocons complets	335	1420	12.1	13.5	1.8	0.3	0.2	0.8	0	59.6	58.5	0.7	13.3	0
Blé, son	264	1090	11.5	15.2	4.7	0.8	0.8	2.3	0	17.7	13.4	1.9	45.1	0
Blé dur, semoule, sèche	353	1500	12.1	12.0	1.4	0.2	0.1	0.5	0	71.4	70.4	1.0	3.4	0
Flocons de céréales (moyenne)	348	1470	12.9	10.8	3.2	0.6	0.9	1.4	0	64.0	62.0	1.5	9.7	0
Germe de blé	375	1580	7.5	29.2	9.5	1.8	1.5	5.7	0	35.1	17.8	10.0	16.3	0
Maïs, semoule (polenta), sèche	350	1480	11.0	8.8	1.1	0.1	0.4	0.4	0	73.8	72.0	1.5	5.0	0
Maïs, semoule (polenta), cuite	79	336	80.0	2.0	0.2	0	0.1	0.1	0	16.7	16.3	0.3	1.1	0
Millet, flocons complets	360	1520	10.5	10.6	3.9	0.9	0.8	1.7	0	68.8	66.4	1.6	3.9	0
Millet, grains décortiqués, secs	360	1520	12.1	10.6	3.9	1.0	0.9	1.9	0	68.8	60.0	1.5	3.8	0
Orge perlé (orge mondé), sec	347	1470	12.2	10.4	1.4	0.3	0.1	0.6	0	71.0	68.4	2.2	4.6	0
Orge, flocons	333	1410	12.4	8.5	1.5	0.3	0.1	0.7	0	66.1	63.6	2.2	10.3	0
Quinoa, cru	368	1550	12.6	14.8	5.0	0.5	1.3	2.6	-	62.4	59.9	1.8	6.6	0
Quinoa, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	121	510	71.0	5.1	1.6	0.2	0.4	0.8	0	20.5	19.6	0.6	2.2	0

	Sel (NaCl) g	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
1.7	680	150	1050	16	38	130	1.8	1.3	1.1	0	0	0	0	0.3	0.15	0.07	0.8	0.19	0	21	0.38	0	
1.7	670	150	1050	16	38	130	1.8	1.3	44.0	0	0	0	0	0.3	0.15	0.07	0.8	0.19	0	21	0.38	0	
1.8	710	200	1090	46	38	170	1.5	1.4	1.3	10	10	5	0	0.3	0.20	0.13	1.1	0.11	<0.1	25	0.40	<1	
1.7	670	170	1040	13	29	110	1.3	1.0	1.1	0	0	0	0	2.0	0.16	0.07	1.0	0.14	<0.1	28	0.37	0	
1.6	650	200	1020	56	27	130	1.1	0.9	-	71	68	31	0.1	0.3	0.13	0.15	0.8	0.13	<0.1	27	0.41	<1	
1.9	770	120	1170	17	28	110	1.3	1.0	1.1	0	0	0	0	0.2	0.15	0.07	0.8	0.12	0	23	0.31	0	
1.5	610	190	970	57	15	89	0.5	0.6	39.0	0	0	1	0	1.1	0.14	0.12	0.7	0.06	<0.1	20	0.40	<1	
1.5	590	180	930	49	14	90	0.5	0.6	5.1	96	92	41	0.2	0.3	0.11	0.13	0.7	0.06	0.1	23	0.37	<1	
1.2	460	270	710	22	86	240	3.3	2.3	2.4	44	42	22	0.1	1.1	0.25	0.15	3.3	0.29	<0.1	34	0.67	0	

0	4	480	110	160	250	560	9.0	3.7	2.5	0	0	0	0	1.2	0.08	0.19	1.2	0.53	0	64	0.95	4
0	2	150	36	58	84	180	3.0	1.2	0.8	0	0	0	0	0.4	0.02	0.06	0.3	0.11	0	16	0.27	1
0.1	20	400	61	53	120	410	3.8	3.0	0.5	0	0	1	0	0.8	0.42	0.13	0.8	0.10	0	47	0.69	0
0	4	570	61	58	240	730	5.4	3.1	0.8	0	0	0	0	1.7	0.85	0.22	0.9	0.36	0	52	1.25	0
0	8	380	55	33	97	340	3.2	2.6	6.7	2	0	20	0	1.4	0.46	0.09	5.1	0.27	0	87	1.20	0
0	8	380	55	33	97	340	3.2	2.6	6.7	2	0	20	0	1.0	0.46	0.09	5.1	0.27	0	87	1.18	0
0	2	1340	150	67	480	1140	16.0	9.2	2.4	0	0	6	0	2.7	0.83	0.51	18.0	0.54	0	195	2.25	0
0	1	150	87	17	27	100	0.9	2.2	5.1	1	0	9	0	0.1	0.07	0.06	2.2	0.08	0	57	0.35	0
0	7	250	34	26	94	280	3.6	2.2	2.3	0	0	4	0	0.6	0.32	0.10	2.8	0.27	0	38	0.71	0
0	7	990	80	54	250	1000	6.9	18.0	0.3	5	0	62	0	10.2	1.99	0.14	1.7	0.90	0	143	1.23	0
0	1	80	15	4	20	73	1.0	0.4	2.5	13	0	156	0	0.5	0.05	0.04	1.2	0.10	0	5	0.26	0
0.6	230	18	340	7	5	17	0.2	0.1	0.7	2	0	20	0	0.1	0.01	0.01	0.3	0.02	0	1	0.06	0
0	3	170	15	10	120	280	6.9	2.9	2.5	0	0	0	0	0.1	0.33	0.11	1.8	0.41	0	20	0.71	0
0	3	170	15	10	120	280	6.9	2.9	2.5	0	0	0	0	0.4	0.34	0.11	1.8	0.32	0	20	0.38	0
0	5	270	110	18	65	210	3.0	2.1	1.0	0	0	0	0	<0.1	0.27	0.08	3.1	0.25	0	20	0.17	0
0	3	160	20	16	66	190	2.0	1.3	1.0	0	0	0	0	0.3	0.20	0.08	3.1	0.29	0	19	0.49	0
0	10	800	110	80	280	330	8.0	2.5	1.6	1	0	8	0	4.0	0.41	0.32	0.5	0.42	0	115	0.83	<1
0	3	220	37	32	95	110	2.7	0.8	0.6	0	0	3	0	1.4	0.09	0.08	0.1	0.09	0	30	0.24	<1

Céréales, produits céréaliers et pommes de terre

	Energie kcal		Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Sarrasin, grains décortiqués, sec	346	1470	12.8	9.8	1.7	0.4	0.6	0.6	0	71.0	70.6	0.4	3.7	0	
Céréales pour petit-déjeuner															
Birchermüesli, préparé (non sucré)	87	366	81.2	2.7	3.1	1.2	1.0	0.7	5	11.2	2.8	8.3	1.9	0	
Cornflakes	363	1540	5.1	7.7	0.6	0.1	0.2	0.2	0	79.7	72.5	7.2	4.0	0	
Riz															
Riz blanc, sec	352	1490	12.3	7.4	0.9	0.2	0.3	0.3	0	78.0	77.8	0.2	1.0	0	
Riz blanc, cuit à l'eau salée (sel non iodé)	111	471	72.7	2.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0	24.5	24.5	0.1	0.3	0	
Riz complet, sec	350	1480	12.6	7.4	2.8	0.6	0.9	1.0	0	71.4	70.8	0.6	5.0	0	
Riz complet, cuit à l'eau salée (sel non iodé)	126	534	69.0	2.8	1.0	0.2	0.3	0.3	0	25.7	25.5	0.2	1.8	0	
Riz parboiled, sec	356	1510	11.3	7.5	1.0	0.2	0.3	0.3	0	78.6	72.1	0.4	1.3	0	
Riz parboiled, cuit à l'eau salée (sel non iodé)	115	489	71.6	2.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0	25.4	23.3	0.1	0.4	0	
Pâtes alimentaires															
Pâtes alimentaires au blé complet, sèches	338	1430	10.5	12.6	2.5	0.4	0.3	1.1	0	60.6	59.5	0.7	11.5	0	
Pâtes alimentaires au blé complet, cuites à l'eau salée (sel non iodé)	152	641	61.2	5.9	1.2	0.2	0.1	0.5	0	26.8	26.3	0.3	5.4	0	
Pâtes alimentaires aux œufs, sèches	365	1550	10.7	13.3	2.8	0.5	0.4	1.0	86	69.9	64.0	3.7	3.4	0	
Pâtes alimentaires aux œufs, cuites à l'eau salée (sel non iodé)	132	559	67.7	5.0	1.1	0.2	0.1	0.4	32	25.0	22.9	1.3	1.3	0	
Pâtes alimentaires sans œufs, sèches	353	1500	10.0	12.6	1.2	0.2	0.1	0.5	0	70.5	69.7	0.4	5.1	0	
Pâtes alimentaires sans œufs, cuites à l'eau salée (sel non iodé)	158	670	60.5	5.9	0.6	0.1	0	0.2	0	31.2	30.8	0.2	2.4	0	
Pâtes fraîches, farcies à la viande, cuites	174	734	60.3	6.9	4.7	1.7	2.0	0.8	26	25.1	22.1	1.0	2.2	0	
Pâtes fraîches, farcies aux épinards et à la ricotta, crues	215	908	51.6	8.2	5.7	2.0	1.9	1.0	54	31.5	30.6	0.8	1.8	0	
Pâtes fraîches, farcies aux épinards et à la ricotta, cuites (sans adjonction de graisse ni de sel)	180	759	61.1	7.1	4.9	1.7	1.7	0.8	46	25.8	25.1	0.7	1.5	0	
Farines et amidons/fécules															
Amidon de blé (amidon de froment)	348	1480	12.3	0.4	0.1	0	0	0.1	0	85.8	85.8	0	1.2	0	
Chapelure	373	1580	6.8	12.7	2.1	0.5	0.3	0.7	0	73.5	69.1	4.4	4.5	0	

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0	2	390	12	18	140	320	3.8	2.7	0.5	1	0	13	0	0.8	0.37	0.15	2.9	0.36	0	50	1.23	0	0
0.1	20	160	47	58	18	75	0.4	0.5	5.8	16	15	19	0	0.8	0.05	0.09	0.2	0.05	< 0.1	13	0.23	5	0
2.4	960	120	1800	13	14	59	2.0	0.3	1.0	14	0	170	0	0.1	0.06	0.06	1.4	0.07	0	6	0.17	0	0
0	< 1	85	27	6	24	120	0.2	1.1	1.9	0	0	0	0	< 0.1	0.09	0.04	1.9	0.08	0	19	0.43	0	0
1.3	530	15	800	7	9	37	0.1	0.3	0.9	0	0	0	0	< 0.1	0.02	0.01	0.5	0.01	0	5	0.11	0	0
0	4	220	230	11	120	160	1.1	1.6	2.2	0	0	0	0	0.2	0.35	0.05	4.3	0.12	0	48	1.02	0	0
1.5	610	66	1000	9	45	59	0.4	0.6	1.1	0	0	0	0	< 0.1	0.07	0.01	1.2	0.02	0	13	0.29	0	0
0	< 1	160	40	58	32	170	0.4	1.7	2.2	0	0	0	0	< 0.1	0.28	0.04	5.0	0.12	0	13	0.79	0	0
1.4	540	29	830	24	11	56	0.1	0.6	1.0	0	0	0	0	< 0.1	0.05	0.01	1.3	0.02	0	3	0.20	0	0
0	5	390	22	34	120	370	3.9	3.0	1.9	0	0	0	0	0.2	0.67	0.11	3.1	0.20	0	40	0.80	0	0
1.0	420	110	640	15	48	160	1.4	1.4	1.1	0	0	0	0	< 0.1	0.27	0.04	1.3	0.08	0	13	0.34	0	0
0	17	220	31	23	42	150	3.0	1.3	3.3	63	63	0	0	0.2	0.17	0.07	1.9	0.06	0	22	0.30	0	0
0.9	340	49	520	8	13	55	0.8	0.5	1.4	21	21	0	0	< 0.1	0.05	0.02	0.6	0.02	0	6	0.10	0	0
0	5	200	22	22	56	170	1.5	1.5	0.6	0	0	0	0	0.2	0.09	0.06	2.0	0.17	0	31	0.30	0	0
1.0	420	56	640	10	22	73	0.5	0.7	0.5	0	0	0	0	< 0.1	0.04	0.02	0.8	0.07	0	10	0.13	0	0
0.7	300	95	450	29	18	86	0.8	0.7	8.0	28	21	82	0.4	0.3	0.19	0.05	0.5	0.05	0.6	14	0.32	< 1	0
1.1	440	150	690	63	20	97	0.9	1.2	8.1	75	38	434	0.2	0.9	0.06	0.12	0.9	0.07	0.2	39	0.44	3	0
0.5	190	79	590	52	15	80	0.6	1.0	7.0	58	30	337	0.2	0.8	0.04	0.08	0.7	0.05	0.2	24	0.34	2	0
0	2	16	5	0	4	20	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	< 0.1	0	0	0	0	0	0
1.0	400	130	700	50	23	100	1.2	0.9	2.8	0	0	0	0	0.4	0.20	0.05	0.8	0.11	0	39	0.60	0	0

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Farine (moyenne)	343	1450	14.8	12.4	1.4	0.3	0.2	0.8	0	67.8	66.8	0.4	4.7	0
Farine claire (moyenne)	344	1460	14.9	12.2	1.3	0.3	0.2	0.7	0	68.9	67.9	0.4	3.8	0
Farine de blé (farine fleur), type 400	346	1470	12.5	11.5	1.1	0.3	0.1	0.6	0	71.0	70.0	0.3	3.2	0
Farine de blé (farine blanche), type 550	344	1460	15.1	12.0	1.3	0.3	0.2	0.7	0	69.5	68.5	0.3	3.2	0
Farine de blé (farine mi-blanche), type 720	340	1440	15.4	13.0	1.5	0.2	0.2	0.7	0	66.2	65.2	0.5	5.0	0
Farine de blé (farine bise), type 1100	339	1440	11.3	13.5	1.7	0.3	0.2	0.9	0	64.6	63.5	0.6	5.7	0
Farine de blé (farine complète), type 1700	338	1430	13.4	13.5	2.0	0.3	0.2	1.5	0	61.0	60.0	1.0	11.0	0
Farine d'épeautre (farine blanche), type 550	348	1480	13.1	13.3	1.5	0.3	0.3	0.7	0	69.0	68.5	0.9	2.8	0
Farine d'épeautre (farine bise), type 1100	348	1480	12.7	14.3	2.2	0.3	0.5	1.2	-	65.0	-	1.4	5.7	0
Farine d'épeautre (farine complète), type 1900	346	1460	12.4	15.6	2.7	0.4	0.7	1.5	-	60.0	-	1.2	9.4	0
Farine de sarrasin	348	1470	12.1	11.5	2.2	0.3	0.5	0.6	0	68.4	68.4	0	4.2	0
Farine de seigle (farine mi-blanche), type 815	334	1420	13.8	6.9	1.0	0.1	0.1	0.5	0	71.0	64.1	6.5	6.5	0
Farine de seigle (farine bise), type 1050	336	1420	13.3	9.0	1.3	0.2	0.1	0.6	0	67.8	61.6	6.2	8.6	0
Farine de seigle (farine complète, égrugée), type 1800	337	1420	14.3	10.8	1.5	0.2	0.2	0.7	0	63.1	56.9	5.8	14.1	0
Farine à spätzli	351	1490	13.2	11.9	1.3	0.2	0.1	0.5	0	71.3	70.3	0.9	3.3	0
Fécule de maïs	354	1510	11.0	0.3	tr.	tr.	tr.	tr.	0	88.0	88.0	tr.	0.6	0
Fécule de pommes de terre	336	1430	15.7	0.6	0.1	0	0	0.1	0	83.1	83.1	0	0.1	0

Pâtes à gâteau/tarte, pâtes levées

Pâte à flammekueche, crue	221	934	47.7	7.5	2.9	1.4	0.6	0.5	6	39.9	38.9	0.6	2.7	0
Pâte à gâteau brisée, à la graisse végétale, crue	370	1540	33.1	6.7	20.6	5.7	9.4	3.9	0	38.4	37.9	0.2	1.8	0
Pâte à gâteau brisée, au beurre, crue	375	1570	32.5	6.7	21.2	12.4	4.9	1.3	55	38.5	37.8	0.3	1.8	0
Pâte à pizza, à l'huile d'olive, crue	229	967	46.8	7.0	3.6	0.5	2.2	0.6	0	41.2	40.6	0.2	2.0	0
Pâte à strudel, crue	234	991	44.3	7.6	2.5	0.3	1.4	0.6	0	44.3	43.6	0.2	2.0	0
Pâte brisée, à la farine complète, à la graisse végétale, crue	366	1530	32.1	7.6	21.0	5.7	9.4	4.3	0	33.8	33.2	0.6	6.1	0
Pâte brisée, à la farine complète, au beurre, crue	372	1550	31.5	7.6	21.5	12.4	4.9	1.8	55	33.8	33.1	0.7	6.1	0
Pâte brisée sucrée, à la graisse végétale, crue	419	1750	23.0	7.8	22.4	6.2	10.1	4.2	58	45.8	35.0	10.4	1.6	0
Pâte brisée sucrée, à la graisse végétale, cuite	581	2430	0.0	10.8	31.1	8.6	14.0	5.8	81	63.6	48.7	14.4	2.3	0
Pâte brisée sucrée, au beurre, crue	424	1770	22.4	7.8	22.9	13.0	5.5	1.6	115	45.8	34.9	10.5	1.6	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0	4	200	44	14	45	150	1.9	1.4	1.1	0	0	0	0	0.4	0.25	0.05	1.3	0.19	0	20	0.56	0	
0	2	180	45	11	33	120	1.5	1.1	0.9	0	0	0	0	0.3	0.21	0.04	0.8	0.16	0	16	0.48	0	
0	2	170	50	5	14	62	0.6	0.5	0.7	0	0	0	0	0.2	0.16	0.01	0.7	0.05	0	10	0.33	0	
0	2	180	45	11	34	120	1.5	1.1	0.9	0	0	0	0	0.3	0.21	0.04	0.8	0.16	0	16	0.48	0	
0	3	190	40	17	53	180	2.4	1.7	1.1	0	0	0	0	0.4	0.26	0.06	0.9	0.28	0	22	0.63	0	
0	3	200	40	24	54	210	2.2	1.9	1.4	0	0	0	0	0.4	0.41	0.07	1.4	0.11	0	22	0.56	0	
0	17	390	37	26	130	350	5.0	3.4	2.4	0	0	5	0	1.6	0.47	0.17	5.0	0.46	0	50	1.20	0	
0	7	100	45	22	23	110	1.0	0.9	0.9	-	0	0	0	0.3	0.27	0.04	0.8	0.07	0	16	0.37	0	
0.1	27	210	-	28	64	240	2.4	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	13	390	-	35	140	450	3.6	4.5	-	-	-	-	-	1.4	0.46	0.09	-	0.20	-	-	0.68	-	
0	17	390	10	24	160	260	2.5	2.3	2.5	0	0	0	0	0.3	0.55	0.15	4.8	0.34	0	67	1.53	0	
0	1	170	32	22	26	130	2.1	1.5	2.1	1	0	7	0	0.3	0.18	0.09	0.6	0.11	0	15	0.60	0	
0	1	300	35	28	50	200	2.1	2.1	2.9	1	0	7	0	0.6	0.25	0.10	1.2	0.20	0	37	0.57	0	
0	2	390	69	26	82	340	3.2	3.6	4.5	0	0	0	0	0.9	0.37	0.22	1.9	0.35	0	70	1.10	0	
0	1	160	80	15	24	94	0.8	1.8	4.2	1	0	7	0	0.1	0.09	0.05	1.9	0.07	0	48	0.35	0	
0	6	5	6	1	2	22	0.5	0.6	2.5	16	0	190	0	0	0	0	tr.	tr.	0	1	tr.	0	
0	8	15	5	35	6	7	1.8	0.2	1.0	0	0	0	0	tr.	0.01	0.01	0.1	0.01	0	0	0.01	0	
1.3	500	110	780	11	25	88	1.1	0.8	0.8	21	20	9	0	0.2	0.14	0.04	0.6	0.13	0	18	0.34	0	
0.9	340	110	540	10	19	72	0.9	0.6	1.0	206	199	90	1.2	5.1	0.12	0.03	0.5	0.09	< 0.1	9	0.29	0	
0.8	330	100	510	11	19	72	0.8	0.7	0.7	205	197	92	0.3	0.6	0.12	0.03	0.4	0.09	0	9	0.26	0	
0.7	290	110	470	6	9	44	0.4	0.4	0.6	0	0	3	0	1.0	0.11	0.04	0.6	0.04	0	20	0.24	0	
1.9	750	110	1150	10	22	77	1.0	0.7	0.9	0	0	0	0	0.7	0.13	0.02	0.5	0.10	0	10	0.31	0	
0.9	350	230	530	18	72	200	2.8	1.9	1.9	207	199	92	1.2	5.9	0.26	0.10	2.8	0.25	< 0.1	28	0.68	0	
0.8	340	220	510	20	72	200	2.8	1.9	1.5	205	197	95	0.3	1.3	0.26	0.10	2.8	0.25	0	28	0.66	0	
0.7	290	120	450	15	19	94	1.0	0.8	21.0	229	221	92	1.5	5.3	0.12	0.06	0.5	0.10	0.2	17	0.56	0	
1.0	400	160	630	21	26	130	1.4	1.1	29.0	318	307	128	2.1	7.3	0.17	0.09	0.6	0.13	0.3	24	0.77	0	
0.7	280	110	430	16	19	94	1.0	0.8	4.7	228	220	95	0.6	0.6	0.12	0.07	0.4	0.10	0.2	17	0.53	0	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Pâte brisée sucrée, au beurre, cuite	589	2460	0.0	10.8	31.8	18.1	7.6	2.2	159	63.6	48.5	14.6	2.3	0
Pâte feuilletée, à la graisse végétale, crue	374	1560	33.4	5.8	23.1	6.4	10.6	4.2	0	35.1	34.6	0.1	1.6	0
Pâte feuilletée, au séré et à la graisse végétale, crue	396	1650	35.5	7.1	27.7	9.3	11.6	4.4	17	28.9	27.3	1.1	1.3	0
Pâte feuilletée, au séré et au beurre, crue	401	1670	34.8	7.1	28.3	16.8	6.6	1.6	78	29.0	27.2	1.3	1.3	0
Pâte feuilletée, faite maison, à la graisse végétale, crue	358	1490	40.5	5.2	24.1	6.7	11.1	4.4	0	29.4	28.9	0.1	1.3	0
Pâte feuilletée, faite maison, au beurre, crue	364	1510	39.8	5.2	24.7	14.6	5.8	1.4	65	29.4	28.8	0.3	1.3	0
Pâte levée, à la graisse végétale, sucrée, crue	304	1280	38.1	9.1	11.5	3.4	4.9	2.2	46	40.0	38.5	1.1	2.1	0
Pâte levée, au beurre, sucrée, crue	311	1310	35.8	8.6	11.1	6.1	2.7	1.0	67	43.2	36.4	6.4	1.9	0

Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et autres tubercules riches en amidon

Flocons de pomme de terre, avec poudre de lait et sel (purée instantanée)	365	1540	13.0	11.3	5.3	3.1	1.2	0.5	13	65.5	55.3	10.3	4.7	0
Manioc, racine, crue	140	594	62.8	1.0	0.2	0.1	0.1	0	0	32.1	31.6	0.5	2.9	0
Manioc, racine, cuite (sans adjonction de sel)	131	555	62.8	1.0	0.2	0.1	0.1	0	0	29.8	29.4	0.4	2.8	0
Patate douce, crue	81	344	77.3	1.6	0.1	0	0	0	0	17.1	12.7	4.2	3.0	0
Patate douce, à la vapeur (sans adjonction de sel)	81	344	78.3	1.6	0.1	0	0	0	0	17.1	12.7	4.2	3.0	0
Pomme de terre, épluchée, crue	76	320	78.7	2.0	0.1	0	0	0.1	0	15.6	14.7	0.7	2.1	0
Pomme de terre, épluchée, à la vapeur (sans adjonction de sel)	76	320	80.2	2.0	0.1	0	0	0.1	0	15.6	14.7	0.7	2.1	0
Frites au four, surgelées	127	535	73.7	1.8	5.0	0.4	3.6	0.7	0	18.1	17.2	0.9	1.4	0
Pommes frites, cuites au four, non salées	232	972	52.1	3.3	9.1	0.7	6.6	1.2	0	33.0	31.3	1.6	2.5	0
Pommes frites, frites dans de l'huile de tournesol HO, non salées	286	1200	46.5	3.2	15.4	1.1	11.3	2.1	0	32.4	30.8	1.6	2.5	0
Purée de pommes de terre, instantanée, préparée avec de l'eau et du beurre	80	337	83.0	2.0	2.8	1.6	0.6	0.2	8	11.5	9.7	1.8	0.8	0
Purée de pommes de terre, préparée avec de la crème et du beurre	139	579	75.0	2.0	8.4	5.0	2.0	0.5	24	12.9	11.7	1.1	1.6	0
Purée de pommes de terre, préparée avec du lait entier et du beurre	90	380	80.1	2.2	2.8	1.7	0.6	0.2	8	13.2	11.7	1.4	1.6	0
Purée de pommes de terre, préparée avec du lait partiellement écrémé et du beurre	88	371	80.3	2.2	2.6	1.5	0.6	0.2	7	13.2	11.7	1.4	1.6	0
Rösti (produit tout prêt, à rôtir)	150	630	68.2	2.7	5.7	0.4	4.2	0.8	0	20.7	19.5	0.9	2.7	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Rétinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
1.0	380	160	600	23	26	130	1.4	1.1	6.5	285	275	119	0.8	0.9	0.13	0.09	0.5	0.12	0.2	12	0.56	0	
1.0	410	95	640	7	8	37	0.3	0.3	1.0	234	226	102	1.4	5.7	0.08	0.01	0.4	0.02	< 0.1	6	0.19	0	
0.9	350	120	550	37	16	90	0.6	0.6	3.6	281	272	115	1.5	5.8	0.09	0.12	0.5	0.07	0.2	12	0.30	<1	
0.8	330	110	520	38	16	89	0.6	0.6	3.2	280	270	118	0.4	0.7	0.09	0.12	0.4	0.07	0.1	12	0.27	<1	
0.9	360	88	550	10	15	58	0.7	0.5	1.1	244	235	106	1.5	6.0	0.09	0.02	0.4	0.07	< 0.1	7	0.23	0	
0.8	340	82	530	11	15	57	0.6	0.5	0.7	243	234	109	0.4	0.6	0.09	0.02	0.3	0.07	0	7	0.20	0	
1.0	400	170	630	35	23	120	1.1	0.9	5.7	115	111	44	0.7	2.5	0.16	0.15	0.9	0.13	0.2	40	0.64	<1	
0.9	380	160	590	34	22	110	1.1	0.9	5.2	108	104	43	0.3	0.4	0.15	0.14	0.8	0.12	0.1	38	0.60	<1	

3.1	1260	1230	2350	230	71	380	2.0	1.2	6.0	44	44	-	0.2	0.3	0.13	0.41	4.5	0.69	0.3	26	1.22	18
0	1	270	50	32	65	38	0.7	0.3	2.0	3	0	30	0	0	0.06	0.03	0.6	0.20	0	24	0.50	30
0	< 1	220	45	30	59	35	0.7	0.3	1.8	2	0	29	0	0	0.05	0.03	0.5	0.15	0	15	0.38	21
0.1	55	420	46	41	26	52	0.6	0.3	2.4	373	0	4470	0	0.3	0.08	0.06	0.6	0.21	0	11	0.80	19
0.1	51	370	45	40	25	51	0.5	0.3	2.3	342	0	4105	0	0.3	0.07	0.06	0.5	0.18	0	7	0.69	16
0	3	400	50	6	19	48	0.4	0.3	4.0	1	0	7	0	< 0.1	0.07	0.05	1.2	0.15	0	23	0.38	17
0	3	340	48	6	18	47	0.4	0.3	3.9	0	0	6	0	< 0.1	0.06	0.05	1.1	0.13	0	14	0.33	14
0	9	320	59	5	15	34	0.3	0.2	2.9	1	0	5	0	1.6	0.17	0.02	0.5	0.42	0	29	0.35	13
0	16	590	110	10	27	61	0.6	0.4	5.2	1	0	9	0	2.8	0.28	0.03	0.8	0.69	0	42	0.58	22
0	15	580	100	9	26	60	0.6	0.4	5.1	1	0	8	0	1.3	0.25	0.03	0.8	0.70	0	40	0.57	21
0.6	220	220	410	46	13	67	0.4	0.2	1.2	26	26	8	0.1	< 0.1	0.02	0.07	0.8	0.12	< 0.1	5	0.21	3
0.1	55	290	120	18	16	50	0.3	0.3	4.2	91	88	39	0.1	0.2	0.05	0.06	0.9	0.11	< 0.1	11	0.32	11
0.1	58	300	130	27	16	54	0.3	0.3	4.8	29	27	16	0	0.1	0.06	0.08	0.9	0.11	< 0.1	12	0.33	11
0.1	58	300	130	27	17	55	0.3	0.3	4.9	26	25	15	0	0.1	0.06	0.07	0.9	0.11	< 0.1	12	0.33	11
1.3	500	450	810	8	24	62	0.5	0.4	5.4	1	0	6	0	1.8	0.09	0.06	1.5	0.18	0	19	0.43	19

Energie kcal

Energie Kj

Eau g

Protéines g

Lipides totaux g

Acides gras saturés g

Acides gras mono-insaturés g

Acides gras poly-insaturés g

Cholestérol mg

Glucides disponibles g

Amidon g

Sucres g

Fibres alimentaires g

Alcool g

LÉGUMINEUSES ET PRODUITS DÉRIVÉS

Haricot commun (p.ex. haricot blanc, rouge, Borlotti), grain sec	305	1280	10.4	20.9	1.5	0.3	0.1	0.7	0	40.7	35.6	1.2	22.6	0
Haricot commun (p.ex. haricot blanc, rouge, Borlotti), grain cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	111	468	68.8	7.8	0.6	0.1	0	0.3	0	14.5	12.7	0.4	8.5	0
Légumineuses (moyenne), sèches	335	1410	14.7	25.1	4.9	0.7	1.0	2.7	0	39.3	34.1	2.6	16.5	0
Légumineuses (moyenne), cuites (sans adjonction de sel ni de graisse)	128	537	67.7	9.8	1.9	0.3	0.4	1.0	0	14.6	12.6	1.0	6.5	0
Lentille, décortiquée, sèche	334	1410	10.9	27.0	1.5	0.3	0.3	0.5	0	48.0	43.3	2.2	10.4	0
Lentille, décortiquée, cuite (sans adjonction de graisse ni de sel)	135	572	65.0	11.3	0.6	0.1	0.1	0.2	0	19.0	17.1	0.9	4.3	0
Lentille, entière, sèche	324	1370	9.7	24.4	1.5	0.2	0.3	0.6	0	44.8	43.7	1.1	17.0	0
Lentille, entière, cuite (sans adjonction de graisse ni de sel)	116	487	68.9	8.9	0.5	0.1	0.1	0.2	0	15.6	15.2	0.4	6.2	0
Pois chiche, sec	327	1370	13.0	18.6	4.9	0.6	1.4	2.7	0	44.3	41.9	2.4	15.5	0
Pois chiche, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	127	535	67.7	7.4	2.0	0.3	0.5	1.1	0	16.8	15.9	0.9	6.2	0
Pois, grain mature, décortiqué, sec	331	1400	11.2	21.3	1.7	0.3	0.3	0.7	0	51.9	39.4	2.8	11.6	0
Pois, grain mature, décortiqué, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	138	582	64.2	9.1	0.7	0.1	0.1	0.3	0	21.2	16.1	1.1	5.0	0
Soja, farine, dégraissée	296	1240	14.2	51.5	1.2	0.2	0.2	0.7	0	7.5	0	7.4	24.5	0
Soja, farine, entière	398	1660	12.5	40.8	20.6	2.7	3.5	12.1	0	3.1	0	3.1	18.5	0
Soja, fève, sèche	387	1610	8.4	38.2	18.3	2.4	3.7	10.7	0	6.3	0.6	5.7	22.0	0
Soja, fève, cuite (sans adjonction de graisse ni de sel)	154	642	67.8	15.3	7.3	1.0	1.5	4.3	0	2.4	0.2	2.2	8.8	0
Tofu, ferme, nature	126	527	74.5	15.3	5.6	0.9	1.2	3.4	0	2.8	0	1.6	1.3	0
Tofu, soyeux (mou), nature	54	226	88.8	5.8	3.2	0.5	0.6	1.9	0	0.4	0	0.4	0.4	0

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Lait et boissons lactées (pour 100 ml)

Babeurre	34	145	90.5	3.4	0.5	0.3	0.1	0	1	4.0	0	4.0	0	0
Lait (moyenne)	62	259	88.7	3.2	3.4	2.0	0.8	0.2	13	4.6	0	4.6	0	0

	Sel (NaCl) g	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0	1	1510	47	130	160	440	6.3	3.2	1.1	0	0	2	0	0.2	0.34	0.08	3.4	0.25	0	410	0.39	3	
0	1	420	18	45	51	150	2.0	1.1	0.4	0	0	1	0	< 0.1	0.08	0.02	0.8	0.07	0	77	0.08	<1	
0	4	1200	60	96	130	420	6.0	3.2	1.8	10	0	119	0	0.7	0.65	0.20	2.6	0.37	0	240	1.14	10	
0	2	350	24	36	44	150	2.0	1.1	0.7	4	0	47	0	0.3	0.16	0.06	0.7	0.10	0	47	0.24	2	
0	1	900	84	33	83	390	5.6	3.0	0.7	3	0	40	0	0.3	0.68	0.18	2.2	0.32	0	88	0.74	5	
0	1	280	36	16	30	150	2.0	1.1	0.3	1	0	17	0	0.1	0.18	0.06	0.6	0.09	0	18	0.17	1	
0	2	860	84	57	96	400	8.0	3.6	0.7	2	0	21	0	0.3	0.53	0.13	2.5	0.23	0	150	1.39	7	
0	1	240	31	22	31	130	2.5	1.2	0.3	1	0	8	0	0.1	0.13	0.04	0.6	0.06	0	28	0.28	2	
0	8	1090	80	120	140	380	5.4	2.4	0.6	13	0	157	0	1.9	0.52	0.13	1.7	0.33	0	340	1.11	5	
0	3	330	33	44	48	140	1.9	0.9	0.2	5	0	63	0	0.7	0.14	0.04	0.4	0.09	0	68	0.24	1	
0	7	1060	-	39	96	360	4.3	3.1	1.3	10	0	118	0	0.1	0.79	0.21	3.0	0.12	0	200	1.49	4	
0	3	340	-	18	36	140	1.6	1.2	0.5	4	0	50	0	< 0.1	0.22	0.07	0.8	0.03	0	43	0.35	1	
0.1	20	2400	130	240	300	670	9.2	2.5	0.8	2	0	24	0	< 0.1	0.69	0.25	2.6	0.57	0	303	1.98	0	
0	4	1870	110	200	250	550	12.0	4.9	0.5	6	0	66	0	1.5	0.77	0.28	2.2	0.51	0	190	1.80	0	
0	5	1800	7	200	220	550	6.6	4.2	6.3	32	0	380	0	1.5	1.03	0.46	2.7	1.00	0	250	1.70	34	
0	2	540	3	72	75	200	2.2	1.5	2.5	13	0	152	0	0.5	0.27	0.14	0.7	0.28	0	50	0.37	8	
0	14	140	51	190	78	210	2.8	1.5	6.0	0	0	0	0	10.1	0.07	0.07	0.3	0.05	0	22	0.11	0	
0.1	23	220	30	94	30	71	1.2	0.1	0.7	2	0	25	0	0.4	0.02	0.02	0.3	0.09	0	44	0.17	0	
0.1	57	150	100	110	16	90	0.1	0.5	7.3	9	8	9	0	< 0.1	0.03	0.16	0.1	0.04	0.2	5	0.30	<1	
0.1	39	160	96	120	10	92	0	0.4	9.5	39	38	16	0.1	0.1	0.02	0.20	0.1	0.03	0.2	5	0.34	<1	

	Energie kcal	Energie kJ	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Lait de brebis	105	435	81.8	5.5	7.1	4.1	1.7	0.5	27	4.7	0	4.7	0	0
Lait de chèvre	57	238	88.7	2.8	3.2	2.0	0.7	0.1	11	4.2	0	4.2	0	0
Lait écrémé, UHT	33	139	90.8	3.3	0.1	0.1	0	0	0	4.7	0	4.7	0	0
Lait entier, pasteurisé	68	282	87.3	3.2	4.0	2.4	0.9	0.2	15	4.7	0	4.7	0	0
Lait entier, UHT	68	284	87.2	3.2	4.1	2.5	1.0	0.2	16	4.6	0	4.6	0	0
Lait partiellement écrémé (Drink), pasteurisé	56	236	88.4	3.1	2.8	1.7	0.7	0.1	11	4.7	0	4.7	0	0
Lait partiellement écrémé (Drink), UHT	57	238	88.4	3.3	2.8	1.7	0.7	0.1	11	4.6	0	4.6	0	0
Lait, demi-écrémé 1.5 % mg, UHT	46	192	89.7	3.2	1.5	0.9	0.4	0	5	4.8	0	4.8	0	0
Petit lait, doux	24	102	93.6	0.8	0.2	0.1	0.1	0	1	4.7	0	4.7	0	0

Yogourts

Yogourt à la vanille	98	413	77.6	3.7	3.0	1.8	0.7	0.1	9	14.0	0	13.1	0	0
Yogourt au café	99	417	77.4	3.7	3.1	1.9	0.7	0.1	9	14.1	0	13.2	0	0
Yogourt au café, bio	95	401	78.2	3.4	3.3	-	-	-	-	13.1	0	12.4	0	0
Yogourt au chocolat	120	505	73.5	3.9	3.9	2.4	0.9	0.2	11	16.9	0.5	15.5	0.8	0
Yogourt aux fraises	101	424	76.8	3.4	2.7	1.6	0.6	0.1	8	15.2	0.1	14.3	0.9	0
Yogourt aux noisettes	119	497	74.7	3.8	4.6	2.5	1.6	0.4	11	15.0	0.1	14.0	0.9	0
Yogourt bifidus, nature	66	276	85.5	4.0	3.6	2.2	0.9	0.2	11	4.5	0	4.5	0	0
Yogourt maigre aux fruits, édulcoré	49	206	86.6	4.5	0.1	0.1	0	0	0	7.0	0.1	7.0	0.9	0
Yogourt maigre avec arômes, édulcoré	47	198	86.6	4.4	0.1	0.1	0	0	0	7.0	tr.	7.0	0	0
Yogourt, nature	66	277	85.6	3.9	3.6	2.2	0.9	0.2	11	4.5	0	4.5	0	0
Yogourt, nature, à la grecque, avec crème	117	484	-	4.2	9.4	6.0	-	-	-	3.9	-	3.9	0	-
Yogourt, nature, maigre	42	178	88.2	4.7	0.1	0.1	0	0	0	5.5	0	5.5	0	0
Yogourt sucré (moyenne)	105	443	77.7	3.7	3.4	2.0	0.9	0.2	10	14.7	0.1	13.8	0.4	0

Fromages frais et séché

Blanc battu, nature, maigre	47	200	86.5	7.8	0	0	0	0	1	3.9	0	3.9	0	0
Blanc battu aux fruits, édulcoré	68	287	83.0	8.0	0.2	0.1	0	0	0	8.4	2.6	5.3	0.3	0
Cottage cheese (fromage frais granulé), nature	100	418	78.6	12.4	4.5	2.7	1.0	0.2	14	2.4	0	2.2	0	0
Fromage frais, double crème	351	1450	52.0	11.1	32.1	19.2	7.5	1.5	96	4.5	tr.	2.3	0	0

	Sel (NaCl) g	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0.1	46	120	-	180	18	140	0	0.5	10.0	108	108	5	0.1	0.3	0.08	0.40	0.5	0.03	0.4	10	0.36	4	
0.1	32	200	140	120	10	87	0	0.3	4.6	55	52	35	0.1	< 0.1	0.02	0.15	0.3	0.03	< 0.1	1	0.23	2	
0.1	39	160	96	130	11	97	0	0.4	3.1	2	2	1	0	0	0.02	0.16	0.1	0.03	0.1	5	0.28	<1	
0.1	39	160	96	120	10	92	0	0.4	10.0	47	46	17	0	0.1	0.02	0.21	0.1	0.03	0.3	5	0.32	1	
0.1	39	160	95	120	10	91	0	0.4	9.5	46	44	19	0.1	0.1	0.02	0.22	0.1	0.03	0.2	4	0.37	1	
0.1	39	160	96	120	10	90	0	0.4	9.2	33	32	14	0	< 0.1	0.02	0.19	0.1	0.02	0.3	5	0.30	<1	
0.1	38	160	96	120	10	94	0	0.4	10.0	33	32	14	0	< 0.1	0.02	0.19	0.1	0.03	0.2	4	0.37	<1	
0.1	43	170	100	120	12	89	0	0.4	10.0	14	13	8	0	< 0.1	0.04	0.20	< 0.1	0.05	0.3	10	0.32	2	
0.1	45	130	67	68	8	40	0.1	0.1	8.0	3	3	0	0	0	0.04	0.14	0.2	0.04	0.2	1	0.40	1	

0.1	45	130	110	130	11	100	0	0.5	6.5	23	22	14	0.1	< 0.1	0.02	0.14	< 0.1	0.03	0.4	13	0.34	tr.	
0.1	42	170	110	130	13	100	0.1	0.4	6.0	27	26	14	0.1	< 0.1	0.01	0.22	0.1	0.12	0.2	10	0.26	tr.	
0.1	42	200	110	120	18	100	0.2	0.5	6.0	33	32	14	0.1	0.1	0.01	0.16	0.1	0.18	0.3	10	0.29	tr.	
0.1	44	200	110	130	18	110	0.3	0.5	6.0	30	29	14	0.1	0.4	0.01	0.12	< 0.1	0.06	0.3	9	0.30	tr.	
0.1	42	150	99	110	11	97	0.1	0.4	5.5	27	26	18	0.1	0.1	0.01	0.15	0.2	0.04	0.3	14	0.25	12	
0.1	46	150	99	110	16	100	0.1	0.5	6.5	28	27	14	0.1	0.8	0.01	0.13	< 0.1	0.07	0.4	9	0.31	tr.	
0.1	45	180	120	150	12	110	0	0.5	7.5	38	37	15	0.2	0.1	0.02	0.13	< 0.1	0.04	0.5	5	0.33	tr.	
0.1	45	210	93	110	11	120	0.1	0.4	6.0	21	20	8	tr.	< 0.1	0.04	0.17	0.1	0.07	0.4	2	0.50	4	
0.1	45	210	93	100	11	120	0.1	0.4	6.0	0	0	1	tr.	< 0.1	0.04	0.17	0.1	0.07	0.4	2	0.50	tr.	
0.1	49	170	120	140	12	110	0	0.4	16.0	37	36	18	0.1	0.1	0.02	0.18	< 0.1	0.04	0.3	5	0.33	2	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.2	60	210	130	160	15	130	0.1	0.5	9.5	1	1	2	0.1	tr.	0.05	0.26	0.1	0.06	0.4	13	0.40	tr.	
0.1	43	170	100	120	15	100	0.1	0.5	6.1	28	27	15	0.1	0.3	0.01	0.15	0.1	0.08	0.3	11	0.29	2	

0.1	44	140	89	130	12	120	0.2	0.5	10.0	4	4	3	0.1	0	0.04	0.32	0.2	0.06	0.4	24	0.35	0
0.1	48	180	110	130	13	140	0.1	0.5	19.0	3	2	13	0	0.2	0.03	0.34	0.3	0.04	0.4	16	0.37	2
0.8	320	72	570	69	6	150	0	0.4	20.0	47	45	30	0.1	0.1	0.01	0.23	0.1	0.02	0.5	15	0.36	0
1.3	500	100	570	110	8	130	0.2	0.4	8.0	313	300	150	tr.	0.7	0.04	0.26	0.1	0.06	0.6	27	0.44	tr.

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Mascarpone	440	1810	46.2	4.5	44.5	29.5	11.7	1.9	123	4.1	0	4.1	0	0
Mozzarella	256	1060	58.8	19.5	19.5	11.4	6.0	0.7	46	0.7	0	0.7	0	0
Sérac/ricotta	122	509	77.0	10.9	7.2	4.3	1.7	0.3	22	3.3	0	3.3	0	0
Séré, nature, à la crème	183	758	72.8	6.9	15.6	9.4	3.7	0.7	53	3.7	0	3.2	0	0
Séré, nature, mi-gras	99	415	81.3	9.4	5.0	3.0	1.2	0.2	17	4.1	0	3.4	0	0
Séré, nature, maigre	61	257	83.8	10.6	0.2	0.1	0	0	-	4.2	0	3.5	0	0
Séré, aux fruits, sucré	112	472	74.4	8.4	2.4	1.4	0.6	0.1	8	14.1	0	13.5	0.1	0

Fromages

Appenzeller, gras	384	1590	39.6	24.3	31.7	19.0	7.4	1.5	95	0	0	0	0	0
Appenzeller, quart-gras	235	985	48.2	33.1	11.4	6.8	2.7	0.5	34	0	0	0	0	0
Brie, à la crème	342	1420	48.5	17.7	30.0	18.0	7.0	1.4	90	0	0	0	0	0
Brie, gras	298	1240	51.4	21.4	23.5	14.1	5.5	1.1	71	0	0	0	0	0
Camembert, à la crème	355	1470	47.6	17.1	31.7	19.0	7.5	1.5	95	0	0	0	0	0
Camembert, gras	297	1230	52.1	20.8	23.7	14.2	5.6	1.1	71	0	0	0	0	0
Camembert, mi-gras	188	785	58.5	24.4	10.0	6.0	2.4	0.5	30	0	0	0	0	0
Emmentaler, gras	408	1690	35.0	28.4	32.6	20.3	7.9	1.5	84	0	0	0	0	0
Feta (lait de brebis et chèvre)	242	1010	58.6	16.7	18.8	12.1	4.8	0.9	45	1.5	0	0	0	0
Feta (lait de vache)	256	1060	55.3	16.0	20.7	12.4	4.9	0.9	62	1.4	0	1.4	0	0
Fromage à pâte dure et mi-dure, gras (moyenne)	397	1650	40.7	26.6	32.1	19.5	7.6	1.5	92	0	0	0	0	0
Fromage à pâte molle (moyenne sans produits allégés en matière grasse)	325	1350	52.7	19.4	27.4	16.5	6.5	1.3	83	0	0	0	0	0
Fromage à pâte molle, double crème	354	1460	45.0	9.7	35.0	21.0	8.2	1.6	105	0	0	0	0	0
Fromage affiné à pâte molle, à la crème	347	1440	48.0	17.4	30.9	18.5	7.3	1.5	93	0	0	0	0	0
Fromage affiné à pâte molle, gras	296	1230	52.5	20.6	23.7	14.2	5.6	1.1	72	0	0	0	0	0
Fromage à raclette	357	1480	41.4	25.9	27.9	16.7	6.5	1.3	84	0	0	0	0	0
Fromage aux herbes glaronnais	132	559	58.3	31.6	0.5	0.3	0.1	0	2	tr.	0	0	0	0
Fromage bleu (moyenne)	360	1490	48.9	19.1	31.5	18.9	7.4	1.5	95	0.2	0	0.1	0	0
Fromage râpé	390	1620	38.5	31.5	29.4	17.7	6.9	1.4	89	0	0	0	0	0
Gorgonzola	357	1480	42.4	19.0	31.2	18.7	7.4	1.4	94	0.1	0	0.1	0	0

	Sel (NaCl) g	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0.2	86	53	tr.	68	tr.	97	0.2	0.4	29.0	328	310	220	0.5	1.0	0.01	0.26	0.1	0.04	0.2	11	0.41	tr.	
0.4	140	8	810	340	10	350	0.1	2.6	4.8	194	183	130	0.3	0.4	0.03	0.27	0.4	0.07	1.4	16	0.14	0	
0.1	33	120	81	170	11	130	0.2	0.3	tr.	64	61	40	tr.	0.2	tr.	tr.	tr.	0.04	tr.	tr.	tr.	tr.	
0.1	29	120	86	93	8	110	0	0.3	8.5	160	156	49	0.2	0.4	0.02	0.30	0.3	0.03	0.4	17	0.26	<1	
0.1	32	130	98	110	9	140	0	0.4	21.0	52	51	16	0	0.1	0.01	0.41	0.3	0.03	0.5	19	0.40	<1	
0.1	33	140	100	110	10	150	0	0.5	27.0	3	3	1	0	0	0.01	0.39	0.3	0.04	0.4	19	0.29	<1	
0.1	27	120	85	93	9	120	0	0.4	20.0	26	25	16	0	0.1	0.01	0.34	0.3	0.03	0.4	16	0.30	<1	

1.6	620	82	960	740	29	540	0.3	4.0	8.4	366	350	190	0.5	1.0	0.04	0.36	0.1	0.07	1.1	15	0.33	tr.
2.0	810	120	1240	1090	36	730	0.2	2.5	35.0	130	130	0	0.3	0.4	0.04	0.50	0.1	0.07	1.3	15	0.54	tr.
1.4	560	120	tr.	500	20	340	0.2	2.3	20.0	293	280	150	0.7	0.8	0.02	0.34	1.1	0.13	1.3	61	0.38	tr.
1.3	510	84	980	420	19	300	0.1	2.5	8.3	255	244	130	0.5	0.6	0.02	0.25	1.2	0.14	1.8	65	0.69	tr.
1.2	480	99	1030	350	16	260	0.2	1.6	6.8	150	150	0	0.5	0.6	0.02	0.71	1.1	0.14	1.9	75	0.51	tr.
2.2	890	83	1170	370	19	260	0.1	2.2	20.0	218	202	195	0.5	0.4	0.02	0.23	1.1	0.15	1.8	80	0.80	tr.
1.5	600	130	1500	530	22	410	0.3	3.0	20.0	88	82	74	0.5	0.2	0.02	0.50	1.2	0.17	1.8	50	0.66	tr.
0.4	170	84	270	1030	31	620	0.4	4.6	20.0	293	280	155	0.5	0.4	0.01	0.30	0.2	0.12	1.7	9	0.30	tr.
3.3	1300	150	1900	450	20	360	0.2	2.0	tr.	223	220	33	0.1	0.5	0.04	0.55	0.2	0.10	0.6	30	0.24	tr.
3.7	1500	150	tr.	480	20	340	0.2	tr.	tr.	196	189	84	0.3	0.5	0.04	0.33	0.2	0.19	0.9	49	0.46	tr.
1.2	460	86	710	910	32	590	0.3	4.3	16.0	317	305	143	0.6	0.5	0.02	0.34	0.2	0.12	1.5	13	0.39	0
2.2	880	100	1180	440	20	310	0.2	2.2	17.0	223	213	124	0.4	0.6	0.02	0.43	0.7	0.14	1.5	53	0.63	0
1.8	700	110	1200	270	15	230	0.3	2.3	20.0	387	370	200	0.7	1.1	0.04	0.38	1.2	0.11	1.5	55	0.29	tr.
1.3	520	110	520	420	18	300	0.2	2.0	11.0	228	215	150	0.6	0.7	0.02	0.64	1.1	0.14	1.5	68	0.51	0
1.8	730	81	1050	360	19	280	0.1	2.2	7.1	222	211	135	0.5	0.6	0.02	0.36	0.6	0.17	1.4	49	0.78	0
1.8	730	70	1100	670	27	490	0.1	3.9	11.0	264	255	100	0.3	0.7	0.01	0.29	0.2	0.06	1.6	49	0.25	tr.
4.3	1740	140	tr.	860	34	560	0.2	3.9	tr.	3	3	1	tr.	tr.	0.01	0.28	tr.	0.05	tr.	tr.	tr.	tr.
3.8	1530	130	2100	610	24	390	0.4	2.5	40.0	218	214	44	0.5	0.7	0.03	0.58	0.5	0.10	0.7	46	0.99	0
1.7	680	98	1400	1190	41	730	0.5	4.2	40.0	288	278	118	0.7	0.6	0.01	0.34	0.2	0.10	1.9	14	0.62	0
3.6	1450	140	1800	610	20	360	0.3	2.5	40.0	182	175	88	0.6	0.5	0.01	0.36	0.3	0.07	0.9	52	1.41	tr.

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Gruyère, gras	396	1640	36.0	26.4	32.0	19.2	7.5	1.5	96	0	0	0	0	0
Limburger/Münster	273	1140	55.9	20.0	21.4	12.8	5.0	0.9	64	0	0	0	0	0
Parmesan	370	1540	29.5	34.9	25.6	15.4	6.0	1.2	77	0	0	tr.	0	0
Reblochon	307	1270	51.7	19.9	25.2	15.1	5.9	1.2	76	0	0	0	0	0
Roquefort	363	1500	42.6	19.2	31.7	19.0	7.4	1.5	95	0.2	0	0	0	0
Sbrinz	415	1720	31.9	28.0	33.2	19.9	7.8	1.5	100	0	0	0	0	0
St. Paulin	294	1220	55.0	21.8	23.0	13.8	5.4	1.1	69	0	0	0	0	0
Tête de Moine	417	1730	35.2	24.2	35.5	21.3	8.3	1.6	107	0	0	0	0	0
Tilsit au lait cru, gras	376	1560	39.6	25.6	30.2	18.1	7.1	1.4	91	0	0	0	0	0
Tilsit au lait pasteurisé, gras	351	1460	42.0	24.1	28.0	16.8	6.6	1.3	84	0	0	0	0	0
Tomme	284	1180	55.0	20.3	22.5	13.5	5.3	1.0	68	0	0	0	0	0
Vacherin fribourgeois	370	1540	42.3	23.5	30.4	18.2	7.1	1.4	91	0	0	0	0	0
Vacherin Mont d'Or	279	1160	56.8	17.2	23.2	13.9	5.4	1.1	70	0	0	0	0	0

Produits dérivés du fromage

Fromage fondu à tartiner, à la crème	316	1310	50.3	12.9	29.4	17.6	6.9	1.3	88	0	0	0	0	0
Fromage fondu à tartiner, gras	247	1020	51.3	14.1	21.2	12.7	5.0	1.0	64	0	0	0	0	0
Fromage fondu à tartiner, quart-gras	150	624	61.9	16.4	9.3	5.6	2.2	0.4	28	0	0	0	0	0
Fromage fondu en tranches, à la crème	327	1350	47.0	14.3	30.0	18.0	7.0	1.4	90	0	0	0	0	0
Fromage fondu en tranches, gras	316	1310	49.5	22.8	25.0	15.0	5.9	1.2	75	0	0	0	0	0
Fromage fondu en tranches, quart-gras	155	648	59.0	19.4	8.6	5.2	2.0	0.4	26	0	0	0	0	0

Autres produits laitiers

Lait condensé, sucré	339	1430	25.6	8.0	10.0	6.0	2.4	0.5	36	54.3	0	54.3	0	0
Lait condensé, non sucré	131	547	74.8	6.4	7.6	4.6	1.8	0.4	20	9.3	0	9.3	0	0
Lait en poudre, écrémé	348	1480	3.5	34.3	1.0	0.6	0.2	0	3	50.5	0	50.5	0	0
Lait en poudre, entier	480	2010	3.5	24.7	26.2	15.7	6.2	1.2	70	35.1	0	35.1	0	0

Substituts de lait et de produits laitiers, végétaux (pour 100 ml)

Boisson d'amande, nature	44	181	-	1.1	3.2	0.3	-	-	-	2.3	-	2.0	0.6	-
--------------------------	----	-----	---	-----	-----	-----	---	---	---	-----	---	-----	-----	---

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
1.5	590	90	900	900	35	600	0.4	4.2	11.0	290	290	0	0.7	0.4	0.02	0.37	0.2	0.13	1.5	10	0.47	tr.	
1.9	760	90	1390	230	15	220	0.1	1.9	20.0	235	225	120	0.4	0.4	0.01	0.46	0.2	0.25	2.2	53	0.42	tr.	
1.6	650	100	1700	1340	44	800	0.7	4.0	40.0	288	278	118	0.8	0.8	0.02	0.29	0.2	0.10	1.8	20	0.79	tr.	
2.0	800	84	1050	390	20	320	0.1	2.2	tr.	231	221	115	0.2	0.8	0.01	0.36	0.1	0.19	1.5	25	0.30	tr.	
4.0	1600	120	2400	600	27	430	0.4	2.5	40.0	253	253	0	0.4	0.8	0.05	0.81	0.7	0.12	0.5	40	0.57	tr.	
1.8	710	96	1090	1030	38	660	0.3	4.3	40.0	288	278	118	0.6	0.4	0.01	0.39	0.2	0.10	2.1	8	0.44	tr.	
2.0	800	80	1100	700	35	500	0.4	4.0	35.0	263	250	150	0.5	0.7	0.04	0.32	0.1	0.06	2.0	18	0.80	tr.	
2.3	930	84	1360	700	27	510	0.1	3.9	28.0	480	470	119	0.7	0.6	0.01	0.27	< 0.1	0.27	1.6	24	0.32	tr.	
1.7	690	98	1060	900	24	540	0.3	4.2	7.9	287	274	150	0.6	0.8	0.05	0.38	0.2	0.06	1.3	33	0.44	tr.	
1.4	550	60	850	840	29	510	0.1	3.7	7.3	287	274	150	0.5	0.8	0.05	0.27	0.2	0.06	1.6	30	0.41	tr.	
1.8	720	76	980	290	18	230	0.1	1.9	tr.	183	175	100	0.2	0.6	0.01	0.40	0.1	0.18	1.8	24	0.36	tr.	
1.5	600	88	760	640	25	460	0.1	2.7	27.0	513	500	150	0.4	0.8	0.01	0.33	0.1	0.09	1.6	33	0.42	tr.	
1.7	690	78	1010	430	20	300	0.1	1.9	20.0	491	480	130	0.5	0.6	0.01	0.26	0.2	0.26	2.1	52	0.40	tr.	
2.8	1100	150	780	400	30	600	0.9	4.0	35.0	313	300	160	0.6	0.9	0.04	0.37	0.2	0.07	2.0	3	1.00	tr.	
3.0	1200	150	900	500	30	700	0.9	4.0	35.0	248	238	114	0.5	0.7	0.03	0.38	0.2	0.07	2.0	3	1.00	tr.	
3.0	1200	200	900	600	30	1100	0.9	4.0	35.0	47	45	20	0.2	0.3	0.03	0.38	0.2	0.07	2.0	3	1.00	tr.	
3.0	1200	100	900	550	45	750	0.9	4.0	35.0	320	320	0	0.9	0.7	0.04	0.37	0.2	0.07	2.0	3	1.00	tr.	
3.0	1200	150	900	600	45	800	0.9	4.0	35.0	248	238	114	0.7	0.5	0.03	0.23	0.2	0.07	1.2	3	0.42	tr.	
3.0	1200	150	900	600	45	1200	0.9	4.0	35.0	47	45	20	0.2	0.2	0.03	0.32	0.2	0.07	1.6	3	0.74	tr.	
0.3	120	360	250	280	24	250	0.2	0.9	18.0	92	88	49	0.2	0.2	0.09	0.43	0.2	0.07	0.6	7	0.80	3	
0.2	98	320	210	240	27	190	0.1	0.8	6.7	51	48	34	0.1	0.2	0.07	0.37	0.2	0.06	0.4	6	0.64	2	
1.4	560	1580	1000	1290	110	1020	0.8	4.1	36.0	7	5	21	0	< 0.1	0.34	2.20	1.1	0.28	2.2	21	3.50	2	
0.9	370	1160	810	1060	88	710	0.7	3.1	27.0	240	230	118	1.2	0.5	0.27	1.40	0.7	0.20	1.5	40	2.70	11	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Boisson d'amande, nature, enrichie en calcium et vitamines	12	50	-	0.2	1.1	0.1	-	-	-	0.3	-	0.3	0.3	-
Boisson d'avoine, nature	43	181	-	0.7	1.4	0.1	-	-	-	6.6	-	4.6	0.8	-
Boisson d'avoine, nature, enrichie en calcium	45	189	-	0.7	1.7	0.2	-	-	-	6.5	-	5.1	0.5	-
Boisson de riz, nature	52	220	87.6	0.4	1.1	0.1	0.3	0.6	0	9.9	0.4	6.6	0.4	0
Boisson de riz, nature, enrichie en calcium	55	230	-	0.5	1.4	0.2	-	-	-	9.8	-	5.7	0.5	-
Boisson de soja, nature	40	167	100.4	3.9	2.2	0.3	0.4	1.1	0	0.8	0	0.8	0.6	0
Boisson de soja, nature, enrichie en calcium	44	186	-	3.6	2.1	0.4	-	-	-	2.6	-	2.0	0.5	-
Boisson de soja, nature, enrichie en calcium et vitamines	42	177	-	3.1	1.9	0.4	-	-	-	2.8	-	2.3	0.5	-
Substitut de yogourt, à base de soja, aux fruits ou arômes (pour 100 g)	82	344	80.8	3.4	1.8	0.3	0.4	1.0	0	12.2	0.9	10.9	1.4	0
Substitut de yogourt, à base de soja, aux fruits ou arômes, enrichi en calcium (pour 100 g)	82	344	80.8	3.4	1.8	0.3	0.4	1.0	0	12.2	0.9	10.9	1.4	0
Substitut de yogourt, à base de soja, nature (pour 100 g)	45	187	90.4	4.0	2.2	0.4	0.5	1.1	0	1.5	0	0.6	1.5	0
Substitut de yogourt, à base de soja, nature, enrichi en calcium (pour 100 g)	45	187	90.4	4.0	2.2	0.4	0.5	1.1	0	1.5	0	0.6	1.5	0

VIANDES ET CHARCUTERIES

Côtelette (moyenne de veau, porc, agneau), crue	177	740	68.5	21.3	10.2	3.9	4.5	1.0	57	0	-	0	0	0
Côtelette (moyenne de veau, porc, agneau), grillée (sans adjonction de graisse ni de sel)	228	952	59.3	30.0	12.0	4.6	5.3	1.2	81	0	-	0	0	0
Emincé (moyenne de veau, bœuf, porc, poulet), cru	118	498	74.6	22.0	3.3	1.0	1.4	0.4	59	0.1	0	0	0	0
Emincé (moyenne de veau, bœuf, porc, volaille), grillé (sans adjonction de graisse ni de sel)	155	654	67.2	30.1	3.8	1.2	1.5	0.5	81	0.1	0	0	0	0
Escalope (moyenne de veau, bœuf, porc, poulet), crue	113	478	75.1	22.2	2.7	0.9	1.2	0.4	57	0.1	0	0	0	0
Escalope (moyenne de veau, bœuf, porc, volaille), grillée (sans adjonction de graisse ni de sel)	150	632	67.7	30.4	3.1	1.1	1.4	0.4	78	0.1	0	0	0	0
Escalope (moyenne de veau, bœuf, porc, volaille), panée	233	976	55.2	23.5	10.9	1.7	6.8	1.5	108	10.1	9.5	0.5	0.6	0
Foie (moyenne de veau, bœuf, porc), cru	134	566	71.8	20.3	4.3	1.5	0.7	1.1	353	3.6	0.3	0	0	0
Foie (moyenne de veau, bœuf, porc), grillé (sans adjonction de graisse ni de sel)	162	681	67.1	24.7	5.0	1.7	0.8	1.3	430	4.4	0.4	0	0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0.2	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-	-	-	-	-	0.4	-	-	-
0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	22	16	51	5	3	10	0	0.1	20.0	0	0	5	0.3	0.5	0.02	0.01	0.2	0.01	0	5	0.15	<1	
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	26	120	8	13	17	54	0.4	0.3	2.2	0	0	2	0	0.2	0.09	0.01	0.2	0.05	0	28	0.10	0	
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-	-
0.1	31	81	-	-	19	86	0.5	0.1	5.0	3	2	10	0.5	1.8	0.04	0.04	0.1	0.06	0	20	0.16	<1	
0.1	31	81	-	120	19	86	0.5	0.1	5.0	3	2	10	0.5	1.8	0.04	0.04	0.1	0.06	0	20	0.16	<1	
0.1	33	79	9	13	22	27	0.4	0.1	10.0	9	2	80	0.5	1.8	0.04	0.04	0.2	0.04	0	26	0.16	<1	
0.1	33	79	9	120	22	27	0.4	0.1	10.0	9	2	80	0.5	1.8	0.04	0.04	0.2	0.04	0	26	0.16	<1	

0.1	45	350	67	5	21	190	0.5	1.6	1.0	3	3	1	1.1	0.3	0.73	0.16	-	0.68	0.9	3	0.86	0
0.1	54	390	94	7	26	230	0.6	2.1	1.4	4	4	1	1.3	0.4	0.72	0.21	-	0.64	1.0	3	1.00	0
0.1	53	340	60	6	22	200	0.8	2.3	1.4	4	4	3	0.6	0.3	0.35	0.14	6.0	0.54	0.9	5	0.83	0
0.2	62	370	83	9	26	230	1.0	3.0	1.9	5	4	3	0.7	0.4	0.33	0.18	6.8	0.49	0.9	5	0.94	0
0.1	58	340	80	8	22	190	1.1	2.3	1.3	4	4	3	0.3	0.4	0.45	0.17	7.0	0.45	1.0	7	0.80	0
0.2	68	360	110	10	27	230	1.5	3.0	1.8	5	4	3	0.4	0.5	0.43	0.21	7.8	0.41	1.1	7	0.91	0
0.8	340	340	500	18	24	210	1.4	2.4	5.6	20	20	3	0.5	2.6	0.45	0.20	6.5	0.43	1.1	19	1.08	0
0.2	87	320	83	8	20	360	11.0	5.1	10.0	9010	9010	4	0.7	0.5	0.28	2.87	15.1	0.77	54.7	199	7.33	23
0.2	90	290	100	10	20	360	13.0	5.3	13.0	9889	9889	4	0.8	0.6	0.29	3.33	15.6	0.75	50.0	206	7.60	21

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Langue (moyenne de veau et bœuf), crue	188	785	68.3	16.6	12.3	4.4	5.6	1.0	104	2.8	0	0	0	0
Viande (moyenne sans abats), crue	145	608	72.0	21.4	6.6	2.4	2.9	0.7	63	0	0	0	0	0
Viande hachée (moyenne de veau, bœuf, porc, poulet), crue	143	599	72.1	21.6	6.2	2.4	3.0	0.6	62	0	0	0	0	0
Viande hachée (moyenne de veau, bœuf, porc, poulet), grillée (sans adjonction de graisse ni de sel)	169	708	67.1	27.4	6.6	2.5	3.1	0.6	79	0	0	0	0	0

Veau

Veau, côtelette, crue	161	674	69.8	20.7	8.7	3.6	3.7	0.8	62	0	-	0	0	0
Veau, émincé, cru	98	415	75.2	22.0	1.1	0.5	0.5	0.3	66	0	-	0	0	0
Veau, émincé, grillé (sans adjonction de graisse ni de sel)	129	547	70.6	29.7	1.1	0.5	0.5	0.3	89	0	-	0	0	0
Veau, épaule, rôti, cru	124	520	73.7	20.2	4.8	1.4	1.4	0.5	81	0	0	0	0	0
Veau, épaule, rôti, cuit au four (sans adjonction de graisse ni de sel)	169	710	66.1	30.1	5.4	1.6	1.5	0.6	121	0	0	0	0	0
Veau, escalope, grillée (sans adjonction de graisse ni de sel)	134	567	70.0	29.9	1.6	0.5	0.5	0.2	88	0	0	0	0	0
Veau, escalope, grillée à l'huile de colza HOLL	190	799	64.6	28.2	8.6	0.9	5.9	1.1	83	0	0	0	0	0
Veau, filet, cru	119	502	73.7	21.2	3.8	1.3	1.3	0.4	78	0	0	0	0	0
Veau, filet, steak, cru	113	476	73.4	22.8	2.4	1.1	1.2	0.4	65	0	-	0	0	0
Veau, filet, steak, grillé (sans adjonction de graisse ni sel)	150	631	68.9	28.7	3.9	1.3	1.3	0.4	106	0	0	0	0	0
Veau, foie, cru	135	569	70.3	19.6	4.3	1.3	0.8	1.1	350	4.6	-	0	0	0
Veau, haché, cru	104	437	75.3	20.5	2.4	1.2	1.3	0.4	72	0	-	0	0	0
Veau, jarret, cru	122	513	73.8	20.7	4.4	1.4	1.4	0.4	70	0	0	0	0	0
Veau, jarret, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	175	739	65.1	32.3	5.1	1.6	1.6	0.5	109	0	0	0	0	0
Veau, langue, crue	181	754	68.4	17.2	11.6	4.2	5.3	0.9	100	1.9	0	tr.	0	0
Veau, noix, escalope, crue	103	434	75.3	22.2	1.6	0.5	0.5	0.2	65	0	0	0	0	0
Veau, pièce ronde, tranche, crue	104	439	74.6	21.9	1.8	0.8	0.9	0.4	63	0	-	0	0	0
Veau, poitrine, crue	204	848	63.9	18.3	14.5	6.2	6.8	1.1	73	0	-	0	0	0
Veau, poitrine, cuite (sans adjonction de graisse ni de sel)	244	1020	60.9	26.1	15.5	6.6	7.3	1.2	104	0	-	0	0	0
Veau, ragoût, cru	102	429	74.1	20.0	2.4	1.1	1.3	0.4	72	0	-	0	0	0
Veau, ris, cru	99	418	77.8	17.2	3.4	1.3	1.1	0.2	268	0	0	0	0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0.2	83	230	14	10	18	180	2.9	2.8	2.3	13	11	22	0	0.2	0.14	0.29	4.2	0.13	4.5	6	2.00	3	
0.1	58	330	68	6	21	190	1.2	2.7	2.1	5	5	2	0.7	0.4	0.44	0.18	5.5	0.46	1.3	6	0.82	0	
0.1	48	330	61	4	20	190	1.1	2.6	1.5	4	4	3	1.0	0.4	0.47	0.15	6.1	0.49	1.0	7	0.70	0	
0.1	52	330	77	5	23	200	1.4	3.2	1.9	5	4	3	1.0	0.4	0.41	0.18	6.4	0.42	1.0	7	0.74	0	

0.1	51	340	67	5	19	180	0.6	2.9	0.1	5	5	5	5.0	0.8	0.08	0.19	-	0.62	1.6	7	1.50	0
0.1	51	360	68	5	22	200	0.6	3.3	1.9	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.46	1.6	7	1.50	0
0.1	59	290	92	6	25	230	0.8	4.5	2.6	4	4	4	3.7	0.4	0.05	0.22	-	0.28	1.5	8	1.62	0
0.2	91	310	68	22	23	200	1.4	4.0	0.1	5	5	5	tr.	0.3	0.09	0.29	6.2	0.39	1.7	12	1.43	0
0.3	120	330	100	30	30	270	2.0	5.9	0.1	5	5	5	0	0.2	0.08	0.38	7.4	0.31	1.9	15	1.71	0
0.2	74	300	93	6	31	260	3.0	3.2	0.1	4	4	4	0	0.2	0.05	0.32	10.3	0.29	1.0	16	1.18	0
1.0	390	280	560	6	29	240	2.8	3.0	0.3	4	3	3	0	0.6	0.05	0.30	9.7	0.27	1.0	15	1.11	0
0.2	91	320	69	17	25	210	1.4	2.5	0.1	5	5	5	tr.	0.3	0.07	0.26	9.1	0.56	1.2	14	1.39	0
0.1	44	360	67	5	21	200	0.5	2.3	3.5	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.51	1.6	7	1.50	0
0.3	100	260	93	21	29	240	1.8	3.4	0.1	4	4	4	0.0	0.2	0.04	0.30	9.8	0.34	1.1	16	1.50	0
0.2	68	300	90	9	19	330	7.4	4.0	4.3	11430	11430	0	0.3	0.2	0.24	2.54	14.4	0.90	60.0	240	7.90	23
0.1	57	330	68	5	20	190	0.8	3.3	1.9	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.51	1.6	7	1.50	0
0.2	62	360	66	5	26	220	2.3	2.3	0.1	5	5	5	tr.	0.3	0.08	0.27	9.3	0.45	1.0	14	1.06	0
0.1	44	280	100	7	26	270	3.5	3.5	0.2	6	6	6	0	0.4	0.06	0.35	8.7	0.32	0.9	14	1.16	0
0.2	86	210	15	9	17	190	2.8	2.6	2.3	12	10	19	tr.	0.1	0.15	0.29	3.7	0.13	4.0	5	2.00	3
0.2	64	370	69	5	27	220	2.3	2.3	0.1	5	5	5	tr.	0.3	0.08	0.28	9.6	0.47	1.1	14	1.09	0
0.1	43	370	67	4	20	210	0.5	2.1	1.8	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.46	1.6	7	1.50	0
0.2	64	310	67	5	18	170	0.6	2.6	1.9	5	5	5	5.0	0.3	0.08	0.19	-	0.32	1.6	7	1.50	0
0.1	41	220	96	6	15	160	0.9	3.7	2.7	6	5	5	5.4	0.3	0.05	0.22	-	0.18	1.4	7	1.29	0
0.1	57	330	68	5	19	190	0.6	3.7	0.8	5	5	5	5.0	0.3	0.08	0.19	-	0.51	1.6	7	1.50	0
0.2	83	430	120	4	16	560	1.9	1.9	4.0	5	5	0	tr.	0.2	0.08	0.17	2.6	0.03	6.0	15	1.00	56

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Veau, rognon, cru	112	470	77.0	15.8	5.0	2.2	1.2	0.3	364	1.0	0	tr.	0	0
Viande de veau (moyenne sans abats ni côtelette), crue	128	536	74.1	21.1	4.8	1.9	2.0	0.5	71	0	0	0	0	0
Bœuf														
Bœuf, bouilli, entremêlé, cru	227	946	61.7	19.5	16.6	7.0	7.6	1.0	53	0	-	0	0	0
Bœuf, bouilli, entremêlé, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	288	1200	54.5	29.5	18.9	7.9	8.7	1.2	80	0	-	0	0	0
Bœuf, bouilli, maigre, cru	132	555	71.2	20.7	5.5	2.5	2.2	0.5	59	0	-	0	0	0
Bœuf, bouilli, maigre, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	202	848	61.2	34.5	7.1	3.3	2.8	0.6	98	0	-	0	0	0
Bœuf, coin, tranche, cru	111	469	74.0	22.6	2.3	1.1	0.9	0.1	55	0	0	0	0	0
Bœuf, cou, ragoût (goulache), cru	150	626	71.7	19.3	8.1	4.0	3.3	0.3	60	0	0	0	0	0
Bœuf, émincé, cru	102	433	74.0	22.2	1.5	0.6	0.6	0.3	56	0	-	0	0	0
Bœuf, entrecôte parisienne, crue	165	692	68.6	21.1	9.0	4.0	3.3	0.7	58	0	-	0	0	0
Bœuf, entrecôte, crue	133	561	71.0	23.2	4.5	2.2	2.2	0.4	46	0	-	0	0	0
Bœuf, entrecôte, grillée « à point » (sans adjonction de graisse ni sel)	169	711	65.2	31.8	4.6	2.2	2.3	0.4	63	0	-	0	0	0
Bœuf, épaule, rôtie, crue	117	495	73.8	21.6	3.5	1.2	1.4	0.3	61	0	0	0	0	0
Bœuf, épaule, rôtie au four « à point » (sans adjonction de graisse ni de sel)	152	643	67.9	30.0	3.6	1.3	1.5	0.3	85	0	0	0	0	0
Bœuf, épaule, rôtie au four « bien cuit » (sans adjonction de graisse ni de sel)	177	747	62.7	34.8	4.2	1.5	1.7	0.3	98	0	0	0	0	0
Bœuf, épaule, rôtie au four « saignant » (sans adjonction de graisse ni de sel)	141	594	70.4	27.7	3.3	1.2	1.4	0.3	78	0	0	0	0	0
Bœuf, filet, cru	105	444	75.1	21.9	2.0	0.9	0.9	0.1	35	0	0	0	0	0
Bœuf, filet, grillé « à point » (sans adjonction de graisse ni sel)	134	568	70.4	29.1	2.0	0.9	0.9	0.1	47	0	0	0	0	0
Bœuf, foie, cru	138	581	69.1	20.5	3.9	1.4	0.6	0.8	354	5.3	0	0	0	0
Bœuf, haché, cru	154	645	69.7	21.6	7.5	3.2	3.4	0.5	56	0	0	0	0	0
Bœuf, hâché, grillé (sans adjonction de graisse ni de sel)	218	913	58.5	34.3	8.9	3.8	4.0	0.6	89	0	0	0	0	0
Bœuf, langue, crue	196	816	66.4	16.0	13.0	4.7	6.0	1.1	108	3.7	0	0	0	0
Bœuf, pièce ronde, tranche, crue	106	447	73.8	22.4	1.8	0.8	0.8	0.3	52	0	-	0	0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0.4	180	270	250	11	16	240	12.0	1.8	4.2	210	210	0	0.5	0.2	0.37	2.50	6.5	0.50	28.2	80	4.00	13	
0.2	66	340	68	10	22	200	1.1	2.6	1.3	5	5	5	2.5	0.4	0.08	0.23	8.3	0.45	1.5	10	1.40	0	
0.2	60	300	54	4	18	160	1.2	3.5	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.04	0.13	7.0	0.53	1.4	6	0.74	0	
0.1	41	230	82	5	16	160	1.8	5.3	4.5	7	6	11	0.5	0.3	0.02	0.16	5.3	0.32	1.3	6	0.67	0	
0.1	57	320	54	4	18	180	1.7	4.9	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.04	0.13	-	0.55	1.4	6	0.74	0	
0.1	48	280	90	6	19	200	2.8	7.6	5.0	7	6	13	0.6	0.3	0.02	0.15	-	0.39	1.4	7	0.62	0	
0.1	50	360	170	4	23	200	2.2	3.9	3.0	6	5	10	tr.	tr.	0.09	0.17	4.5	tr.	2.2	10	0.59	tr.	
0.1	45	300	54	7	18	160	2.1	5.7	0.2	6	5	10	tr.	0.5	0.09	0.19	5.2	0.18	4.8	3	0.57	0	
0.1	44	360	50	4	20	190	1.4	3.5	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.08	0.13	5.0	0.26	1.4	6	0.74	0	
0.1	45	330	54	4	18	170	1.5	5.0	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.04	0.13	-	0.41	1.4	6	0.72	0	
0.1	42	360	54	5	20	180	1.3	3.4	3.0	6	5	10	0.5	0.9	0.05	0.10	-	0.73	1.4	6	0.69	0	
0.1	49	290	74	6	23	210	1.7	4.7	4.1	4	4	8	0.4	0.7	0.03	0.12	-	0.45	1.3	7	0.76	0	
0.1	50	300	55	4	19	210	1.8	5.8	0.1	6	5	10	tr.	0.3	0.09	0.19	5.1	0.19	5.0	3	0.60	0	
0.1	59	300	76	5	22	260	2.4	8.1	0.1	5	5	9	0	0.2	0.07	0.23	5.7	0.14	5.2	4	0.67	0	
0.2	69	350	89	6	26	300	2.8	9.4	0.2	6	5	10	0	0.3	0.08	0.27	6.6	0.16	6.1	4	0.77	0	
0.1	54	280	71	5	21	240	2.2	7.4	0.1	5	4	8	0	0.2	0.07	0.21	5.2	0.13	4.8	3	0.62	0	
0.1	42	340	55	3	22	160	2.3	4.4	0.1	6	5	10	tr.	0.2	0.10	0.13	4.6	0.19	2.0	10	1.00	0	
0.1	48	330	73	4	25	190	2.9	5.9	0.1	5	4	9	0	0.2	0.08	0.15	4.9	0.13	2.0	11	1.07	0	
0.3	120	290	90	7	17	360	7.0	4.8	13.0	4100	4100	0	1.7	0.8	0.28	2.88	14.7	0.83	65.0	220	7.30	23	
0.2	61	310	50	5	17	160	2.0	4.4	3.0	7	6	10	0.5	0.3	0.06	0.12	3.9	0.45	1.9	10	0.31	0	
0.2	82	290	79	7	23	220	3.0	7.0	4.8	6	6	9	0.4	0.2	0.05	0.16	4.9	0.32	2.1	14	0.39	0	
0.2	80	260	13	10	18	160	3.0	2.9	2.3	14	12	24	tr.	0.3	0.13	0.29	4.6	0.13	5.0	7	2.00	3	
0.1	39	380	54	5	20	190	1.0	2.8	3.0	6	5	10	0.5	0.9	0.02	0.12	-	0.63	1.4	6	0.72	0	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Bœuf, poitrine, crue	188	784	67.7	18.9	12.5	5.4	5.9	0.5	60	0	0	0	0	0
Bœuf, poitrine, cuite (sans adjonction de graisse ni de sel)	267	1110	56.0	31.5	15.6	6.7	7.4	0.6	100	0	0	0	0	0
Bœuf, ragoût, cru	97	409	74.2	21.2	1.3	0.6	0.6	0.3	54	0	-	0	0	0
Viande de bœuf (moyenne sans abats ni côte), crue	134	565	73.2	21.4	5.4	2.4	2.3	0.3	53	0	0	0	0	0

Porc

Porc, côtelette, crue	179	749	66.3	21.4	10.4	3.9	4.7	1.0	56	0	-	0	0	0
Porc, côtelette, grillée (sans adjonction de graisse ni de sel)	247	1030	55.9	32.9	12.8	4.8	5.8	1.3	86	0	-	0	0	0
Porc, cou, steak, cru	203	843	65.4	18.9	14.1	5.5	6.5	1.4	60	0	-	0	0	0
Porc, cou, steak, grillé (sans adjonction de graisse ni de sel)	260	1090	57.0	27.8	16.6	6.4	7.7	1.7	88	0	-	0	0	0
Porc, émincé, cru	134	562	72.7	21.3	5.4	1.6	2.2	0.6	66	0	-	0	0	0
Porc, émincé, grillé (sans adjonction de graisse ni de sel)	182	768	63.9	31.3	6.4	1.9	2.6	0.7	97	0	-	0	0	0
Porc, épaule, rôti, cru	181	757	62.9	24.6	9.2	1.9	2.5	0.7	73	0	0	0	0	0
Porc, épaule, rôtie au four « à point » (sans adjonction de graisse ni de sel)	208	873	61.1	31.2	9.3	1.9	2.5	0.7	92	0	0	0	0	0
Porc, épaule, rôtie au four « bien cuit » (sans adjonction de graisse ni de sel)	228	957	57.4	34.2	10.2	2.1	2.8	0.8	101	0	0	0	0	0
Porc, filet mignon, cru	121	509	73.1	22.2	3.6	1.4	1.6	0.3	65	0	0	0	0	0
Porc, filet mignon, rôti (sans adjonction de graisse ni de sel)	159	670	66.8	30.8	4.0	1.6	1.8	0.3	90	0	0	0	0	0
Porc, filet, cru	138	578	69.5	22.9	5.1	2.0	2.4	0.6	56	0	-	0	0	0
Porc, foie, cru	131	549	71.9	20.7	4.9	1.7	0.5	1.4	354	0.9	0.9	0	0	0
Porc, fricassée, crue	239	993	61.4	17.9	18.6	7.2	8.9	1.8	59	0	-	0	0	0
Porc, haché, cru	159	663	70.3	20.5	8.5	3.1	4.2	0.8	63	0	-	0	0	0
Porc, jarret, cru	173	726	64.2	25.6	7.6	2.7	3.4	0.8	70	0.7	0	0	0	0
Porc, jarret, braisé (sans adjonction de graisse ni de sel)	250	1050	52.6	39.4	9.9	3.5	4.4	1.0	108	0.9	0	0	0	0
Porc, noix, tranche, crue	115	484	73.7	22.6	2.7	0.7	1.0	0.4	63	0	0	0	0	0
Porc, noix, tranche, grillée (sans adjonction de graisse ni de sel)	169	713	63.7	34.8	3.3	0.9	1.2	0.4	97	0	0	0	0	0
Porc, pièce ronde, tranche, crue	127	532	73.6	20.6	4.9	1.7	2.5	0.6	65	0	-	0	0	0
Porc, ragoût, cru	135	566	72.1	20.9	5.7	2.1	2.9	0.6	63	0	-	0	0	0
Viande de porc (moyenne sans abats ni côtelette ni pied), crue	160	671	70.3	21.4	8.3	2.9	3.6	0.8	63	0	0	0	0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0.1	48	270	53	4	18	190	2.2	4.8	0.3	6	5	10	tr.	0.4	0.09	0.18	4.7	0.17	4.6	3	0.53	0	
0.1	36	230	88	5	18	210	3.6	8.0	0.5	7	6	13	0	0.5	0.06	0.24	3.9	0.11	4.6	3	0.53	0	
0.1	49	350	50	4	18	180	1.2	3.7	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.01	0.12	-	0.42	1.4	6	0.74	0	
0.1	45	330	69	5	20	180	1.8	4.5	1.6	6	5	10	0.2	0.4	0.07	0.15	4.8	0.31	2.9	6	0.68	0	
0.1	43	350	66	5	21	200	0.4	1.4	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.84	0.16	-	0.70	0.7	2	0.79	0	
0.1	56	320	100	7	27	260	0.6	2.2	1.7	3	3	0	0.5	0.4	0.65	0.21	-	0.65	0.9	3	0.97	0	
0.1	47	330	66	4	18	180	0.9	2.8	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.90	0.10	-	0.44	0.7	2	0.89	0	
0.1	59	290	97	5	23	220	1.3	4.1	1.7	3	3	0	0.5	0.3	0.66	0.13	-	0.39	0.8	3	1.05	0	
0.1	48	340	56	4	20	190	0.7	2.4	1.0	3	3	0	0.4	0.3	0.60	0.13	4.3	0.68	0.7	2	0.78	0	
0.2	60	300	82	6	25	240	1.0	3.5	1.4	3	3	0	0.5	0.3	0.44	0.16	4.7	0.60	0.8	3	0.92	0	
0.2	68	260	62	8	23	140	1.3	5.3	1.0	3	3	0	tr.	0.4	0.70	0.31	4.1	0.50	0.9	3	0.54	0	
0.2	75	240	78	9	26	150	1.5	6.7	1.3	3	3	0	0	0.5	0.53	0.34	4.0	0.40	1.0	3	0.55	0	
0.2	83	260	86	9	28	170	1.6	7.4	1.4	3	3	0	0	0.5	0.58	0.37	4.4	0.44	1.1	3	0.60	0	
0.3	130	420	69	8	25	230	1.2	2.0	1.0	3	3	0	0.7	0.1	1.00	0.26	4.3	0.45	0.7	4	0.90	0	
0.4	150	350	96	10	30	270	1.7	2.8	1.4	3	3	0	0.8	0.1	0.69	0.31	4.5	0.38	0.8	5	1.00	0	
0.1	38	370	66	4	21	200	0.4	1.3	1.2	3	3	0	0.4	0.3	0.90	0.10	-	0.59	0.7	2	0.89	0	
0.2	77	360	68	8	23	410	18.0	6.5	14.0	11501	11500	11	0	0.6	0.31	3.20	16.0	0.59	39.0	136	6.80	23	
0.1	54	310	67	6	19	170	0.7	2.2	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.70	0.31	5.0	0.51	0.7	2	0.89	0	
0.1	46	330	56	4	19	180	1.1	2.7	1.0	3	3	0	0.4	0.3	0.84	0.16	4.9	0.39	0.8	4	0.70	0	
0.2	74	300	68	2	25	170	1.1	2.0	1.0	3	3	0	tr.	0.5	0.89	0.23	4.9	0.49	2.0	3	0.69	0	
0.1	57	250	100	3	25	170	1.7	2.4	1.5	3	3	0	0	0.6	0.61	0.26	3.8	0.34	1.9	3	0.53	0	
0.2	72	290	69	9	21	170	1.7	2.6	1.0	3	3	0	tr.	0.6	0.80	0.19	4.3	0.39	1.0	9	0.68	0	
0.2	94	270	110	12	27	220	2.6	4.0	1.5	3	3	0	0	0.8	0.62	0.25	5.0	0.36	1.2	12	0.84	0	
0.1	45	350	66	4	19	190	0.7	2.5	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.84	0.16	-	0.54	0.7	2	0.89	0	
0.1	46	340	56	5	19	190	0.8	2.5	0.8	3	3	0	0.4	0.5	0.70	0.31	4.9	0.39	0.7	2	0.78	0	
0.2	64	330	66	6	21	180	1.0	2.7	1.1	3	3	0	0.3	0.3	0.83	0.20	4.4	0.49	0.8	3	0.81	0	

Énergie kcal
Énergie kJ
Eau g
Protéines g
Lipides totaux g
Acides gras saturés g
Acides gras mono-insaturés g
Acides gras poly-insaturés g
Cholestérol mg
Glucides disponibles g
Amidon g
Sucres g
Fibres alimentaires g
Alcool g

Agneau (mouton)

Agneau, côtelette, crue	179	747	65.4	20.2	10.9	5.2	4.0	0.9	72	0	-	0	0	0
Agneau, filet, cru	112	473	75.1	20.4	3.4	1.3	1.5	0.2	66	0	0	0	0	0
Agneau, filet, cru	117	493	73.0	21.8	3.3	1.9	1.9	0.4	72	0	-	0	0	0
Agneau, filet, grillé «à point» (sans adjonction de graisse ni de sel)	141	597	70.5	27.2	3.6	1.4	1.6	0.2	88	0	0	0	0	0
Agneau, gigot, cru	155	647	69.1	20.2	8.2	4.4	3.7	0.9	65	0	-	0	0	0
Agneau, gigot, rôti (sans adjonction de graisse ni de sel)	209	875	61.6	30.1	9.8	5.2	4.5	1.1	97	0	-	0	0	0
Agneau, rack, cru	156	652	67.6	20.3	8.3	4.3	3.5	0.9	68	0	-	0	0	0
Agneau, ragoût, cru	154	644	69.9	19.6	8.4	4.3	3.7	1.0	66	0	-	0	0	0
Agneau/mouton (moyenne sans abats ni côtelette), cru	134	564	73.7	20.5	5.8	3.0	2.7	0.6	67	0	0	0	0	0

Volaille

Dinde, poitrine, escalope ou émincé, cru	108	457	73.5	24.0	1.3	0.3	0.3	0.3	37	0	0	0	0	0
Dinde, poitrine, escalope ou émincé, grillé (sans adjonction de graisse ni de sel)	142	601	66.9	32.4	1.3	0.3	0.3	0.3	50	0	0	0	0	0
Poulet entier, avec peau, cru	168	701	69.8	18.8	10.3	2.8	4.5	1.5	77	0	0	0	0	0
Poulet entier, avec peau, rôti (sans adjonction de graisse ni de sel)	193	807	64.6	25.1	10.3	2.8	4.5	1.5	103	0	0	0	0	0
Poulet, cuisse, avec peau, crue	163	682	65.6	17.9	10.2	3.2	5.0	1.8	80	0	-	0	0	0
Poulet, cuisse, avec peau, rôtie (sans adjonction de graisse ni de sel)	187	783	65.9	23.9	10.2	3.2	5.0	1.8	107	0	-	0	0	0
Poulet, cuisse, sans peau, crue	135	564	72.9	19.7	6.2	1.9	3.0	1.5	86	0	-	0	0	0
Poulet, poitrine, avec peau, crue	152	637	69.9	23.3	6.5	2.1	3.3	1.3	70	0	-	0	0	0
Poulet, poitrine, escalope (émincé), crue	105	445	73.8	23.1	1.2	0.4	0.5	0.3	44	0.4	0	0	0	0
Poulet, poitrine, escalope (émincé), grillée (sans adjonction de graisse ni de sel)	126	536	70.2	28.9	1.0	0.3	0.4	0.2	55	0.4	0	0	0	0
Poulet, poitrine, sans peau, crue	107	455	72.7	24.6	1.0	0.3	0.4	0.3	63	0	-	0	0	0
Viande de volaille (moyenne sans abats), crue	131	550	73.3	21.9	4.8	1.5	2.2	1.0	68	0	0	0	0	0
Viande de volaille avec peau (moyenne), crue	151	631	71.8	20.7	7.6	2.4	3.5	1.5	74	0	0	0	0	0
Viande de volaille sans peau (moyenne sans abats), crue	114	482	74.6	22.9	2.5	0.8	1.1	0.6	63	0.1	0	0	0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0.2	69	310	79	8	20	180	1.5	2.1	0.9	9	9	5	5.2	0.5	0.18	0.06	-	0.32	3.6	6	0.57	0	
0.2	68	280	79	12	27	190	1.9	3.2	0.7	9	9	5	tr.	0.2	0.13	0.23	6.5	0.17	2.2	24	0.66	0	
0.1	44	330	79	4	23	200	1.9	2.3	0.8	9	9	5	2.9	0.5	0.18	0.06	-	0.51	3.6	6	0.92	0	
0.2	77	290	110	14	31	220	2.4	4.3	0.9	10	9	5	0	0.2	0.10	0.25	6.1	0.14	2.1	26	0.70	0	
0.2	61	330	76	5	20	190	1.6	3.6	0.8	9	9	5	6.1	0.4	0.18	0.06	-	0.46	3.6	6	0.92	0	
0.2	77	390	110	6	25	240	2.3	5.4	1.2	11	10	6	7.2	0.5	0.16	0.07	-	0.41	3.8	7	1.10	0	
0.2	63	300	79	8	24	180	1.8	2.2	0.9	9	9	5	2.9	0.5	0.18	0.06	1.2	0.61	3.6	6	0.57	0	
0.2	60	310	75	5	18	170	1.3	4.3	0.7	0	0	0	6.1	0.5	0.18	0.06	1.2	0.36	3.6	6	0.57	0	
0.1	58	310	77	6	22	190	1.7	3.3	0.7	7	6	4	3.8	0.4	0.17	0.10	3.9	0.38	3.3	11	0.77	0	
0.2	63	330	tr.	8	32	210	0.7	1.8	1.5	3	3	0	tr.	tr.	0.12	0.10	9.2	0.40	0.7	8	0.80	0	
0.2	72	400	0	11	35	240	0.9	2.4	2.0	3	3	0	0	0.0	0.11	0.13	9.9	0.30	0.6	5	0.86	0	
0.2	70	260	69	12	20	160	0.7	1.0	10.0	12	12	0	0	<0.1	0.11	0.15	6.0	0.50	0.4	8	0.90	3	
0.2	79	210	92	15	21	170	0.9	1.3	13.0	12	12	0	0	<0.1	0.09	0.18	6.4	0.40	0.4	6	0.90	3	
0.2	63	300	100	6	20	180	0.5	1.0	8.0	30	30	0	1.5	0.6	0.14	0.15	4.5	0.57	0.4	10	0.87	0	
0.2	71	240	130	7	21	190	0.6	1.3	11.0	30	30	0	1.5	0.7	0.11	0.18	4.8	0.46	0.4	8	0.87	0	
0.2	76	300	80	6	20	190	0.5	0.9	5.0	5	5	0	1.5	0.6	0.14	0.27	-	0.38	0.4	10	0.87	0	
0.1	34	320	69	4	26	210	0.3	0.5	10.0	12	12	0	1.5	0.6	0.08	0.14	-	0.77	0.4	10	0.87	0	
0.2	72	330	80	14	27	210	0.4	0.6	0.4	5	5	0	0	0.4	0.12	0.15	10.9	0.53	0.4	9	0.84	0	
0.2	77	370	100	18	27	220	0.4	0.8	0.5	5	5	0	0	0.4	0.10	0.19	10.9	0.36	0.3	6	0.84	0	
0.1	36	350	80	3	27	220	0.3	0.5	0.9	5	5	0	1.5	0.6	0.14	0.15	11.0	0.77	0.4	12	0.87	0	
0.1	56	320	74	7	24	200	0.6	0.9	5.4	10	10	0	1.1	0.5	0.11	0.15	8.3	0.56	0.4	10	0.86	<1	
0.1	53	300	81	6	22	190	0.6	0.8	9.2	16	16	0	1.2	0.5	0.10	0.14	5.2	0.55	0.4	10	0.88	<1	
0.1	58	330	67	7	26	210	0.6	1.0	2.2	5	5	0	1.0	0.5	0.12	0.16	10.4	0.56	0.5	11	0.85	0	

Energie kcal

Energie Kj

Eau g

Protéines g

Lipides totaux g

Acides gras saturés g

Acides gras mono-insaturés g

Acides gras poly-insaturés g

Cholestérol mg

Glucides disponibles g

Amidon g

Sucres g

Fibres alimentaires g

Alcool g

Gibier

Cerf (moyenne), cru	112	474	74.9	20.6	3.3	1.5	1.4	0.2	50	0	0	0	0	0
Cerf, entrecôte, crue	111	470	71.5	23.1	2.1	1.2	0.9	0.5	59	0	-	0	0	0
Chevreuil (moyenne), cru	122	512	72.9	22.4	3.6	1.6	1.5	0.2	70	0	0	0	0	0
Chevreuil, escalope, crue	105	445	72.5	22.5	1.7	0.7	0.5	0.5	75	0	-	0	0	0
Chevreuil, ragoût (civet), cru	105	444	74.0	22.0	1.9	0.5	0.3	0.5	65	0	-	0	0	0
Gibier (moyenne), cru	115	484	75.5	21.1	3.4	1.5	1.3	0.2	59	0	0	0	0	0
Gibier (moyenne), cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	157	663	66.4	29.0	4.6	2.0	1.8	0.3	81	0	0	0	0	0
Lièvre (moyenne), cru	115	485	74.0	22.0	3.0	1.0	0.5	0.8	65	0	0	0	0	0
Sanglier (moyenne), cru	108	457	75.9	19.5	3.4	1.5	1.4	0.2	65	0	0	0	0	0

Autres viandes

Cheval, filet, cru	102	433	74.8	21.4	1.9	0.9	0.8	0.1	52	0	0	0	0	0
Cheval, filet, grillé « à point » (sans adjonction de graisse ni de sel)	135	572	70.2	29.3	2.0	0.9	0.9	0.1	71	0	0	0	0	0
Chèvre (moyenne), crue	149	623	71.6	19.5	7.9	3.6	3.3	0.4	70	0	0	0	0	0
Lapin (moyenne), cru	150	626	71.1	20.5	7.5	2.5	1.2	2.0	70	0	0	0	0	0
Lapin (moyenne), cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	205	858	61.7	28.0	10.3	3.5	1.7	2.7	96	0	0	0	0	0
Lapin, filet, cru	111	469	72.7	24.3	1.5	0.5	0.5	0.4	51	0	-	0	0	0

Produits de salaison crus

Bresaola	167	704	58.2	32.4	3.9	1.6	1.9	0.2	65	0.4	tr.	tr.	0	0
Carré (filet), cru	155	648	67.5	21.7	7.3	2.6	3.4	0.8	51	0.5	0	0	0	0
Coppa	319	1330	43.9	28.8	22.5	8.5	9.9	1.6	81	0.3	tr.	0.3	0	0
Jambon cru	229	958	51.9	31.0	11.5	4.3	5.3	0.7	78	0.3	0	0.3	0	0
Jambon roulé, cru	181	758	64.8	20.3	10.6	4.1	5.0	0.7	50	1.2	0	1.2	0	0
Lard à cuire, fumé	322	1330	50.5	17.8	27.6	10.6	12.9	2.2	49	0.6	0	0.6	0	0
Lard à manger cru	400	1660	39.0	22.1	34.3	13.1	15.5	2.3	62	0.6	tr.	0.6	0	0
Mostbröckli	150	633	58.4	32.6	1.9	0.9	0.9	0.2	69	0.5	0	0.5	0	0
Pancetta	467	1930	33.0	19.5	43.0	14.4	18.9	6.6	80	0.4	tr.	tr.	0	0

	Sel (NaCl) g	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho- thénique mg	Vitamine C mg
0.2	62	310	40	10	21	200	2.3	3.2	0.6	0	0	0	tr.	0.1	0.25	0.25	tr.	0.30	1.0	5	0.80	0	
0.1	53	320	40	3	23	200	3.0	2.9	7.8	0	0	0	0.4	0.2	0.26	0.60	-	0.99	6.3	6	0.69	0	
0.2	84	340	40	25	20	220	3.0	3.0	0.6	0	0	0	0.4	0.8	0.10	0.25	6.4	0.30	1.0	5	0.80	0	
0.1	44	330	40	4	22	200	2.8	2.1	0.8	0	0	0	0.3	0.8	0.26	0.60	6.4	0.71	6.3	6	0.69	0	
0.1	45	310	40	4	20	180	2.7	4.7	0.8	0	0	0	0.3	0.8	0.26	0.60	-	0.39	6.3	6	0.69	0	
0.2	70	320	42	15	21	200	2.5	2.9	1.2	1	1	0	0.1	0.3	0.17	0.22	3.2	0.31	1.4	5	0.79	0	
0.2	95	440	58	20	29	280	3.4	4.0	1.6	1	1	0	0.2	0.4	0.24	0.31	4.4	0.43	2.0	7	1.08	0	
0.1	44	280	40	14	24	210	2.8	2.2	0.6	0	0	0	0	0.1	0.09	0.06	8.1	0.30	1.0	5	0.80	0	
0.2	94	360	60	10	22	170	1.8	2.3	6.0	8	8	0	tr.	0.2	0.10	0.20	5.1	0.40	5.0	5	0.70	0	
0.1	44	330	9	13	23	190	4.7	2.9	1.0	20	20	0	0.2	0.1	0.13	0.10	4.6	0.38	3.0	8	0.60	0	
0.1	51	300	12	16	27	220	6.2	4.0	1.4	20	20	0	0.2	0.1	0.09	0.11	4.7	0.29	3.0	9	0.66	0	
0.1	50	300	9	10	20	190	2.0	3.0	1.0	36	36	0	tr.	1.0	0.15	0.28	4.9	0.30	3.0	5	0.50	0	
0.1	45	330	51	14	25	210	1.6	1.4	0.6	0	0	0	tr.	0.4	0.11	0.07	7.3	0.30	10.0	8	0.80	0	
0.2	62	450	70	19	34	290	2.2	1.9	0.8	0	0	0	0	0.6	0.15	0.09	10.0	0.41	13.7	11	1.10	0	
0.1	33	380	70	5	28	210	0.3	0.6	4.1	0	0	0	-	0.4	0.05	0.11	4.0	0.74	8.7	4	0.69	0	
6.8	2730	320	tr.	35	tr.	140	7.1	4.1	tr.	0	tr.	0	0.5	0.1	0.12	0.60	tr.	0.53	tr.	19	tr.	0	
6.2	2470	240	3240	32	54	98	1.5	1.1	3.2	5	5	0	tr.	0.2	0.66	0.16	2.2	0.47	1.0	2	0.38	0	
3.8	1520	490	2430	13	26	270	1.4	4.3	tr.	0	0	0	0.8	0.2	0.87	0.28	7.6	0.43	0.3	4	2.40	6	
4.4	1760	560	2850	9	30	290	2.8	2.9	tr.	4	4	0	0.6	0.2	0.97	0.22	8.7	0.44	0.4	2	1.50	4	
2.9	1170	460	1730	8	21	220	0.7	2.7	1.1	4	4	0	tr.	0.3	0.67	0.16	5.7	0.34	2.0	3	1.00	11	
2.8	1130	270	1690	10	16	150	0.4	2.0	1.1	6	6	0	0.6	0.3	0.62	0.14	4.1	0.22	0	3	0.60	24	
3.8	1520	400	2370	tr.	22	210	tr.	2.3	tr.	4	4	0	1.7	tr.	0.56	0.14	6.9	0.30	0.5	tr.	1.10	8	
4.7	1860	580	2870	tr.	33	300	3.3	5.9	tr.	2	2	0	tr.	tr.	0.10	0.17	7.1	0.37	1.4	tr.	0.90	12	
4.6	1850	190	tr.	13	tr.	84	0.8	1.9	tr.	0	0	0	1.4	0.1	0.45	0.14	tr.	0.30	tr.	3	tr.	0	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Produits de salaison crus (moyenne)	269	1120	54.2	28.1	17.2	6.3	7.7	1.7	65	0.4	0	0.3	0	0
Viande séchée (des Grisons, du Tessin, du Valais)	190	804	52.2	39.3	3.5	1.6	1.5	0.2	84	0.4	0	0.4	0	0
Produits de salaison cuits														
Cotto (produit à base de viande)	93	392	77.0	15.7	3.1	1.2	1.5	0.2	35	0.6	-	0.6	0	0
Jambon cuit de derrière	104	440	73.6	20.2	2.3	0.9	1.1	0.2	42	0.7	0	0.7	0	0
Jambon cuit de devant	106	445	74.5	18.6	3.3	1.3	1.6	0.2	42	0.4	0	0.4	0	0
Jambon roulé, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	196	822	65.4	25.4	9.9	3.8	4.7	0.7	62	1.4	0	1.4	0	0
Produits de salaison cuits (moyenne)	223	926	63.9	19.8	15.6	6.0	7.2	1.1	49	0.7	0	0.7	0	0
Charcuteries crues														
Cotechino	450	1860	36.8	17.2	42.3	14.0	20.3	6.0	98	0	0	0	0	0
Gendarme	491	2030	26.6	26.6	42.7	16.9	19.1	3.5	86	0	0	0	0	0
Luganiga	468	1940	38.0	17.4	43.9	16.3	20.7	4.5	67	0.5	0	0.5	0	0.2
Pantli	553	2280	26.0	21.7	51.4	20.1	24.4	4.4	87	0.9	0	0.9	0	0
Salametto	343	1420	53.5	14.8	31.4	11.8	14.7	3.3	59	0.3	0	0.3	0	0
Salami (gamme prix bas)	422	1750	36.0	22.0	37.1	13.6	15.7	3.1	76	0	0	0	0	0
Salami à la mode campagnarde	532	2200	28.9	20.6	49.5	18.7	23.2	5.2	84	0.8	-	0.8	0	0.1
Salami fumé	513	2120	30.6	21.4	47.0	17.9	22.0	4.8	85	0.9	0	0.9	0	0.1
Salami suisse, porc et bœuf	488	2020	32.8	22.0	43.7	16.6	20.4	4.5	90	1.3	0	1.3	0	0.1
Salami type Nostrano	367	1520	40.2	24.1	30.1	11.3	13.4	2.7	84	0	0	0	0	0
Salsiz	415	1720	34.4	25.2	34.9	13.6	15.7	3.0	80	0	0	0	0	0
Saucisse à rôtir de porc, crue	243	1010	63.5	16.9	19.3	7.1	9.1	2.1	60	0.2	0	0.2	0	0.1
Saucisse à rôtir de porc, grillée (sans adjonction de graisse ni de sel)	282	1170	57.5	20.4	22.1	8.2	10.4	2.4	72	0.3	0	0.3	0	0.1
Saucisse aux choux	361	1490	49.7	15.9	32.3	11.7	15.0	3.6	46	1.5	0	1.5	0.7	0
Saucisses crues (moyenne)	456	1890	36.9	22.0	40.7	15.6	18.6	3.7	80	0.3	0	0.3	0	0
Saucisses crues avec maturation interrompue (moyenne)	356	1470	50.8	16.5	31.8	11.8	14.8	3.2	63	0.7	0	0.7	0.2	0.1
Saucisse de porc, à rôtir	236	980	61.8	16.2	18.8	7.4	8.8	1.8	67	0.5	0	0.5	0	0
Saucisse sèche, type Minipic	460	1900	26.4	26.1	39.1	15.4	18.7	3.8	97	0.8	0	0.8	0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
4.0	1610	400	1640	9	18	220	2.4	3.5	0	2	2	0	0.6	<0.1	0.39	0.22	5.1	0.37	0.5	4	0.89	4	
4.1	1620	640	2610	tr.	37	330	4.0	6.5	tr.	3	3	0	tr.	tr.	0.08	0.22	10.2	0.56	1.6	tr.	1.20	1	
2.3	910	380	1250	8	18	240	0.7	2.1	-	0	0	-	0	0	0.47	0.15	4.2	0.27	0	-	0.70	46	
2.4	940	450	1230	17	24	330	0.6	1.9	3.6	4	4	0	tr.	0.2	0.60	0.17	6.1	0.39	0	2	0.70	61	
2.2	870	460	1190	15	21	300	0.8	2.5	3.6	4	4	0	tr.	0.2	0.51	0.18	4.9	0.34	0	2	1.00	64	
2.2	860	350	2160	8	20	210	0.8	3.2	1.4	4	4	0	0	0.3	0.49	0.17	4.2	0.23	1.5	2	0.78	10	
2.8	1130	410	1640	10	21	240	0.5	2.3	1.9	4	4	0	0.5	0.2	0.59	0.16	5.5	0.32	0.5	2	0.88	34	
4.4	1740	270	tr.	30	tr.	110	2.1	4.1	tr.	0	0	0	tr.	0.2	0.20	0.16	7.3	0.07	0	1	tr.	0	
3.5	1410	320	2260	21	21	180	1.9	3.9	-	0	0	-	1.6	0	0.23	0.13	5.5	0.22	2.0	-	0.70	0	
2.5	980	200	1440	4	19	99	1.1	2.0	1.1	6	6	2	0	0.6	0.51	0.19	4.3	0.28	2.1	2	0.47	60	
4.0	1600	350	2350	5	22	180	1.7	3.2	0.8	8	8	7	0	0.7	0.46	0.25	6.3	0.28	3.7	3	0.55	73	
2.8	1120	250	1650	3	16	130	0.9	1.7	0.6	5	5	2	0	0.5	0.46	0.17	4.0	0.28	1.9	2	0.41	0	
3.8	1530	330	2410	0	17	-	1.2	2.7	-	0	0	-	2.3	0	0.47	0.15	5.9	0.24	1.1	-	0.90	14	
3.9	1580	340	2330	5	22	170	1.4	2.7	0.9	7	7	4	0	0.8	0.55	0.24	5.8	0.33	3.0	3	0.55	71	
4.0	1590	360	2340	5	23	180	1.5	2.9	0.8	8	8	5	0	0.8	0.54	0.25	6.1	0.33	3.3	3	0.58	71	
4.0	1590	310	2330	4	24	170	1.4	2.6	0.9	7	7	3	0	0.7	0.73	0.25	5.9	0.40	2.8	3	0.65	42	
3.9	1560	390	2550	0	18	200	1.3	3.0	0.9	0	0	3	1.7	0	0.55	0.18	7.3	0.31	1.2	3	1.00	19	
3.9	1540	400	2520	16	15	150	2.2	4.0	-	0	0	-	1.1	0	0.42	0.15	6.9	0.34	1.7	-	0.90	7	
3.8	1530	310	2270	3	20	190	0.8	1.5	1.3	3	3	0	0	0.5	0.68	0.18	3.9	0.41	1.5	3	0.51	0	
4.1	1660	320	2740	4	24	220	1.0	1.9	1.6	4	4	0	0	0.5	0.62	0.21	4.0	0.37	1.7	3	0.53	0	
2.5	990	170	1470	16	18	73	0.7	1.1	1.4	6	5	12	0	0.8	0.44	0.13	2.7	0.27	1.1	9	0.40	71	
3.7	1490	340	2300	7	19	180	1.5	3.0	0.9	4	3	4	0.8	0.3	0.46	0.19	6.0	0.29	2.2	3	0.70	32	
2.2	890	220	1310	11	18	130	0.9	1.8	1.3	3	3	7	0	0.4	0.47	0.14	4.1	0.24	1.1	5	0.62	38	
1.9	760	260	1060	10	18	160	1.0	2.1	-	0	0	-	0	0	0.48	0.12	4.7	0.21	0.4	-	0.70	2	
4.5	1780	390	2540	0	28	330	3.0	3.9	-	0	0	-	1.6	0	0.28	0.16	7.2	0.22	1.8	-	0.90	4	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Saucisson	467	1930	38.6	16.7	44.2	16.1	20.5	4.8	71	0.5	0	0.5	0	0.1
Saucisson vaudois	358	1480	47.9	16.5	32.3	12.0	14.8	2.9	71	0.2	0	0.2	0	0
Saucisson vaudois, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel)	514	2130	32.2	20.1	47.9	17.5	22.3	5.2	85	0.6	0	0.6	0	0.1
Schüblig de campagne	524	2170	29.7	21.3	48.5	18.8	23.0	4.4	86	0.3	0	0.3	0	0.1
Zampone	361	1490	45.5	19.1	31.6	10.4	15.5	4.2	95	0	0	0	0	0

Charcuteries à chair cuite

Boudin	151	627	76.2	10.7	10.8	4.5	4.6	1.0	32	2.6	0	2.5	0.1	0
Pâté de campagne	391	1620	48.6	13.1	36.9	13.6	16.8	4.2	119	1.0	0.2	0.8	0.1	0.3
Produits de charcuterie à chair cuite (moyenne)	299	1240	57.7	15.8	25.6	9.4	11.7	3.1	93	1.1	0.1	1.0	0.1	0.1
Saucisse grise (boudin blanc)	257	1070	60.5	20.8	19.1	7.2	8.7	2.2	111	0.5	0.2	0.3	0.1	0
Terrine de gibier	246	1020	62.9	17.3	18.7	7.4	8.0	2.0	107	1.6	0.1	1.5	0.1	0.3

Charcuteries échaudées

Boule de Bâle	247	1020	67.6	9.9	23.0	8.5	10.8	2.3	46	0.2	0	0.2	0	0
Cervelas	249	1030	61.8	13.4	21.5	8.2	9.7	1.7	51	0.5	0	0.5	0	0
Charcuterie (moyenne)	278	1150	61.2	14.2	24.2	9.1	11.3	2.3	59	0.7	0	0.7	0	0
Charcuterie de volaille	205	852	65.3	13.5	16.4	5.1	7.5	2.3	65	0.9	0	0.9	0	0
Fromage d'Italie	256	1060	60.1	12.5	22.3	8.8	10.8	2.0	51	1.4	0	1.4	0	0
Mortadelle	314	1300	55.7	16.1	27.3	10.2	12.4	2.8	75	0.8	0	0.9	0	0
Produits de charcuterie échaudés, fumés (moyenne)	250	1040	64.3	14.3	21.2	8.2	9.8	1.8	51	0.5	0	0.5	0	0
Produits de charcuterie échaudés, non fumés (moyenne)	252	1050	64.2	13.7	21.6	8.1	10.2	2.2	58	0.8	0	0.8	0	0
Saucisse bernoise (à la langue)	333	1380	53.3	17.3	29.4	10.8	13.7	3.0	63	0	0	0	0	0
Saucisse blanche	223	925	68.6	12.7	18.9	7.3	8.7	1.9	50	0.6	0	0.6	0	0
Saucisse de Lyon	244	1010	62.9	11.5	21.8	8.2	10.2	1.6	46	0.5	0	0.5	0	0
Saucisse de porc, à pocher	268	1110	57.8	16.2	22.4	9.0	10.4	1.9	61	0.5	0	0.5	0	0
Saucisse de veau	228	943	63.4	12.5	19.2	7.9	9.7	1.9	53	1.2	0	1.2	0	0
Saucisse de Vienne	242	1000	61.9	13.9	20.4	7.8	9.4	1.6	51	0.6	0	0.6	0	0
Saucisse de Vienne, cuite	222	920	68.1	13.5	18.4	7.0	8.5	1.4	50	0.6	0	0.6	0	0
Saucisse du brasseur	296	1230	59.0	16.8	25.4	9.4	11.8	2.6	63	0	0	0	0	0.1

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
2.5	1000	190	1470	2	21	79	1.0	1.8	1.1	7	7	0	0	0.6	0.72	0.20	4.3	0.39	1.7	2	0.57	59	
2.1	830	260	1280	14	17	170	0.7	1.8	-	0	0	-	0	0	0.45	0.12	4.7	0.21	0.7	-	0.90	20	
2.6	1020	190	1770	3	26	95	1.1	2.1	1.3	8	8	0	0	0.7	0.65	0.23	3.9	0.35	1.5	2	0.51	50	
4.0	1590	350	2350	5	23	270	1.5	2.9	1.1	8	7	6	0	0.7	0.53	0.24	6.0	0.33	3.3	3	0.56	71	
3.4	1380	190	tr.	20	tr.	170	2.1	4.3	tr.	0	0	0	0.9	1.2	0.26	0.21	3.0	0.14	tr.	8	tr.	0	

2.0	790	140	1230	61	13	64	30.0	1.6	6.9	34	33	9	0	0.1	0.05	0.12	0.4	0.19	1.1	4	0.39	<1
2.2	880	200	1300	17	17	150	4.2	2.3	4.7	2412	2412	4	0	0.6	0.41	0.80	5.6	0.31	9.0	30	1.71	5
2.6	1030	190	1020	25	12	120	8.8	2.5	3.9	1088	1088	5	0	0.4	0.21	0.46	4.2	0.20	4.0	14	0.91	11
2.2	860	170	1280	5	16	130	3.6	2.0	4.3	1526	1525	3	0	0.5	0.23	0.64	4.2	0.24	5.1	19	1.21	4
2.2	870	160	1290	14	14	150	4.0	2.4	3.5	1468	1467	10	0.1	0.4	0.15	0.61	3.6	0.20	4.9	16	1.24	45

2.1	850	81	1280	6	7	140	0.9	1.4	0.6	4	4	2	0	0.3	0.10	0.10	1.8	0.06	0.8	1	0.19	52
2.1	840	190	1140	11	13	190	0.8	1.6	0.4	2	2	3	0	0	0.33	0.12	3.1	0.09	0.7	<1	0.40	37
2.0	790	120	1110	8	12	160	0.8	1.5	0.9	3	2	2	0.5	0.2	0.27	0.13	2.9	0.15	1.0	2	0.42	27
2.3	920	210	1190	13	17	210	0.5	1.1	-	0	0	-	0	0	0.05	0.11	4.6	0.18	0.9	-	0.90	36
2.3	900	100	1170	19	12	190	0.5	1.4	0.4	0	0	3	0.9	0	0.24	0.11	3.1	0.13	0.5	<1	0.40	42
2.1	840	100	1240	4	13	170	0.9	1.3	1.5	5	5	0	0	0.4	0.37	0.12	3.1	0.20	1.1	3	0.49	26
2.2	870	180	1220	9	13	180	0.9	1.9	0.4	2	2	3	0.4	<0.1	0.24	0.12	3.1	0.10	0.9	<1	0.42	35
2.0	810	140	1130	12	13	170	0.7	1.4	1.2	3	3	7	0.4	0.2	0.21	0.13	2.9	0.15	0.9	2	0.46	21
1.5	610	220	880	3	20	100	1.3	2.4	0.7	7	6	3	0	0.5	0.53	0.20	5.0	0.31	2.6	2	0.54	0
2.0	810	140	1240	21	10	160	0.7	1.3	2.3	10	8	22	0.1	0.3	0.20	0.17	1.8	0.15	0.4	3	0.33	1
2.1	850	170	1160	7	11	180	0.5	1.3	-	0	0	-	1.0	0	0.24	0.12	2.6	0.16	0.7	-	0.50	40
2.3	930	260	1290	10	17	190	1.0	2.3	-	0	0	-	0.0	0	0.29	0.13	4.0	0.16	0.8	-	0.60	35
1.9	760	150	1020	20	12	180	0.5	1.5	-	0	0	-	0.8	0	0.14	0.11	2.4	0.13	0.8	-	0.30	6
2.2	870	190	1180	8	13	190	0.8	1.8	0.4	1	1	3	1.0	0	0.23	0.11	3.5	0.11	0.8	<1	0.50	18
1.8	720	160	1150	7	13	180	0.7	1.7	0.4	1	1	2	0.9	0	0.17	0.10	2.5	0.08	0.5	<1	0.36	12
1.4	570	120	870	3	13	79	1.2	2.1	0.7	5	5	2	0	0.4	0.23	0.16	2.7	0.13	1.5	2	0.29	0

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Schüblig de Saint-Gall	241	999	66.5	13.6	20.7	7.6	9.8	2.2	42	0.2	0	0.2	0	0

POISSONS, CRUSTACÉS, COQUILLAGES ET PRODUITS À BASE DE POISSON

Crustacés (moyenne), crus	75	316	82.6	15.5	1.0	0.1	0.2	0.3	123	1.0	0.4	0	0	0
Poisson (moyenne), cru	136	572	73.6	20.2	6.2	1.3	2.2	1.7	47	0	0	0	0	0
Poisson (moyenne), filet, à la vapeur (sans adjonction de graisse ni de sel)	161	678	74.3	25.3	6.7	1.5	2.4	1.9	59	0	0	0	0	0

Poissons d'eau douce

Brochet, cru	81	344	79.6	18.4	0.9	0.2	0.2	0.2	63	0	0	0	0	0
Corégone (féra, palée, bondelle), cru	101	425	76.6	19.2	2.7	0.6	0.6	0.6	54	0	0	0	0	0
Perche, crue	79	334	80.4	18.0	0.7	0.1	0.1	0.3	70	0	0	0	0	0
Truite (truite de rivière), crue	127	533	75.3	16.0	7.0	1.7	2.2	2.5	-	0	0	0	0	0
Truite, entière, bouillie (sans adjonction de graisse ni de sel)	136	568	78.8	20.1	6.2	1.5	2.0	2.2	-	0	0	0	0	0

Poissons de mer

Cabillaud, cru	76	323	81.1	18.1	0.4	0.1	0	0.2	59	0	0	0	0	0
Cabillaud, filet, à la vapeur (sans adjonction de graisse ni de sel)	95	401	82.6	22.6	0.5	0.1	0	0.2	74	0	0	0	0	0
Carrelet (plie), cru	86	361	79.7	17.1	1.9	0.3	0.5	0.5	63	0	0	0	0	0
Flet, cru	72	306	81.4	16.5	0.7	0.1	0.1	0.2	48	0	0	0	0	0
Flet, filet, à la vapeur (sans adjonction de graisse ni de sel)	90	380	83.7	20.6	0.8	0.2	0.2	0.2	60	0	0	0	0	0
Flétan, cru	118	495	74.5	20.6	3.9	0.5	0.9	1.2	60	0	0	0	0	0
Lieu noir, cru	80	339	79.2	19.3	0.3	0.1	0.1	0.1	71	0	0	0	0	0
Merlu, cru	71	300	81.5	17.0	0.3	0.1	0.1	0.1	50	0	0	0	0	0
Sardine, crue	163	680	69.0	20.4	9.0	2.6	2.4	2.6	100	0	0	0	0	0
Saumon d'élevage, cru	200	834	67.0	19.9	13.4	2.2	4.9	2.5	66	0	0	0	0	0
Saumon sauvage, cru	182	760	65.0	19.7	11.5	1.8	4.4	1.9	50	0	0	0	0	0
Saumon, élevage, filet, à la vapeur (sans adjonction de graisse ni de sel)	205	857	69.6	24.9	11.7	1.9	4.3	2.2	83	0	0	0	0	0

	Sel (NaCl) g	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Rétinol µg	Activité de bêta-carotène µg-βCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
2.1	850	76	1280	5	8	140	0.9	1.7	0.4	4	4	3	0	0.3	0.09	0.11	2.0	0.05	1.2	<1	0.17	52	
0.7	270	210	0	30	34	190	1.2	2.7	170.0	1	1	0	0	1.2	0.14	0.05	3.8	0.15	0.5	16	0.75	2	
0.2	62	390	150	23	30	230	0.8	0.6	45.0	131	131	0	6.3	1.0	0.18	0.13	7.0	0.52	5.3	13	1.15	<1	
0.2	66	360	170	29	32	240	0.8	0.7	50.0	136	136	0	6.5	1.2	0.17	0.11	6.1	0.46	5.3	12	1.00	<1	
0.2	75	320	tr.	32	28	230	0.5	0.8	8.0	6	6	0	2.0	0.9	0.09	0.06	1.6	0.15	2.0	6	0.24	4	
0.1	20	400	-	34	26	230	0.4	0.6	1.5	13	13	0	22.1	1.3	0.07	0.07	4.0	0.45	1.0	10	-	0	
0.2	92	80	60	80	30	370	0.9	1.1	4.0	7	7	0	0.4	0.2	0.07	0.10	2.9	0.12	1.0	5	0.19	2	
0.1	40	470	-	14	30	220	2.0	0.4	14.0	12	12	0	-	0.7	0.08	0.06	-	0.54	5.0	-	-	-	
0.1	43	440	-	18	32	230	2.0	0.6	15.0	11	11	0	-	0.6	0.08	0.05	-	0.47	5.0	-	-	-	
0.1	53	410	-	13	23	200	0.2	0.4	160.0	2	2	0	1.8	0.7	0.05	0.05	2.1	0.14	1.4	11	-	0	
0.1	56	380	-	16	24	210	0.2	0.5	180.0	2	2	0	2.0	0.9	0.05	0.04	1.8	0.12	1.4	10	-	0	
0.3	100	310	130	61	22	200	0.9	0.5	53.0	16	16	0	3.0	0.8	0.21	0.22	4.0	0.22	1.5	11	0.80	2	
0.4	150	290	130	48	22	190	0.3	0.5	6.3	9	9	0	0.2	0.4	0.22	0.21	3.4	0.25	1.0	11	0.68	<1	
0.4	160	270	140	60	23	200	0.3	0.6	7.1	10	10	0	0.2	0.5	0.21	0.18	3.0	0.22	1.0	10	0.60	<1	
0.2	64	400	210	15	23	220	0.5	0.5	1.0	42	42	0	9.0	0.7	0.04	0.05	4.0	0.42	1.0	12	0.28	0	
0.1	40	440	200	8	14	170	0.2	0.3	85.0	4	4	0	0.8	0.4	0.05	0.05	2.0	0.18	1.3	10	0.38	0	
0.2	77	320	240	25	25	190	0.7	0.4	120.0	0	tr.	0	tr.	0.2	0.05	0.08	2.2	0.18	2.1	12	0.19	2	
0.3	110	360	180	85	28	270	1.4	2.9	32.0	28	28	0	11.0	0.3	0.01	0.25	8.2	0.68	6.0	4	0.80	0	
0.1	57	440	-	12	28	250	0.4	0.4	44.0	11	11	0	8.3	1.4	0.21	0.14	8.2	0.50	6.9	13	2.00	1	
0.2	63	480	-	8	30	260	0.4	0.4	53.0	0	0	0	8.4	1.3	0.20	0.15	7.0	0.60	6.9	13	2.00	0	
0.2	61	410	-	15	30	260	0.4	0.5	49.0	10	10	0	7.3	1.2	0.20	0.12	7.2	0.44	6.9	11	1.75	1	

Poissons, crustacés, coquillages et produits à base de poisson

	Energie kcal		Energie Kj		Eau g	Protéines g	Lipides totaux g		Acides gras saturés g		Acides gras mono-insaturés g		Acides gras poly-insaturés g		Cholestérol mg	Glucides disponibles g		Amidon g	Sucres g		Fibres alimentaires g		Alcool g	
Sole, crue	85	359	78.5	18.7	1.1	0.2	0.2	0.4	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Thon, cru	149	627	69.0	23.4	6.2	1.8	1.6	2.2	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Crustacés et coquillages

Calamar, cru	83	352	79.4	16.0	1.1	0.2	0.1	0.3	150	2.3	0	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Crevette, crue	56	236	85.5	11.4	0.6	0.1	0.1	0.2	150	1.2	0	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Crevette, cuite	58	246	89.2	12.0	0.5	0.1	0.1	0.2	158	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Langoustine, crue	93	395	75.9	19.6	1.3	0.2	0.3	0.4	95	0.8	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Moule, crue	85	357	82.1	11.7	2.7	0.5	0.6	0.6	108	3.4	0	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Produits à base de poisson

Anchois à l'huile, égoutté	182	765	55.1	26.4	8.5	2.9	3.4	1.3	76	0.2	tr.	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bâtonnet de poisson, pané et préfrit	233	974	56.9	16.2	11.7	0.9	6.7	3.2	47	15.3	15.1	0.1	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bâtonnet de poisson (pané et préfrit), au four (sans adjonction de graisse)	255	1070	52.9	18.4	12.2	1.0	7.0	3.4	53	17.4	17.2	0.1	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bâtonnet de poisson (pané et préfrit), grillé à l'huile de colza HOLL	306	1280	48.1	17.6	18.6	1.4	11.9	4.1	51	16.6	16.4	0.1	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Crème d'anchois	272	1130	58.7	19.8	21.3	4.0	13.8	2.1	57	0.2	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rollmops (hareng au vinaigre)	270	1130	49.3	12.0	15.9	3.7	7.9	3.0	60	19.6	0	18.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sardine à l'huile, égouttée	215	898	59.8	23.0	13.7	2.8	4.7	4.9	72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saumon fumé	167	698	62.5	23.2	8.2	1.8	2.7	2.7	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Surimi	125	527	72.5	8.3	4.9	0.5	2.4	1.4	11	11.8	9.7	2.1	<0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Thon à l'huile, égoutté	186	780	62.4	27.6	8.4	1.5	2.6	3.7	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Thon au naturel, égoutté	117	494	72.0	25.6	1.6	0.5	0.4	0.5	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ŒUFS

Œuf de poule, entier, cru	142	589	76.2	11.9	10.3	2.6	3.8	1.8	457	0.3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Œuf de poule, entier, cuit dur	157	654	75.0	13.2	11.4	2.9	4.3	2.0	508	0.3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Blanc d'œuf, cru	44	187	88.0	10.5	0.1	tr.	tr.	tr.	0	0.3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jaune d'œuf, cru	350	1450	49.9	16.5	31.5	9.4	12.3	4.1	1100	0.2	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0.3	120	350	140	29	25	270	0.6	0.1	25.0	0	tr.	0	8.0	0.8	0.07	0.05	3.5	0.31	0.8	10	0.30	2	
0.1	39	330	140	28	34	200	1.1	0.8	50.0	372	372	0	4.2	1.0	0.22	0.12	9.0	0.60	6.8	15	0.90	0	
0.4	160	270	tr.	14	40	200	0.6	1.1	20.0	75	75	0	tr.	0.8	0.02	0.20	2.2	0.06	1.3	13	tr.	5	
0.5	190	210	tr.	30	tr.	210	0.3	0.8	91.0	2	2	0	tr.	0.8	0.14	0.09	2.0	0.08	tr.	14	tr.	1	
0.4	170	170	0	32	0	180	0.3	0.8	86.0	2	2	0	0	0.8	0.11	0.07	1.5	0.06	0	10	0	<1	
0.9	340	210	tr.	29	68	180	2.0	4.6	240.0	0	0	0	0	1.5	0.13	0.01	5.7	0.21	0.9	17	1.50	3	
0.7	290	320	460	88	36	240	5.8	1.6	130.0	84	84	0	tr.	1.1	0.12	0.16	1.6	0.08	8.0	37	0.29	tr.	
12.0	4970	250	tr.	290	230	280	2.7	1.7	30.0	12	12	0	1.7	1.2	0.04	0.25	3.9	0.37	20.9	16	0.63	<1	
0.6	250	300	610	10	19	150	0.5	0.5	89.0	2	2	1	0.9	1.2	0.07	0.04	1.5	0.13	0.9	9	0.29	0	
0.6	240	290	700	12	20	150	0.4	0.6	100.0	2	2	1	0.8	1.3	0.06	0.04	1.4	0.13	0.9	8	0.26	0	
0.6	230	280	670	11	19	140	0.4	0.5	97.0	2	2	1	0.8	1.6	0.06	0.04	1.5	0.11	0.9	7	0.25	0	
19.0	7720	190	6000	220	170	210	2.1	1.3	25.0	10	9	13	1.3	5.5	0.03	0.19	2.9	0.28	15.7	12	0.47	<1	
3.0	1180	44	tr.	30	6	52	0.9	0.6	32.0	13	13	0	12.4	1.6	0.03	0.17	2.5	tr.	6.6	2	0.10	0	
1.2	480	380	tr.	400	37	470	2.5	2.3	26.0	33	33	0	6.0	0.4	0.02	0.25	6.5	0.21	12.0	12	0.60	tr.	
4.1	1660	410	-	10	27	310	0	0.4	56.0	7	7	0	6.3	1.8	0.25	0.16	8.7	0.64	4.3	3	0.71	0	
1.6	630	52	1010	19	12	44	0.4	0.2	10.0	28	28	0	<0.5	1.1	0.02	0.02	0.2	0.03	0.7	2	0.07	0	
0.9	350	270	tr.	10	33	200	1.2	0.6	43.0	6	6	0	2.4	2.0	0.02	0.10	14.0	0.52	5.0	5	0.30	0	
1.0	420	280	tr.	9	28	160	1.6	0.7	tr.	372	372	0	2.2	0.9	0.02	0.07	11.2	0.37	3.0	7	0.30	0	
0.4	140	120	180	53	9	210	1.8	1.5	32.0	139	138	13	1.8	0.3	0.10	0.31	<0.1	0.08	1.3	67	2.27	0	
0.4	150	130	190	56	9	220	1.9	1.6	34.0	146	145	13	1.9	0.4	0.09	0.28	<0.1	0.08	1.1	60	2.02	0	
0.4	160	140	170	6	10	15	0.1	0	6.8	0	0	0	0	0	tr.	0.44	0.1	0.01	0.1	12	0.20	0	
0.1	50	97	180	140	15	520	5.5	3.8	12.0	610	600	124	4.5	3.6	0.22	0.50	<0.1	0.35	4.7	140	4.40	0	

Energie kcal

Energie Kj

Eau g

Protéines g

Lipides totaux g

Acides gras saturés g

Acides gras mono-insaturés g

Acides gras poly-insaturés g

Cholestérol mg

Glucides disponibles g

Amidon g

Sucres g

Fibres alimentaires g

Alcool g

HUILES, MATIÈRES GRASSES ET FRUITS À COQUE

Huiles (pour 100 g)

Huile d'arachide	900	3700	0	0	100	16.6	49.6	25.9	0	0	0	0	0	0
Huile de carthame	900	3700	0.6	0	100	9.4	11.0	75.6	0	0	0	0	0	0
Huile de colza	900	3700	0	0	100	7.2	59.7	26.9	0	0	0	0	0	0
Huile de colza HOLL (high oleic, low linolenic)	900	3700	0	0	100	7.0	76.0	12.0	0	0	0	0	0	0
Huile de germes de blé	900	3700	0	0	100	17.4	14.0	61.7	0	0	0	0	0	0
Huile de germes de maïs	900	3700	0	0	100	12.2	27.6	55.4	0	0	0	0	0	0
Huile de graines de courge	900	3700	0	0	100	16.4	28.4	49.4	0	0	0	0	0	0
Huile de lin, pressée à froid	900	3700	0	0	100	9.6	19.0	67.0	0	0	0	0	0	0
Huile de noix	900	3700	0	0	100	10.0	16.8	69.6	0	0	0	0	0	0
Huile d'olive	900	3700	0	0	100	11.9	75.2	7.4	0	0	0	0	0	0
Huile de palme - Graisse de palme	888	3656	1.3	0	98.7	45.9	38.8	9.7	0	0	0	0	0	0
Huile de pépins de raisin	900	3700	0	0	100	11.2	18.6	65.3	0	0	0	0	0	0
Huile de soja	900	3700	0	0	100	14.7	22.1	59.1	0	0	0	0	0	0
Huile de tournesol	900	3700	0	0	100	10.9	30.8	54.6	0	0	0	0	0	0
Huile de tournesol HO, raffinée	900	3700	0	0	100	7.0	75.0	13.0	0	0	0	0	0	0

Huiles (pour 100 ml)

Huile d'arachide	810	3330	0	0	90.0	14.9	44.6	23.3	0	0	0	0	0	0
Huile de carthame	810	3330	0.5	0	90.0	8.5	9.9	68.0	0	0	0	0	0	0
Huile de colza	810	3330	0	0	90.0	6.5	53.7	24.2	0	0	0	0	0	0
Huile de colza HOLL (high oleic, low linolenic)	810	3330	0	0	90.0	6.3	68.4	10.8	0	0	0	0	0	0
Huile de germes de blé	810	3330	0	0	90.0	15.7	12.6	55.5	0	0	0	0	0	0
Huile de germes de maïs	810	3330	0	0	90.0	11.0	24.8	49.9	0	0	0	0	0	0
Huile de graines de courge	810	3330	0	0	90.0	14.8	25.6	44.5	0	0	0	0	0	0
Huile de lin, pressée à froid	810	3330	0	0	90.0	8.6	17.1	60.3	0	0	0	0	0	0

Sel (NaCl) µg Sodium mg Potassium mg Chlore mg Calcium mg Magnésium mg Phosphore mg Fer mg Zinc mg Iode µg
 Activité de vitamine A µg-RE Retinol µg
 Activité de bêta-carotène µg-BCÉ Vitamine D µg
 Activité de vitamine E mg-AE Vitamine B1 mg
 Vitamine B2 mg Niacine mg
 Vitamine B6 mg Vitamine B12 µg
 Folate µg Acide panthénique mg
 Vitamine C mg

0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15.6	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	33	0	33.5	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.4	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.7	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	389	0	4664	0	13.4	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	1	0	1	0	0.1	0	21	0	251	0	5.6	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	100	0	1	2	0.1	0	0.1	8	0	88	0	30.9	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	1	1	0	0	tr.	0	0	0	0	9.5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6.1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	57.5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40.0	0	0	0	0	0	0	0	0

0	0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14.1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	39.6	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	30	0	30.2	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28.3	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	123.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30.6	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0	4198	0	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	<1	0	<1	0	0.1	0	19	0	226	0	5.1	0	0	0	0	0	0	0	0

Huiles, matières grasses et fruits à coque

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Huile de noix	810	3330	0	0	90.0	9.0	15.1	62.6	0	0	0	0	0	0
Huile d'olive	810	3330	0	0	90.0	10.7	67.7	6.7	0	0	0	0	0	0
Huile de palme - Graisse de palme	799	3290	1.2	0	88.8	41.3	34.9	8.7	0	0	0	0	0	0
Huile de pépins de raisin	810	3330	0	0	90.0	10.1	16.7	58.8	0	0	0	0	0	0
Huile de soja	810	3330	0	0	90.0	13.2	19.9	53.2	0	0	0	0	0	0
Huile de tournesol	810	3330	0	0	90.0	9.8	27.7	49.1	0	0	0	0	0	0
Huile de tournesol HO, raffinée	810	3330	0	0	90.0	6.3	67.5	11.7	0	0	0	0	0	0

Matières grasses

Beurre à rôtir	885	3640	1.1	0.1	98.3	58.9	23.1	4.5	282	0	0	0	0	0
Beurre de cacao	900	3700	0.2	0	100	61.1	31.4	2.3	3	0	0	0	0	0
Beurre de choix	746	3070	16.4	0.7	82.3	49.4	19.3	3.8	241	0.7	0	0.6	0	0
Beurre de cuisine	745	3060	16.6	0.5	82.2	49.3	19.3	3.8	221	0.7	0	0.6	0	0
Beurre de fromagerie	747	3070	16.5	0.4	82.5	49.5	19.4	3.8	246	0.6	0	0.5	0	0
Beurre mi-gras	391	1610	51.9	4.8	39.8	24.1	12.0	1.5	140	3.5	0	3.5	0	0
Graisse de coco	894	3680	0.1	0.8	99.0	85.9	6.0	1.4	0	0	0	0	0	0
Margarine	724	2980	20.0	0.5	80.0	22.3	37.3	14.0	0	0.5	0.5	0	0	0
Saindoux	891	3660	0.2	0	99.0	42.4	41.4	8.9	95	0	0	0	0	0

Autres aliments riches en graisse

Crème (moyenne)	252	1040	68.8	2.3	25.4	15.3	6.0	1.2	76	3.4	0	3.4	0	0
Crème à café, UHT	161	664	77.5	2.6	15.0	9.0	3.5	0.7	50	3.8	0	3.8	0	0
Crème acidulée (crème fraîche)	336	1380	58.0	2.4	35.0	21.0	8.2	1.6	105	2.8	0	2.8	0	0
Crème entière, pasteurisée	334	1370	59.4	2.0	34.8	20.9	8.2	1.6	101	3.1	0	3.1	0	0
Crème entière, UHT	335	1380	59.2	2.0	34.9	20.9	8.2	1.6	101	3.1	0	3.1	0	0
Demi-crème acidulée	173	715	77.3	2.7	16.6	10.8	4.3	0.8	50	3.2	0	3.2	0	0
Demi-crème, pasteurisée	274	1130	65.8	2.3	27.9	16.7	6.6	1.3	82	3.3	0	3.3	0	0
Demi-crème, UHT	251	1030	67.8	2.5	25.1	15.1	5.9	1.2	71	3.7	0	3.7	0	0
Double crème, pasteurisée	468	1930	46.9	1.9	50.0	30.0	11.7	2.3	147	2.7	0	2.7	0	0

Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	<1	<1	90	0	<1	2	0.1	0	0.1	7	0	79	0	27.8	0	0	0	0	0	0	0	0
0	<1	<1	<1	<1	<1	<1	0	0	tr.	0	0	0	0	8.6	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28.8	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	<1	<1	<1	<1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	51.8	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36.0	0	0	0	0	0	0	0	0

0	10	5	5	2	0	0	0	0.2	tr.	766	749	199	1.6	1.8	tr.	tr.	0	tr.	0	0	tr.	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	10	21	13	18	2	22	0	0.2	8.0	843	812	374	1.1	1.8	0	0.04	<0.1	0	<0.1	0	0.06	0
0	10	20	12	16	1	21	0	0.2	0	825	794	374	1.3	1.8	0	0.03	0	0	0	0	0	0
0	10	18	11	12	1	18	0	0.2	0	825	794	374	1.3	2.2	0	0.02	0	0	0	0	0	0
0.3	120	160	120	120	14	90	0	0.4	3.5	340	320	240	1.4	1.0	0.03	0.01	1.0	0.02	0.5	10	0.35	0
0	2	2	100	2	200	1	0	tr.	tr.	0	0	0	0	0	tr.	tr.	0	tr.	0	tr.	0	0
0.2	67	42	100	10	2	23	0.1	0	1.5	830	800	360	5.0	20.0	0.01	0.03	0.2	0	0.1	2	0.08	0
0	2	1	4	1	1	3	0	0.1	9.7	9	9	0	0	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0

0.1	48	130	69	84	8	78	0	0.2	9.5	268	259	114	0.4	0.6	0.02	0.14	<0.1	0.02	0.3	4	0.36	<1
0.2	77	140	70	96	8	91	0	0.3	11.0	145	138	80	0.3	0.3	0.02	0.14	0.1	0.02	0.5	3	0.40	1
0.1	30	100	50	73	7	64	0.1	0.3	9.0	201	195	73	0.4	0.7	0.02	0.17	0.2	0.03	0.2	23	0.26	tr.
0.1	35	120	69	71	6	71	0.1	0.2	7.0	368	356	143	0.5	0.8	0.02	0.13	<0.1	0.03	0.2	7	0.31	<1
0.1	25	110	69	71	6	68	0	0.2	6.1	390	378	143	0.6	0.8	0.02	0.12	<0.1	0.02	0.2	2	0.33	0
0.1	40	130	70	100	11	80	0.1	0.4	11.0	198	189	105	0.3	0.5	0.04	0.20	0.1	0.04	0.2	11	0.29	tr.
0.1	35	130	69	78	7	64	0	0.2	12.0	281	272	110	0.4	0.6	0.02	0.15	<0.1	0.03	0.3	7	0.45	<1
0.1	34	140	69	91	9	74	0	0.3	12.0	269	260	110	0.4	0.7	0.02	0.13	<0.1	0.02	0.3	3	0.45	0
0.1	22	65	36	49	5	52	0.1	0.2	35.0	443	425	220	0.3	1.6	0.02	0.19	0	0.01	0.6	7	0.23	1

Huiles, matières grasses et fruits à coque

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Lait de coco	214	884	72.9	2.4	21.3	18.9	0.9	0.2	0	3.1	0	1.7	0.1	0
Mayonnaise	742	3050	14.7	1.1	81.7	12.1	23.3	42.5	150	0.5	tr.	0.5	0	0
Mayonnaise, à valeur énergétique réduite	327	1350	59.4	0.9	34.5	4.6	6.7	19.6	131	3.3	tr.	tr.	0	0
Mayonnaise, faite maison, à l'huile de colza	792	3260	10.5	2.4	86.9	7.3	50.9	22.7	161	0.2	0	0.2	0	0

Fruits à coque et graines oléagineuses

Amande	624	2580	3.3	25.6	52.1	4.1	31.4	11.4	0	7.8	0.6	6.6	10.6	0
Amande, grillée, salée	649	2680	2.8	25.6	55.2	4.2	34.8	13.5	0	7.2	0.6	4.6	10.5	0
Amande, grillée sans graisse, salée	634	2620	2.5	25.4	52.1	4.0	32.4	13.0	0	10.3	0.7	4.9	10.9	0
Beurre de cacahuète	638	2640	1.1	22.6	53.7	10.7	27.3	13.5	0	12.2	6.0	6.4	7.6	0
Cacahuète	601	2490	7.0	26.1	48.5	11.6	21.8	13.4	0	11.2	6.7	4.0	7.6	0
Cacahuète, grillée	596	2470	5.5	26.1	49.0	9.2	23.5	14.0	0	8.6	5.0	3.6	8.2	0
Châtaigne, crue	210	885	50.7	3.4	1.5	0.3	0.7	0.7	0	42.4	21.1	5.0	6.4	0
Graine de chia	482	1980	6.1	21.4	34.1	3.1	2.1	24.9	0	1.8	0.1	1.8	40.9	0
Graine de courge	615	2550	5.6	35.6	49.1	8.7	16.2	21.0	0	4.7	1.5	1.4	6.0	0
Graine de lin	472	1950	6.4	17.9	33.6	2.9	6.1	23.1	0	10.8	0	1.6	27.3	0
Graine de sésame	602	2490	4.7	20.9	49.8	9.2	22.6	18.0	0	11.7	0.8	0.4	11.8	0
Graine de tournesol	641	2660	4.5	25.1	53.0	5.1	20.3	25.4	0	12.0	9.4	2.1	8.0	0
Graines oléagineuses (moyenne), non salées	611	2530	9.5	22.2	50.8	9.5	20.4	19.4	0	11.5	3.3	3.7	9.3	0
Noisette	648	2680	4.0	16.4	59.5	4.2	46.6	6.5	0	6.9	1.4	4.3	9.7	0
Noix	747	3080	4.1	17.0	70.8	6.3	11.9	49.4	0	7.0	1.5	2.0	6.7	0
Noix de cajou	606	2520	4.6	21.5	45.2	7.8	23.8	7.8	0	26.6	17.7	5.9	3.6	0
Noix de coco	479	1980	23.1	4.6	42.0	37.0	2.1	0.6	0	16.0	0	5.0	9.5	0
Noix de coco, râpée, flocons de noix de coco	667	2750	2.2	8.1	63.3	54.8	3.8	1.0	0	6.4	0	6.4	20.0	0
Noix du Brésil	693	2860	3.0	17.0	66.5	15.6	20.3	27.3	0	3.2	0.5	2.3	7.0	0
Pignon de pin	616	2560	5.1	37.3	44.9	4.9	18.8	34.1	0	13.9	1.4	5.2	3.7	0
Pistache	594	2460	3.9	23.8	45.4	5.6	23.8	13.7	0	17.6	1.7	7.7	10.0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0	13	220	20	18	46	96	3.3	0.6	1.0	0	0	0	0	0.7	0.02	0	0.6	0.03	0	14	0.15	1	
1.0	410	25	500	15	7	46	0.6	0.2	6.0	9	9	0	0.5	43.7	0.02	0.05	<0.1	0.10	0.5	10	0.50	0	
0.7	280	88	470	66	12	140	1.0	0.6	5.3	0	0	0	0.6	16.6	0.05	0.16	0.1	0.06	0.6	26	0.71	5	
0.4	150	17	250	20	3	76	0.8	0.6	1.8	90	88	33	0.7	28.1	0.03	0.07	<0.1	0.05	0.7	21	0.65	<1	
0	1	740	40	270	240	510	3.3	3.3	0.2	0	0	0	0	29.6	0.14	0.94	1.9	0.13	0	76	0.40	<1	
0.8	330	670	1190	240	270	470	3.3	3.1	2.4	0	0	1	0	26.0	0.09	0.78	3.7	0.12	0	27	0.23	0	
0.8	340	750	1190	270	290	490	4.5	3.5	2.4	0	0	0	0	27.5	0.07	0.86	3.9	0.13	0	33	0.23	0	
0.9	350	700	520	37	180	330	2.0	3.0	tr.	0	0	0	0	4.7	0.17	0.10	15.0	0.58	0	53	1.24	0	
0	18	710	7	65	160	380	6.0	4.0	3.2	0	0	0	0	5.5	0.63	0.09	12.0	0.59	0	240	2.44	0	
0	9	700	7	60	180	380	2.4	2.8	13.0	0	0	0	0	8.5	0.80	0.13	15.0	0.30	0	110	2.70	0	
0	<1	380	13	18	31	59	2.1	1.0	0.1	2	0	24	0	0.5	0.24	0.11	1.1	0.35	0	58	0.48	33	
0	16	640	24	550	320	650	6.5	5.1	5.0	0	0	0	0	0.5	0.47	0.20	4.1	0.14	0	71	0.34	2	
0	10	950	80	78	530	1100	9.1	8.2	12.0	19	0	228	0	56.4	0.21	0.32	1.7	0.22	0	58	0.34	2	
0.1	40	680	60	240	320	530	6.3	4.3	10.0	0	0	0	0	14.4	1.64	0.16	3.1	0.47	0	87	0.99	1	
0	8	500	10	940	330	570	8.6	8.5	10.0	1	0	6	0	1.7	0.69	0.09	5.8	0.40	0	115	0.29	0	
0	4	750	50	92	330	670	5.0	5.8	5.0	3	0	30	0	34.5	1.48	0.36	8.3	1.34	0	227	1.13	1	
0	9	620	55	170	260	510	5.3	4.8	5.3	3	0	37	0	17.8	0.67	0.22	3.3	0.38	<0.1	87	0.82	1	
0	<1	720	11	160	160	320	3.6	2.9	6.5	0	0	0	0	27.2	0.27	0.05	1.3	0.50	0	41	1.19	2	
0	<1	420	23	78	140	360	3.0	4.0	2.0	0	0	0	0	3.7	0.43	0.14	1.3	0.41	0.1	137	1.74	2	
0	9	660	18	40	270	540	5.9	4.0	5.0	0	0	0	0	0.8	0.42	0.06	1.1	0.42	0	25	0.86	<1	
0	6	15	270	13	38	120	0.5	0.2	0.8	0	0	0	0	0.4	0.04	0.01	0.6	0.05	0	25	0.25	3	
0.1	33	600	200	25	90	180	3.5	1.5	3.0	0	0	0	0	1.3	0.05	0.08	0.8	0.20	0	9	0.65	1	
0	<1	590	57	160	350	650	3.1	4.3	2.5	0	0	0	0	14.2	0.80	0.03	0.3	0.17	0	13	0.27	1	
0	5	830	41	21	400	700	7.8	9.0	0.2	0	0	0	0	12.5	1.50	0.28	4.4	0.01	0	34	0.31	3	
0	9	500	40	65	120	160	7.0	3.3	11.0	18	0	211	0	29.8	0.50	0.30	1.0	0.25	0	58	0.52	1	

Energie kcal

Energie Kj

Eau g

Protéines g

Lipides totaux g

Acides gras saturés g

Acides gras mono-insaturés g

Acides gras poly-insaturés g

Cholestérol mg

Glucides disponibles g

Amidon g

Sucres g

Fibres alimentaires g

Alcool g

Autres fruits oléagineux

Avocat, cru	144	594	76.4	1.8	14.2	2.9	8.9	1.8	0	0.8	tr.	0.8	3.0	0
Olive, noire	152	627	72.4	1.4	14.0	1.4	8.1	1.6	0	3.0	tr.	-	4.3	0
Olive, verte	126	516	77.0	1.3	12.5	1.8	8.7	1.4	0	tr.	0	tr.	4.0	0

DOUCEURS**Petits biscuits**

Amaretti (biscuits aux amandes)	464	1950	0.1	8.7	13.0	1.0	7.8	2.8	0	76.7	0.1	76.4	2.6	0
Bâtonnet aux noisettes	563	2350	4.2	10.4	36.7	12.6	17.7	3.2	144	46.1	22.5	23.0	3.7	0
Biscuit à l'anis (crête de coq)	366	1550	11.7	8.5	3.0	0.7	1.2	0.7	90	75.3	34.4	40.5	2.0	0
Biscuit aux noisettes	473	1970	13.5	6.7	27.7	8.0	16.0	2.3	32	47.4	24.0	23.3	3.5	0
Brun de Bâle	515	2150	7.6	14.8	29.9	5.7	16.4	5.4	0	43.3	3.3	39.4	6.8	0
Coeurs de France	438	1830	18.3	4.7	22.4	13.2	5.2	1.3	59	53.8	26.0	27.4	1.2	0
Coquin (sablés à la confiture)	499	2090	6.9	5.8	25.6	15.1	5.9	1.4	67	60.3	29.1	30.9	1.9	0
Etoile à la cannelle	505	2110	5.6	14.1	26.0	2.0	15.6	5.7	0	50.9	0.3	50.3	5.6	0
Leckerli de Bâle	412	1740	7.0	7.5	7.9	0.7	4.5	1.8	0	75.0	22.6	52.1	2.8	0.8
Macaron à la noix de coco	558	2320	5.0	7.1	40.1	34.8	2.4	0.6	0	35.8	0	35.8	12.7	0
Macaron aux noisettes	536	2230	10.9	12.2	37.0	2.6	29.0	4.0	0	35.5	0.9	33.8	6.0	0
Meringue (petite) au chocolat	444	1870	0.7	4.1	10.0	6.2	3.4	0.3	0	83.4	0.7	82.4	2.2	0
Meringue (petite), avec nappage de chocolat	486	2040	1.0	5.2	19.5	12.1	6.6	0.7	6	71.5	0.7	70.2	2.0	0
Milanaïs	431	1810	18.0	7.1	20.8	11.6	5.1	1.5	128	53.1	30.4	22.5	1.4	0
Pèlerine	413	1740	5.0	12.2	8.3	2.4	3.2	1.2	281	71.8	36.8	34.9	1.4	0
Petit-beurre	431	1820	7.2	8.7	12.4	7.1	2.8	1.0	33	70.2	49.1	20.6	2.3	0
Petit-beurre au chocolat	482	2020	5.5	7.7	21.3	12.9	6.5	1.1	23	63.8	25.8	37.2	2.1	0
Petit-beurre, complet	426	1790	7.1	9.6	12.7	7.1	2.8	1.4	33	65.3	47.8	17.3	6.0	0
Sablé au beurre	474	1980	13.8	5.9	26.2	15.5	6.1	1.5	69	53.1	34.9	17.8	1.6	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0	7	520	6	16	33	44	1.0	0.6	1.0	8	0	92	0	1.9	0.07	0.16	2.0	0.23	0	40	0.86	8	
8.2	3290	40	tr.	61	22	24	1.5	tr.	tr.	3	0	40	0	2.0	tr.	tr.	tr.	0.02	0	11	0.02	0	
4.0	1610	52	tr.	36	20	14	1.2	tr.	tr.	23	0	280	0	2.0	0.02	0.08	0.5	0.02	0	6	0.02	0	

0.1	36	220	49	69	62	130	0.9	0.8	1.6	0	0	0	0	7.4	0.03	0.32	0.5	0.03	<0.1	20	0.13	<1
0.1	55	270	99	62	55	180	1.9	1.5	6.1	184	178	73	0.7	7.9	0.14	0.08	0.6	0.20	0.3	20	0.76	<1
0.2	60	150	110	32	14	85	1.8	0.7	6.9	22	22	1	0.4	0.2	0.08	0.06	0.4	0.04	0.3	9	0.47	0
0.1	52	220	30	80	49	160	1.6	0.9	2.0	94	89	64	0	7.3	0.09	0.07	0.6	0.11	tr.	11	0.30	<1
0.1	53	550	100	140	140	270	3.1	2.0	1.5	0	0	5	0	13.5	0.09	0.51	1.1	0.08	<0.1	38	0.27	<1
0.8	310	75	480	10	14	52	0.6	0.5	0.6	198	190	89	0.4	0.6	0.06	0.02	0.3	0.06	0	3	0.14	0
0.1	33	110	60	14	16	60	1.0	0.6	0.9	214	205	109	0.4	0.5	0.07	0.04	0.5	0.06	0	4	0.17	1
0.1	44	390	79	150	120	250	2.2	1.7	1.0	0	0	2	0	14.9	0.07	0.52	1.0	0.07	<0.1	39	0.22	<1
0	2.8	180	28	51	40	98	1.0	0.7	0.4	0	0	1	0	4.3	0.06	0.15	0.6	0.11	0	14	0.17	1
0.3	100	410	240	17	59	120	2.2	0.9	3.2	0	0	0	0	0.8	0.03	0.12	0.5	0.13	<0.1	7	0.44	<1
0.2	80	480	110	100	100	200	2.3	1.8	5.3	0	0	0	0	16.9	0.17	0.10	0.8	0.31	<0.1	27	0.77	1
0.1	40	290	70	18	40	47	2.2	0.7	2.2	1	0	8	0	0	0.02	0.14	0.2	0.02	<0.1	5	0.10	0
0.3	110	450	98	120	47	130	2.1	1.1	8.9	28	27	20	0	0.1	0.05	0.26	0.3	0.03	<0.1	6	0.14	1
0.1	46	98	88	18	16	95	1.0	0.8	3.7	182	176	74	0.6	0.6	0.08	0.06	0.3	0.08	0.3	9	0.43	0
0.8	310	140	150	65	15	330	2.1	1.4	8.0	167	166	9	1.0	1.5	0.07	0.20	0.3	0.10	1.0	25	0.90	0
0.5	220	130	350	11	24	90	1.1	0.8	1.9	117	113	52	0.2	0.5	0.15	0.03	0.6	0.12	<0.1	12	0.35	0
0.5	200	370	250	120	39	160	1.6	1.2	-	85	81	41	0.1	-	-	-	0.5	-	0	6	0.23	1
0.6	230	290	360	30	68	190	2.8	1.8	2.5	117	113	55	0.2	1.0	0.26	0.09	2.5	0.23	<0.1	26	0.67	0
0.1	44	90	89	8	8	37	0.3	0.3	0.4	218	210	98	0.4	0.5	0.06	0.01	0.3	0.02	0	3	0.12	0

Douceurs

Gâteaux, tourtes et cakes

	Energie kcal		Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Cake financier	440	1840	22.4	11.0	26.1	8.0	11.5	3.8	31	38.5	8.3	29.9	3.3	0	
Cake marbré	357	1490	32.0	7.3	17.2	9.4	4.3	1.3	131	42.6	22.7	19.7	1.3	0	
Cake tyrolien	411	1720	25.7	8.2	23.2	10.3	9.0	1.8	114	41.1	20.2	20.5	2.5	0	
Gâteau au beurre	431	1800	23.1	6.7	24.8	13.7	6.2	1.7	189	44.8	17.9	26.7	0.9	0	
Gâteau aux carottes	303	1270	44.1	11.0	16.5	1.8	9.2	3.6	120	25.7	5.6	19.9	3.9	0	
Gâteau aux noix d' Engadine	487	2040	13.3	7.2	28.3	10.2	5.9	9.8	69	49.9	18.4	30.7	2.0	0	
Kouglof au chocolat	380	1590	27.5	6.3	18.4	10.4	4.7	1.2	128	46.3	23.3	23.1	1.9	0	
Kouglof façon Grand-mère	460	1910	24.2	8.6	32.1	13.2	14.0	2.3	118	32.8	5.2	27.1	3.1	0	
Tourte au Kirsch de Zug	335	1400	38.8	4.8	18.7	8.5	7.5	1.6	90	34.6	7.6	27.0	1.5	0.9	
Tourte de Linz	424	1770	20.3	7.5	23.6	9.2	10.4	2.5	97	43.7	17.7	25.9	3.7	0	
Tourte forêt noire	248	1030	56.4	3.9	16.1	9.3	5.0	0.8	88	21.4	9.4	12.0	0.9	tr.	

Autres pâtisseries

Biber	484	2030	5.1	11.9	20.6	1.7	12.3	4.6	0	57.9	11.6	46.0	5.0	1.4	
Bonhomme de pâte	329	1380	31.2	9.2	11.2	6.4	2.6	0.9	45	46.9	43.7	2.8	2.2	0	
Boule de Berlin	325	1370	32.2	8.4	12.8	6.8	4.0	0.9	104	43.1	37.8	5.2	2.2	0	
Chausson aux poires	360	1510	20.2	5.0	10.3	5.8	2.4	0.9	25	56.2	19.5	33.4	7.6	1.0	
Croissant aux noisettes (avec pâte feuilletée)	417	1740	28.7	6.8	26.9	10.1	12.7	2.2	68	35.6	19.4	16.1	2.7	0	
Croissant aux noisettes (avec pâte levée)	317	1330	36.0	7.7	12.7	3.6	7.3	1.6	39	41.6	24.3	18.6	2.7	0	
Escargot aux noisettes (avec pâte levée)	443	1860	11.9	12.2	18.7	5.7	9.6	1.9	62	54.4	40.7	13.1	3.8	0	
Madeleine	346	1460	27.8	7.5	11.6	6.3	2.9	1.0	99	52.2	29.6	22.3	1.4	0	
Merveille de carnaval	554	2310	2.4	11.4	33.0	16.1	10.6	2.6	185	51.7	49.2	1.9	2.3	0	
Mille-feuille	302	1260	48.1	4.0	18.8	11.2	4.6	1.1	88	28.8	7.6	21.3	0.3	0	
Pain d'épice	404	1700	12.1	6.5	13.8	1.4	7.9	3.6	27	61.6	19.6	41.2	4.2	0	
Pain d'épice, enrobé de chocolat	444	1860	10.9	6.5	18.9	6.8	8.7	2.9	22	60.2	13.9	45.4	3.5	0	
Panettone	354	1490	26.9	6.4	10.7	5.6	3.2	0.7	112	56.5	33.6	22.9	2.8	0	
Petit pain au lait, avec pépites de chocolat	366	1540	25.2	8.7	14.3	8.5	4.1	0.9	20	49.7	32.8	16.3	2.2	0	

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0.1	39	260	59	80	71	150	1.0	1.0	1.7	98	94	44	0.2	8.5	0.05	0.35	0.6	0.04	< 0.1	23	0.17	<1	
0.2	60	140	110	45	19	110	1.0	0.8	8.9	148	143	57	0.6	0.4	0.07	0.12	0.3	0.07	0.3	10	0.53	<1	
0.1	53	250	100	55	39	130	1.7	1.1	8.4	129	124	52	0.5	2.9	0.10	0.11	0.4	0.11	0.3	13	0.58	<1	
0.2	65	91	98	23	13	98	1.0	0.8	9.6	255	247	99	0.9	0.6	0.09	0.11	0.2	0.07	0.4	24	0.79	1	
0.2	62	290	100	100	71	200	1.8	1.4	9.1	171	29	1704	0.5	8.0	0.08	0.33	0.7	0.08	0.3	36	0.67	2	
0	15	150	42	33	30	110	0.8	1.0	3.6	154	149	60	0.4	1.1	0.12	0.07	0.4	0.10	0.1	28	0.52	<1	
0.1	33	150	61	31	19	90	0.9	0.7	7.4	154	149	62	0.6	0.4	0.05	0.09	0.3	0.03	0.3	9	0.44	<1	
0.4	140	330	220	50	53	130	2.2	1.2	8.4	142	137	61	0.5	5.0	0.08	0.15	0.4	0.11	0.2	16	0.58	<1	
0.2	62	140	73	67	25	120	0.8	0.6	4.2	138	132	75	1.0	2.8	0.04	0.12	0.4	0.04	tr.	9	0.28	<1	
0.2	70	200	52	63	45	160	1.5	1.0	3.1	145	138	89	1.0	4.8	0.05	0.13	0.8	0.07	tr.	14	0.30	<1	
0.1	51	110	67	47	13	77	0.7	0.5	5.3	185	171	169	1.0	0.7	0.03	0.10	0.2	0.04	tr.	6	0.28	<1	

0	2	330	28	110	97	210	1.7	1.4	0.3	0	0	1	0	11.6	0.07	0.38	0.9	0.08	0	31	0.20	<1
1.4	570	180	900	49	14	91	0.5	0.6	5.2	94	90	40	0.2	0.3	0.11	0.13	0.7	0.06	0.1	23	0.37	<1
0.6	250	110	400	38	16	100	1.3	0.9	4.1	126	122	50	1.0	0.8	0.05	0.10	0.5	0.10	tr.	14	0.38	<1
0.7	290	340	450	60	32	82	2.0	0.8	2.5	83	76	85	0.2	1.0	0.09	0.07	0.7	0.10	0	16	0.25	4
0.5	210	190	340	43	40	110	1.3	1.0	2.0	146	140	64	0.4	5.6	0.10	0.03	0.5	0.14	0.1	12	0.40	<1
0.7	280	210	440	52	34	120	1.1	0.9	2.6	47	46	20	0.2	4.0	0.19	0.14	1.1	0.13	0.1	34	0.44	<1
1.2	470	300	750	69	42	170	1.6	1.2	4.1	84	81	34	0.3	4.6	0.3	0.19	1.7	0.21	0.2	53	0.69	<1
0.3	130	130	220	38	10	81	0.6	0.6	7.5	101	98	38	0.4	0.3	0.07	0.09	0.3	0.03	0.2	8	0.43	<1
0.1	55	160	110	29	13	110	0.9	0.8	11.0	291	281	115	0.8	2.3	0.14	0.11	0.5	0.06	0.3	24	0.84	0
0.3	120	130	200	79	11	89	0.3	0.5	8.6	199	193	76	0.4	0.5	0.03	0.14	0.1	0.04	0.3	7	0.37	<1
0.3	120	310	31	69	45	200	1.9	0.9	2.2	94	46	578	0	6.7	0.07	0.11	0.9	0.12	0	11	0.31	3
0.4	140	410	61	120	48	210	2.0	1.1	6.6	85	50	415	0	4.8	0.07	0.19	0.8	0.09	0	10	0.28	3
0.1	38	230	-	150	-	130	3.0	0.6	-	107	102	63	0.4	0.6	0.13	0.11	0.6	0.12	-	33	-	0
1.3	530	310	800	100	34	160	1.3	1.1	1.1	69	66	33	0.1	0.3	0.12	0.21	0.7	0.10	< 0.1	22	0.35	<1

Douceurs

Energie kcal
Energie Kj
Eau g
Protéines g
Lipides totaux g
Acides gras saturés g
Acides gras mono-insaturés g
Acides gras poly-insaturés g
Cholestérol mg
Glucides disponibles g
Amidon g
Sucres g
Fibres alimentaires g
Alcool g

Crèmes, flans et bouillies/semoules/porriddes, préparé(e)s

Crème à la vanille, faite maison	109	459	78.4	4.2	4.6	2.3	1.3	0.4	78	12.7	1.1	11.6	0	0
Crème au chocolat	122	515	72.1	3.6	3.0	1.5	0.9	0.2	110	20.0	1.3	18.7	0.5	0
Flan à la vanille	102	429	76.2	2.8	2.1	0.3	0.9	0.8	7	18.0	7.6	10.4	0.1	0
Flan au caramel	125	527	69.3	3.4	2.1	1.4	0.6	0.1	12	23.0	2.9	20.1	0.1	0
Flan au chocolat	121	511	71.2	3.0	2.6	0.5	1.1	0.9	3	21.0	8.9	12.1	1.0	0
PorrIDGE (avec du lait entier, sans adjonction de sucre)	148	618	70.1	6.3	6.2	3.2	1.6	0.7	19	15.8	10.0	5.7	1.8	0
PorrIDGE (avec du lait partiellement écrémé, sans adjonction de sucre)	130	546	72.0	6.2	3.6	2.1	0.8	0.2	14	17.8	12.1	5.7	0.6	0
Riz au lait (avec du lait entier, sans adjonction de sucre)	143	601	70.6	5.2	5.1	3.1	1.2	0.3	19	19.0	13.4	5.6	0.2	0
Riz au lait (avec du lait partiellement écrémé, sans adjonction de sucre)	129	545	72.0	5.3	3.5	2.1	0.8	0.2	14	19.0	13.4	5.6	0.2	0
Semoule (avec du lait entier, sans adjonction de sucre)	93	393	80.3	4.6	3.0	1.7	0.7	0.2	12	11.8	6.9	4.8	0.3	0
Semoule (avec du lait partiellement écrémé, sans adjonction de sucre)	93	393	80.3	4.6	3.0	1.7	0.7	0.2	12	11.8	6.9	4.8	0.3	0

Glaces (pour 100 g)

Crème glacée aux fruits	185	775	59.8	3.5	8.0	5.0	2.6	0.3	26	24.7	tr.	23.7	0	0
Glacé à l'eau	88	375	78.0	0	0	0	0	0	0	22.0	0	22.0	0	0
Sorbet aux fruits	137	581	65.8	0.2	0	0	0	0	0	32.1	0	32.1	0.4	0.9

Glaces (pour 100 ml)

Crème glacée aux fruits	111	465	35.9	2.1	4.8	3.0	1.6	0.2	16	14.8	tr.	14.2	0	0
Glacé à l'eau	88	375	78.0	0	0	0	0	0	0	22.0	0	22.0	0	0
Sorbet aux fruits	96	407	46.1	0.1	0	0	0	0	0	22.5	0	22.5	0.3	0.6

Bonbons

Bonbon dur	385	1630	4.1	0.5	0.3	0.2	0.1	0	0	95.0	0	95.0	0	0
Bonbon gélifié à l'arome de fruit	341	1450	12.1	6.6	0	0	0	0	0	78.6	3.9	74.7	0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
0.1	50	140	100	100	9	100	0.3	0.5	12.0	56	55	15	0.2	0.1	0.03	0.19	< 0.1	0.03	0.4	11	0.49	<1	
0.2	65	230	150	150	14	100	0.9	0.6	7.0	26	25	15	0.1	0.1	0.04	0.21	0.3	0.05	0.1	tr.	0.50	0	
0.3	140	120	120	96	10	40	0.1	0.3	5.9	30	29	13	0	0.1	0.1	0.14	0.3	0.02	< 0.1	0	0.30	0	
0.2	70	150	95	94	9	77	tr.	0.3	6.2	38	37	8	0.1	0.2	0.03	0.20	0.1	0.03	0.3	8	tr.	0	
0.3	130	180	51	90	14	80	0.5	0.4	3.2	24	22	19	0	0.1	0.14	0.16	0.3	0.02	< 0.1	3	0.20	2	
0.2	88	240	180	150	33	180	0.7	1.0	12.0	55	53	23	0.1	0.3	0.06	0.27	0.2	0.04	0.2	9	0.47	<1	
0.2	85	210	190	150	17	130	0.2	0.8	13.0	40	39	18	0.1	0.1	0.03	0.22	0.5	0.03	0.2	11	0.43	<1	
0.2	85	200	180	150	17	130	0.1	0.6	12.0	55	53	23	0.1	0.2	0.03	0.26	0.4	0.04	0.2	6	0.44	<1	
0.2	85	200	180	150	17	130	0.1	0.6	13.0	40	39	17	0.1	0.1	0.03	0.22	0.4	0.04	0.2	6	0.45	<1	
0.2	73	170	160	130	13	110	0.1	0.6	11.0	34	33	15	0.1	0.1	0.02	0.19	0.3	0.03	0.2	7	0.36	<1	
0.2	73	170	160	130	13	110	0.1	0.6	11.0	34	33	15	0.1	0.1	0.02	0.19	0.3	0.03	0.2	7	0.36	<1	

0.2	61	180	tr.	110	tr.	99	0.5	0.4	tr.	107	94	160	0.1	0.2	0.04	0.26	tr.	0.07	0	9	tr.	1
0	tr.	14	tr.	0	tr.	0	0	tr.	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	tr.	12
0	1	41	3	12	4	6	0.2	0.1	2.6	1	0	16	0	< 0.1	0.02	0.01	< 0.1	0.01	0	5	0.05	10

0.1	37	108	tr.	66	tr.	59	0.3	0.2	tr.	64	56	96	< 0.1	0.1	0.02	0.16	tr.	0.04	0	5	tr.	< 1
0	tr.	14	tr.	0	tr.	0	0	tr.	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	tr.	12
0	< 1	29	2	8	3	4	0.1	< 0.1	1.8	< 1	0	11	0	< 0.1	0.01	< 0.01	< 0.1	< 0.01	0	4	0.04	7

0.1	25	9	73	4	3	12	0.1	0	tr.	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.
0.2	62	12	160	9	2	4	0.2	1.4	tr.	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.

Douceurs

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Bonbon mou	448	1880	7.8	2.1	17.2	10.1	5.8	0.5	tr.	71.1	0	71.1	0	0
Caramel à la crème	351	1490	16.0	0.4	3.6	2.2	1.1	0.1	11	79.3	0	79.3	0	0

Chocolat et produits cacaotés

Boisson au malt et cacao, enrichie en vitamines et minéraux, poudre	382	1620	5.2	8.9	3.6	2.4	1.1	0.1	4	76.2	0	52.1	4.4	0
Boisson au malt et cacao, enrichie en vitamines et minéraux, préparée (avec du lait)	84	354	82.8	3.6	3.4	2.1	0.8	0.2	12	9.6	0	8.0	0.3	0
Branche, chocolat au lait fourré à la crème de noisettes	556	2320	4.5	8.3	35.7	17.1	14.3	2.3	8	48.5	0.8	47.6	3.7	0
Cacao en poudre	419	1740	5.1	22.5	24.5	14.4	8.2	0.8	0	10.8	8.6	2.2	32.7	0
Chocolat au lait	537	2240	1.3	6.5	31.1	19.3	10.4	1.2	12	56.9	0.6	55.2	1.9	0
Chocolat au lait avec raisins secs, noisettes et amandes	509	2130	7.2	8.3	28.8	14.5	11.0	1.6	10	51.8	0.9	50.7	4.6	0
Chocolat au lait fourré à l'alcool	488	2040	7.6	5.6	23.1	13.6	6.9	1.1	10	59.0	0.8	58.3	2.9	2.2
Chocolat au lait fourré à la crème (Gianduja, Nougat)	572	2380	3.9	7.9	38.3	18.5	14.5	2.7	10	47.3	0.6	46.6	3.4	0
Chocolat au lait avec noisettes	568	2360	4.9	8.8	38.2	16.7	16.9	2.4	11	45.5	0.6	44.7	3.2	0
Chocolat au lait avec nougat aux amandes et au miel	536	2240	4.8	7.3	31.5	18.2	9.7	1.5	15	54.8	0.4	54.3	1.8	0
Chocolat blanc	567	2370	1.3	6.7	35.2	21.9	11.7	1.3	16	55.8	-	55.3	0.2	0
Chocolat noir	537	2240	0.7	5.7	31.8	19.7	11.0	1.1	1	53.4	2.3	50.0	7.0	0
Chocolat en poudre	398	1680	1.7	5.3	7.8	4.6	2.6	0.2	0	71.3	0.7	70.6	10.5	0

Confitures et pâtes à tartiner sucrées

Confiture	246	1040	36.0	0.5	0.5	tr.	tr.	tr.	0	58.7	0	58.7	2.2	0
Confiture, à valeur énergétique réduite, édulcorée	136	576	65.3	0.5	0.5	tr.	tr.	tr.	0	31.9	tr.	31.9	0.8	0
Confiture de lait (Dulce de Leche)	299	1260	34.2	5.7	7.3	4.4	1.7	0.3	28	52.6	0	52.6	0	0
Lemon Curd	321	1340	40.1	6.0	16.2	7.9	4.5	1.4	256	37.5	0	37.5	0.1	0
Mélasse	274	1160	25.4	1.2	0	0	0	0	0	67.2	0	67.2	0	0
Miel (miel de fleurs)	306	1300	20.0	0.4	0	0	0	0	0	76.0	0	76.0	0	0
Pâte à tartiner aux noisettes et au chocolat	546	2280	3.4	6.0	32.7	12.0	15.6	3.6	0	55.5	0.6	54.7	2.9	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AIE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0.8	320	210	400	95	25	64	1.5	tr.	tr.	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.
0.3	120	120	25	21	5	16	0.8	0.1	1.1	41	39	21	0.1	0.1	0.03	0.04	< 0.1	0	tr.	1	0.04	<1	
0.5	200	660	59	440	190	470	12.0	1.5	2.8	637	637	1	4.0	9.6	0.88	1.11	12.7	1.11	2.0	238	4.78	48	
0.1	50	190	93	140	23	120	0.8	0.4	9.1	81	80	15	0.3	0.8	0.08	0.27	1.0	0.10	0.3	21	0.65	4	
0.2	63	430	130	190	79	210	1.5	1.3	5.4	22	22	0	0.1	5.1	0.10	0.28	0.5	0.13	0.2	14	0.68	1	
0	17	1920	32	110	410	660	13.0	5.7	2.8	3	0	40	0	0.7	0.13	0.40	2.7	0.14	0	38	1.10	tr.	
0.5	190	640	130	250	55	240	2.1	1.6	17.0	62	59	36	0	0.3	0.09	0.40	0.4	0.04	0	7	0.19	3	
0.2	62	520	130	210	76	230	1.9	1.3	5.0	34	33	21	0.2	3.1	0.09	0.31	0.6	0.09	0.2	16	0.61	2	
0.1	56	340	120	160	50	160	1.3	1.0	4.1	32	30	19	0.2	0.2	0.05	0.24	0.4	0.04	0.2	9	0.49	2	
0.1	49	370	110	170	71	190	1.3	1.2	4.1	32	31	16	0.1	5.0	0.08	0.29	0.5	0.09	0.2	16	0.53	1	
0.2	73	440	160	230	63	220	1.3	1.4	6.5	36	35	20	0.2	5.4	0.11	0.30	0.5	0.14	0.3	16	0.78	2	
0.2	86	380	190	250	45	210	0.9	1.1	6.3	48	46	26	0.2	0.8	0.07	0.36	0.3	0.07	0.3	12	0.68	2	
0.3	110	330	-	260	12	180	0.3	0.7	4.9	9	9	0	-	1.0	0.06	0.28	0.8	0.06	0.6	7	0.61	2	
0	15	830	100	48	120	140	6.7	2.2	2.3	2	0	29	0	0	0.08	0.15	0.6	0.05	0	7	0.19	0	
0	5	620	12	37	130	210	4.2	1.8	0.9	1	0	13	0	0.2	0.04	0.13	0.9	0.05	0	12	0.35	0	
0	12	100	2	18	2	7	1.4	0.2	1.0	5	0	56	0	0	0.02	0.02	0.9	tr.	0	tr.	0.03	4	
0.1	20	120	3	19	1	15	0.4	tr.	2.0	0	0	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	0.05	26	
0.2	69	280	170	210	18	160	0.1	0.6	17.0	81	78	34	0.1	0.2	0.03	0.37	0.2	0.04	0.3	5	0.55	1	
0.2	72	82	87	30	9	100	0.9	0.7	15.0	159	156	45	1.0	0.4	0.05	0.13	< 0.1	0.04	0.5	29	0.94	5	
0.2	96	1470	820	500	140	31	9.2	0.9	0.0	0	0	0	0	0	0.08	0.10	0	0	0	0	0	0	
0	7	47	18	5	3	17	0.5	0.4	0.5	0	0	0	0	0	0	0.05	0.2	0.30	0	5	0.10	2	
0.1	46	320	84	130	50	160	1.2	1.0	3.8	1	0	4	0	5.8	0.07	0.20	0.4	0.09	0.2	9	0.49	<1	

Energie kcal

Energie Kj

Eau g

Protéines g

Lipides totaux g

Acides gras saturés g

Acides gras mono-insaturés g

Acides gras poly-insaturés g

Cholestérol mg

Glucides disponibles g

Amidon g

Sucres g

Fibres alimentaires g

Alcool g

Sucres et édulcorants

Sirop d'agave	293	1240	-	0.2	0	0	-	-	-	73.1	-	-	0	-
Sucre de raisin	399	1700	0.1	0	0	0	0	0	0	99.8	0	99.8	0	0
Sucre, blanc	400	1700	0	0	0	0	0	0	0	100	0	100	0	0
Sucre, brun	390	1660	1.1	0	0	0	0	0	0	97.6	0	97.6	0	0
Sucre vanillé	391	1660	-	0.2	0.2	0	-	-	-	96.7	-	96.7	1.3	-

Autres douceurs

Barre de céréales, avec enrobage de chocolat	458	1920	6.3	8.5	20.2	10.8	6.7	2.0	4	57.7	19.9	37.2	5.7	0
Barre de céréales, sans enrobage ni garniture	414	1740	8.4	7.9	12.7	5.1	4.6	2.2	0	63.9	31.4	32.2	6.2	0
Massepain	474	1990	1.9	8.0	17.6	1.5	12.0	3.3	tr.	68.6	0	68.6	4.9	0
Meringue	401	1700	1.0	5.0	0.5	0	0	0	0	94.0	0	94.0	0	0

SNACKS SALÉS

Bretzel, sticks salés, secs	361	1530	14.5	8.6	4.1	1.0	1.6	1.2	0	72.1	71.4	0.4	0.7	0
Chips de maïs	509	2130	2.0	7.8	27.2	6.6	11.4	8.1	0	56.0	53.6	2.4	4.4	0
Crackers, biscuits salés	449	1890	6.5	9.2	15.9	5.9	6.8	2.4	0	66.3	66.3	0	2.1	0
Flips aux cacahuètes	507	2120	1.5	13.2	24.2	4.4	11.7	6.9	0	56.5	tr.	tr.	4.9	0
Flûte feuilletée	496	2060	17.7	7.1	33.5	14.7	11.6	4.0	45	40.4	39.7	0.3	1.8	0
Pommes chips	538	2240	7.2	4.9	34.8	2.5	25.7	4.7	0	49.3	46.8	2.5	3.8	0
Pommes chips à matière grasse réduite	468	1960	8.3	5.9	22.1	2.5	6.6	11.9	0	59.2	56.3	3.0	4.5	0
Popcorn	367	1550	4.1	12.0	4.2	0.6	1.1	1.9	0	62.9	61.7	1.2	15.0	0

DIVERS

Agar Agar	160	641	20.5	2.4	0.2	-	-	-	-	0	-	-	74.1	-
-----------	-----	-----	------	-----	-----	---	---	---	---	---	---	---	------	---

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide panto-thénique mg	Vitamine C mg
0	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	2	2	1	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	2	2	1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0.1	40	320	40	85	22	24	1.9	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02	0	0	0.10	0	0
0	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

0.4	150	450	190	110	64	210	2.3	1.5	7.1	27	20	91	0	1.4	0.17	0.20	1.1	0.15	0	22	0.38	3
0.4	180	260	280	27	58	170	2.2	1.3	1.8	7	0	90	0	1.4	0.18	0.07	1.4	0.18	0	23	0.41	2
0	2	270	14	82	72	150	1.5	0.9	0.7	13	12	6	tr.	8.5	0.07	0.20	1.4	0.05	tr.	31	0.19	<1
0.3	100	90	tr.	4	5	22	0.2	tr.	tr.	0	0	0	0	0	0	0.25	0.1	0	0	0	0.20	0

4.3	1710	120	2490	140	0	120	0.7	0.5	0	15	15	-	0.1	1.1	0.01	0.04	0.7	0	0	0	0	0
2.4	970	190	tr.	67	43	130	1.9	tr.	tr.	0	0	0	0	5.9	0.15	0.20	1.8	0.17	0	18	0.30	0
1.5	590	120	810	110	24	110	1.6	0.7	13.0	0	0	0	0	1.8	0.22	0.05	1.7	0.12	0	21	0.29	0
1.9	770	170	1190	16	43	110	0.9	0.8	5.0	13	0	156	0	3.5	0.18	0.04	3.3	0.13	0	17	0.60	0
2.6	1030	120	1570	14	21	79	0.9	0.7	1.5	301	290	133	1.3	4.6	0.09	0.03	0.5	0.09	<0.1	5	0.22	0
1.2	500	880	870	14	40	92	0.9	0.6	8.0	1	0	12	0	2.9	0.39	0.05	1.2	1.06	0	61	0.86	33
1.2	490	1060	880	17	48	110	1.1	0.8	9.6	1	0	15	0	2.6	0.46	0.06	1.5	1.27	0	73	1.04	39
0	4	300	8	10	110	300	2.7	1.7	0	5	0	63	0	11.0	0.20	0.20	2.0	0.20	0	23	0.40	0

0.3	130	52	-	660	100	34	4.5	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----	-----	----	---	-----	-----	----	-----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Energie kcal / Energie Kj / Eau g / Protéines g / Lipides totaux g / Acides gras saturés g / Acides gras mono-insaturés g / Acides gras poly-insaturés g / Cholestérol mg / Glucides disponibles g / Amidon g / Sucres g / Fibres alimentaires g / Alcool g

Levures

Levure de bière, séchée	354	1500	6.0	47.9	4.2	0.6	1.3	2.1	0	26.5	23.3	3.2	9.5	0
Levure de boulangerie, pressée	96	402	72.0	16.7	1.2	0.2	0.4	0.6	0	1.1	1.0	0	6.9	0

Sel et épices

Paprika (épice)	358	1490	9.3	14.8	13.0	2.1	1.2	8.4	0	34.9	1.7	33.2	20.9	0
Sel de cuisine avec iode	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sel de cuisine avec iode et fluor	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sel de cuisine sans iode ni fluor	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vinaigre	22	93	93.4	0.1	0	0	0	0	0	0.7	0	0.3	0	0.1
Vinaigre balsamique	128	544	70.3	0.7	0.6	0	0	0	0	25.8	0	19.1	0.5	0

METS ET ALIMENTS PRÊTS À CONSOMMER

Crêpes, omelettes et mets à base d'œufs

Crêpe nature	165	695	65.8	7.5	5.8	2.3	1.7	0.8	143	20.4	18.8	1.4	0.9	0
Crêpe au fromage	195	817	62.3	9.9	9.0	4.4	2.4	0.9	139	18.2	16.8	1.3	0.8	0
Crêpe au jambon	156	657	67.4	9.7	5.2	2.1	1.6	0.7	127	17.3	15.8	1.3	0.8	0
Crêpe au lard	189	791	64.0	9.3	9.0	3.5	3.4	1.0	128	17.3	15.8	1.3	0.8	0
Crêpe aux champignons	125	524	76.5	5.7	6.2	3.1	1.6	0.6	78	10.9	9.2	1.3	1.5	0
Crêpe aux légumes	137	575	71.8	5.7	5.2	1.8	2.0	0.7	102	16.2	13.4	2.6	1.4	0
Crêpe à la pâte à tartiner aux noisettes et au chocolat	258	1080	50.5	7.1	12.4	4.7	5.1	1.5	108	29.0	14.4	14.4	1.4	0
Crêpe au sucre et cannelle	177	747	62.4	7.1	5.5	2.2	1.6	0.8	136	24.5	17.9	6.5	0.8	0
Œufs brouillés	149	621	76.8	10.8	11.2	3.7	3.8	1.7	394	1.3	0	1.3	0	0
Œufs brouillés au fromage	158	657	75.5	11.5	11.9	4.2	3.9	1.6	385	1.3	0	1.3	0	0
Œufs brouillés au jambon	146	606	76.4	12.6	10.0	3.3	3.5	1.4	346	1.3	0	1.3	0	0
Œufs brouillés aux champignons	129	536	79.6	9.6	9.3	3.1	3.2	1.4	326	1.5	0	1.4	0.4	0
Œufs brouillés aux herbes	143	593	77.3	10.3	10.4	3.4	3.5	1.5	362	1.9	0.2	1.6	0.4	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg	
0.2	77	1410	400	50	230	1900	18.0	8.0	4.0	0	0	0	0	0.1	12.00	3.80	45.0	4.40	-	3200	7.20	0	0	
0.1	22	570	100	16	41	370	2.9	2.4	0.6	0	0	0	0	0.1	0.83	1.39	9.8	0.63	0	642	2.29	0	0	
0.1	34	2340	220	180	190	350	24.0	4.1	5.0	3030	0	36360	0	0	0.65	1.74	15.3	0	0	0	0	0	0	0
98.0	39200	4	59800	10	1	8	0.3	0.1	2500.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	39900	4	59900	10	1	8	0.3	0.1	2500.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	39900	4	59900	10	1	8	0.3	0.1	20.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	8	35	< 1	7	8	12	0.2	0.2	5.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0.1	27	160	20	18	12	24	1.0	0.1	20.0	0	0	5	0.3	0	0.02	0.01	0.1	1.71	0	6	0.07	< 1	< 1	

0.8	320	120	500	51	9	100	0.7	0.7	12.0	56	56	8	0.5	0.2	0.07	0.14	0.2	0.04	0.4	17	0.71	< 1	< 1
0.9	360	120	550	150	13	160	0.7	1.1	13.0	86	85	21	0.6	0.2	0.06	0.17	0.2	0.05	0.5	16	0.69	< 1	< 1
1.0	410	170	620	48	12	140	0.7	0.9	11.0	52	47	61	0.5	0.2	0.13	0.15	1.0	0.08	0.3	16	0.69	11	11
1.1	430	150	700	47	11	110	0.7	0.9	11.0	53	47	61	0.5	0.2	0.13	0.14	0.8	0.06	0.3	16	0.68	5	5
0.6	220	260	380	35	11	110	0.9	0.6	16.0	60	56	40	1.3	0.2	0.08	0.30	2.1	0.07	0.2	20	1.37	2	2
0.6	230	150	360	44	10	82	0.7	0.6	10.0	114	40	892	0.4	0.4	0.07	0.11	0.4	0.10	0.3	23	0.56	20	20
0.6	250	170	400	71	19	120	0.8	0.8	10.0	43	42	7	0.4	1.5	0.07	0.15	0.3	0.05	0.4	15	0.65	< 1	< 1
0.8	300	120	470	50	9	98	0.7	0.6	12.0	53	53	7	0.5	0.2	0.07	0.13	0.2	0.04	0.4	16	0.67	< 1	< 1
0.8	320	140	460	73	10	200	1.6	1.3	30.0	129	128	11	1.5	0.3	0.08	0.27	< 0.1	0.07	1.1	41	1.62	< 1	< 1
0.8	330	140	490	110	11	220	1.5	1.4	30.0	135	134	15	1.4	0.3	0.07	0.27	< 0.1	0.07	1.1	40	1.59	< 1	< 1
1.0	410	180	600	65	12	220	1.4	1.5	26.0	112	111	10	1.3	0.3	0.13	0.26	0.9	0.10	0.9	35	1.49	9	9
0.7	260	180	390	62	10	180	1.4	1.2	27.0	107	106	11	1.5	0.3	0.08	0.29	0.7	0.08	0.9	37	1.65	< 1	< 1
0.7	300	200	440	86	12	190	1.9	1.3	28.0	153	118	418	1.3	0.6	0.08	0.27	0.2	0.08	1.0	49	1.52	16	16

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Omelette	153	635	76.3	11.0	11.5	3.8	3.9	1.7	403	1.4	0	1.4	0	0
Omelette au fromage	193	803	70.3	13.6	14.9	6.3	4.5	1.7	353	1.2	0	1.2	0.1	0
Omelette au jambon	145	606	76.3	12.6	9.9	3.3	3.4	1.4	344	1.3	0	1.3	0.1	0
Omelette au lard	178	738	72.9	12.3	13.7	4.7	5.2	1.8	346	1.3	0	1.3	0.1	0

Gâteaux/tartes aux fruits, faites maison

Tarte à la rhubarbe (pâte feuilletée)	116	483	78.2	2.6	6.4	1.9	2.8	1.1	24	10.8	8.3	2.4	2.0	0
Tarte à la rhubarbe (pâte brisée)	116	484	77.6	2.9	6.0	3.3	1.4	0.4	37	11.6	9.0	2.5	2.1	0
Tarte aux abricots (pâte brisée)	140	586	71.8	3.0	6.0	3.3	1.4	0.4	37	17.6	9.0	8.5	1.8	0
Tarte aux abricots (pâte feuilletée)	140	585	72.4	2.8	6.4	1.9	2.8	1.1	24	16.8	8.3	8.4	1.8	0
Tarte aux cerises (pâte brisée)	157	659	67.9	3.3	6.2	3.4	1.5	0.5	37	21.1	9.0	12.0	1.5	0
Tarte aux cerises (pâte feuilletée)	157	658	68.5	3.1	6.7	2.0	2.9	1.2	24	20.3	8.3	11.9	1.5	0
Tarte aux fruits (moyenne)	158	660	68.9	3.0	7.9	3.5	2.5	0.9	33	17.1	9.2	7.7	3.2	0
Tarte aux fruits, pâte brisée sucrée (moyenne)	195	814	62.9	3.2	11.1	5.3	3.3	1.1	38	18.4	10.4	7.9	4.6	0
Tarte aux fruits, pâte brisée (moyenne)	139	583	71.7	3.0	6.1	3.3	1.5	0.5	37	16.9	9.0	7.6	2.5	0
Tarte aux fruits, pâte feuilletée (moyenne)	139	582	72.3	2.7	6.6	1.9	2.8	1.2	24	16.0	8.3	7.6	2.5	0
Tarte aux raisinets (pâte brisée)	138	575	70.6	3.2	6.2	3.3	1.4	0.4	37	14.3	9.0	5.1	5.9	0
Tarte aux raisinets (pâte brisée sucrée)	200	831	61.8	3.2	11.4	6.4	2.6	0.7	47	18.5	10.7	7.7	5.3	0
Tarte aux raisinets (pâtes feuilletée)	138	574	71.2	3.0	6.7	1.9	2.8	1.1	24	13.4	8.3	5.1	5.8	0
Tarte aux mûres (pâte brisée sucrée)	191	796	63.9	3.1	10.8	4.2	4.0	1.5	29	18.4	10.2	8.1	4.0	0
Tarte aux mûres (pâte brisée)	137	573	71.4	3.1	6.2	3.3	1.6	0.6	37	15.1	9.0	5.9	4.4	0
Tarte aux mûres (pâte feuilletée)	137	572	72.0	2.9	6.6	1.9	2.9	1.3	24	14.2	8.3	5.9	4.4	0
Tarte aux poires (pâte brisée)	146	612	70.3	2.7	6.1	3.3	1.5	0.5	37	19.0	9.0	9.9	1.9	0
Tarte aux poires (pâte feuilletée)	146	611	70.9	2.5	6.6	1.9	2.8	1.2	24	18.2	8.3	9.9	1.9	0
Tarte aux pommes (pâte brisée)	144	604	70.8	2.7	6.1	3.4	1.5	0.5	37	18.7	9.1	9.5	1.8	0
Tarte aux pommes (pâte feuilletée)	144	603	71.4	2.4	6.6	1.9	2.8	1.2	24	17.9	8.3	9.5	1.8	0
Tarte aux pruneaux (pâte brisée)	136	571	72.6	2.9	6.0	3.3	1.5	0.5	37	16.8	9.0	7.7	1.9	0
Tarte aux pruneaux (pâte feuilletée)	136	570	73.2	2.6	6.4	1.9	2.8	1.2	24	16.0	8.3	7.6	1.9	0
Tarte aux prunes (pâte brisée)	140	585	72.1	2.9	6.0	3.3	1.5	0.5	37	17.7	9.0	7.7	1.5	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0.8	330	140	470	75	10	200	1.6	1.4	30.0	132	131	12	1.5	0.3	0.08	0.28	<0.1	0.07	1.1	42	1.65	<1	
0.9	370	140	540	210	15	270	1.5	1.9	27.0	166	157	108	1.4	0.4	0.07	0.30	0.1	0.09	1.1	38	1.47	2	
1.0	410	190	600	69	12	220	1.5	1.5	26.0	118	110	89	1.3	0.3	0.14	0.26	0.9	0.11	0.9	37	1.48	11	
0.7	270	160	430	68	11	190	1.5	1.5	26.0	118	111	89	1.3	0.4	0.14	0.26	0.6	0.09	0.9	37	1.48	6	

0.3	110	230	210	72	12	40	0.4	0.3	4.2	68	63	64	0.4	1.5	0.04	0.05	0.3	0.03	<0.1	7	0.21	6
0.2	90	240	180	73	14	48	0.5	0.4	4.1	57	52	59	0.2	0.3	0.04	0.06	0.3	0.04	<0.1	7	0.21	6
0.2	90	230	140	26	12	49	0.6	0.4	2.9	141	52	1070	0.2	0.6	0.04	0.06	0.4	0.07	<0.1	6	0.30	3
0.3	110	230	170	25	10	40	0.4	0.3	3.0	153	63	1075	0.4	1.9	0.04	0.06	0.4	0.05	<0.1	6	0.30	3
0.2	90	190	140	27	14	47	0.6	0.3	3.2	54	52	33	0.2	0.2	0.04	0.07	0.3	0.06	<0.1	10	0.27	3
0.3	110	190	170	26	12	38	0.4	0.2	3.3	67	63	42	0.4	1.5	0.04	0.06	0.3	0.04	<0.1	11	0.27	3
0.2	96	180	160	32	13	47	0.7	0.3	3.8	85	74	138	0.3	1.6	0.05	0.06	0.3	0.05	<0.1	11	0.25	10
0.2	88	190	150	32	16	53	1.0	0.4	4.9	113	106	78	0.4	2.2	0.05	0.07	0.3	0.06	<0.1	17	0.27	17
0.2	90	180	150	32	13	49	0.6	0.4	3.2	66	52	166	0.2	0.7	0.04	0.06	0.3	0.05	<0.1	8	0.25	6
0.3	110	180	180	31	10	40	0.5	0.3	3.3	77	63	170	0.4	2.0	0.04	0.06	0.3	0.04	<0.1	8	0.25	6
0.2	90	210	150	39	14	55	1.1	0.4	3.2	54	52	27	0.2	0.2	0.05	0.08	0.2	0.06	<0.1	7	0.22	21
0.2	89	210	150	34	14	54	1.0	0.4	2.7	109	104	49	0.2	0.3	0.05	0.07	0.2	0.06	<0.1	9	0.22	23
0.3	110	210	180	38	12	47	1.0	0.3	3.3	66	63	32	0.4	1.5	0.05	0.07	0.2	0.04	<0.1	8	0.22	21
0.2	88	160	150	30	19	53	0.9	0.3	7.0	118	108	116	0.5	4.0	0.06	0.06	0.4	0.06	<0.1	25	0.32	12
0.2	90	160	150	35	20	55	1.0	0.3	2.8	59	52	84	0.2	2.8	0.04	0.07	0.4	0.06	<0.1	16	0.29	11
0.3	110	160	180	34	18	47	0.8	0.2	2.9	71	63	96	0.4	4.1	0.04	0.07	0.4	0.04	<0.1	17	0.28	11
0.2	90	120	140	22	10	44	0.4	0.3	3.1	54	52	24	0.2	0.5	0.03	0.05	0.2	0.04	<0.1	7	0.22	3
0.3	110	120	170	21	8	36	0.3	0.3	3.2	66	63	29	0.4	1.7	0.03	0.04	0.2	0.03	<0.1	7	0.22	3
0.2	91	120	140	19	9	41	0.4	0.3	3.1	54	52	33	0.2	0.5	0.04	0.04	0.2	0.05	<0.1	8	0.22	4
0.3	110	110	170	18	6	33	0.3	0.2	3.2	61	58	35	0.4	1.7	0.03	0.04	0.2	0.03	<0.1	8	0.20	4
0.2	90	190	140	24	11	51	0.6	0.3	2.6	60	52	104	0.2	0.6	0.04	0.05	0.4	0.05	<0.1	4	0.25	2
0.3	110	190	170	23	8	42	0.4	0.2	2.7	73	63	116	0.4	1.8	0.04	0.05	0.4	0.03	<0.1	4	0.24	2
0.2	90	150	140	21	11	47	0.5	0.3	3.5	57	52	61	0.2	0.7	0.06	0.06	0.4	0.05	<0.1	4	0.27	3

	Energie kcal		Energie Kj		Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g		Acides gras mono-insaturés g		Acides gras poly-insaturés g		Cholestérol mg	Glucides disponibles g		Amidon g	Sucres g		Fibres alimentaires g		Alcool g	
Tarte aux prunes (pâte feuilletée)	139	584	72.7	2.6	6.5	1.9	2.8	1.2	24	16.9	8.3	7.6	1.4	0									
Gâteaux/tartes salé(e)s																							
Gâteau au fromage (pâte brisée)	306	1270	49.9	14.6	20.9	11.7	5.1	1.4	143	14.5	13.1	1.2	0.6	0									
Gâteau au fromage (pâte feuilletée)	302	1260	52.2	14.1	22.0	12.4	5.4	1.4	146	11.7	10.3	1.2	0.5	0									
Gâteau aux épinards (pâte brisée)	174	724	69.3	6.1	10.7	5.7	2.9	0.8	48	12.2	10.7	1.4	2.1	0									
Gâteau aux épinards (pâte feuilletée)	171	712	71.0	5.8	11.5	6.2	3.1	0.8	51	10.1	8.6	1.4	2.0	0									
Gâteau aux oignons (pâte brisée)	172	718	69.0	5.0	9.9	5.4	2.7	0.7	46	15.0	10.1	4.9	1.5	0									
Gâteau aux oignons (pâte feuilletée)	170	707	70.6	4.7	10.7	5.8	2.9	0.7	48	13.0	8.1	4.9	1.4	0									
Gâteau aux tomates (pâte feuilletée)	155	646	74.6	3.5	11.1	6.2	2.7	0.8	74	10.0	7.3	2.6	1.0	0									
Gâteau aux tomates (pâte brisée)	158	659	72.8	3.9	10.2	5.6	2.5	0.8	72	12.3	9.6	2.6	1.1	0									
Quiche Lorraine (pâte brisée)	296	1230	53.9	9.0	22.3	11.7	6.4	1.5	149	14.5	12.8	1.6	0.6	0									
Quiche Lorraine (pâte feuilletée)	292	1210	56.4	8.5	23.5	12.5	6.7	1.6	153	11.5	9.7	1.6	0.5	0									
Tarte flambée	254	1060	53.3	9.3	13.6	6.5	4.8	1.0	33	22.9	20.3	2.3	1.4	0									
Pizzas																							
Pizza au jambon et champignon	205	861	57.3	10.9	6.9	2.7	3.1	0.6	14	23.9	22.4	1.3	1.6	0									
Pizza au jambon	219	921	53.1	10.8	6.4	2.2	3.2	0.6	13	28.7	26.9	1.4	1.6	0									
Pizza au mascarpone et roquette	240	1010	52.0	9.6	9.9	4.4	4.2	0.7	17	27.4	25.7	1.5	1.6	0									
Pizza au thon	227	955	52.7	12.4	7.6	3.0	3.4	0.6	17	26.5	24.9	1.3	1.5	0									
Pizza aux légumes	125	524	72.2	5.7	3.1	1.2	1.4	0.4	4	17.4	15.4	1.7	1.9	0									
Pizza aux quatre fromages	296	1250	38.6	12.9	10.3	4.7	3.8	0.8	20	37.2	36.6	0.2	1.8	0									
Pizza Calzone	225	945	53.2	11.7	7.7	3.0	3.5	0.6	16	26.5	24.9	1.4	1.5	0									
Pizza Hawaii	196	823	58.7	9.7	6.3	2.5	2.9	0.5	13	24.2	20.5	3.5	1.5	0									
Pizza Margherite	239	1000	50.4	10.2	8.4	3.3	3.8	0.7	12	29.9	28.1	1.5	1.7	0									
Burger et sandwiches																							
Burger au poisson	262	1100	46.1	12.2	11.5	4.9	2.9	3.0	26	26.7	21.8	3.9	1.5	0									
Burger au poulet	247	1040	49.0	12.7	11.0	1.9	5.8	2.7	28	23.8	18.4	2.9	1.2	0									
Cheeseburger	281	1180	44.1	13.2	14.2	7.5	4.9	1.1	36	24.3	20.9	3.3	1.6	0									

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Rétinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0.3	110	150	170	20	8	38	0.3	0.2	3.6	69	63	67	0.4	2.0	0.06	0.06	0.4	0.04	<0.1	4	0.27	3	
0.9	370	130	570	360	23	300	0.8	2.1	13.0	196	189	81	0.7	0.4	0.05	0.23	0.3	0.08	0.7	10	0.58	<1	
0.9	370	120	570	360	21	290	0.7	2.0	13.0	207	200	86	0.7	0.4	0.05	0.23	0.2	0.07	0.7	10	0.57	<1	
1.1	440	330	700	87	38	85	1.8	0.8	10.0	223	83	1678	0.3	1.4	0.10	0.17	0.7	0.14	<0.1	35	0.33	11	
1.1	440	330	710	87	37	81	1.7	0.8	11.0	231	91	1681	0.3	1.4	0.09	0.17	0.7	0.14	<0.1	35	0.32	11	
0.9	380	120	650	38	12	67	0.5	0.5	4.2	82	79	33	0.2	0.3	0.07	0.06	0.4	0.09	<0.1	5	0.26	3	
0.9	380	120	660	38	11	64	0.4	0.5	4.2	89	86	36	0.3	0.3	0.07	0.06	0.4	0.08	<0.1	5	0.25	3	
0.4	140	170	240	34	10	61	0.6	0.4	5.6	126	103	273	0.3	0.8	0.05	0.08	0.4	0.07	0.2	13	0.39	8	
0.4	140	180	230	34	11	64	0.6	0.4	5.6	118	95	269	0.3	0.8	0.06	0.08	0.4	0.07	0.2	14	0.41	8	
1.2	460	140	740	49	14	120	0.7	1.0	9.9	189	184	67	0.7	0.5	0.13	0.14	0.8	0.07	0.3	9	0.60	4	
1.2	460	140	750	49	12	120	0.7	1.0	9.9	201	195	72	0.7	0.5	0.12	0.14	0.8	0.07	0.3	9	0.59	4	
1.0	410	140	710	87	13	100	0.4	0.9	4.5	53	51	21	0.2	0.8	0.13	0.09	1.0	0.08	0.1	9	0.28	5	
0.8	330	230	660	77	15	150	0.6	1.0	4.3	44	37	88	0.3	1.2	0.12	0.15	1.7	0.10	0.3	12	0.49	9	
0.9	380	220	710	60	15	130	0.6	0.9	2.1	35	27	93	0	1.4	0.13	0.09	1.4	0.10	0.2	11	0.29	11	
0.7	270	190	590	98	13	120	0.6	0.9	3.3	56	56	0	0.1	1.4	0.08	0.11	0.8	0.07	0.3	17	0.23	4	
0.8	300	190	570	84	15	130	0.6	0.9	1.9	92	84	97	0.3	1.4	0.07	0.10	2.0	0.11	0.6	12	0.24	3	
0.4	140	240	330	50	16	80	0.8	0.6	6.1	28	15	158	0.3	0.8	0.08	0.12	1.1	0.09	0.1	25	0.50	15	
1.1	450	120	760	210	16	180	0.5	1.2	6.8	63	60	32	0.2	1.0	0.08	0.11	0.6	0.05	0.3	12	0.30	0	
0.9	360	210	730	85	15	150	0.5	1.1	2.4	49	41	97	0.1	1.3	0.12	0.11	1.4	0.10	0.3	11	0.28	10	
0.7	300	190	610	73	15	130	0.5	0.9	2.0	41	34	90	0.1	1.1	0.11	0.10	1.2	0.09	0.2	10	0.27	10	
0.7	290	180	640	94	14	130	0.5	1.0	2.1	55	46	110	0.1	1.5	0.08	0.10	0.8	0.07	0.3	12	0.23	3	
1.1	440	210	650	55	22	140	0.5	0.6	12.0	9	8	10	0.8	2.8	0.05	0.01	0.6	0.07	0.8	23	0.33	<1	
1.2	460	220	750	66	22	170	0.6	0.7	1.5	21	20	15	0.3	2.1	0.10	0.05	3.7	0.16	0.3	33	0.79	<1	
1.6	640	240	820	110	27	240	1.4	2.2	7.7	50	47	36	0.1	0.8	0.19	0.16	2.3	0.13	1.3	19	0.34	<1	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Hamburger, double	258	1080	47.4	11.9	12.1	6.3	4.1	1.0	30	24.7	21.3	3.3	1.7	0
Sandwich (baguette) à la charcuterie	157	658	69.0	5.4	7.0	1.9	2.6	2.1	14	17.3	15.1	2.1	1.5	0
Sandwich (pain bis) à la charcuterie	151	631	70.5	5.6	7.1	1.9	2.6	2.1	14	15.3	13.1	2.1	1.9	0
Sandwich (baguette) à la mozzarella	163	685	66.4	5.9	6.2	1.9	1.7	2.2	12	20.1	18.5	1.4	1.7	0
Sandwich (pain bis) à la mozzarella	156	653	68.2	6.1	6.3	1.9	1.8	2.2	12	17.6	16.0	1.4	2.1	0
Sandwich (baguette) à la viande séchée	141	593	69.0	7.2	3.9	0.7	1.1	1.8	14	18.4	16.1	2.1	1.7	0
Sandwich (pain bis) à la viande séchée	134	565	70.6	7.4	4.0	0.7	1.1	1.9	14	16.2	14.0	2.1	2.0	0
Sandwich (baguette) au fromage à pâte mi-dure	179	749	64.2	6.7	7.6	2.8	1.9	2.3	17	20.0	18.5	1.3	1.7	0
Sandwich (pain bis) au fromage à pâte mi-dure	171	716	66.1	6.9	7.7	2.8	1.9	2.3	17	17.5	16.0	1.3	2.1	0
Sandwich (baguette) au fromage à pâte molle	183	766	63.3	6.3	7.6	2.6	1.9	2.4	17	21.4	19.9	1.2	1.7	0
Sandwich (pain bis) au fromage à pâte molle	174	731	65.2	6.5	7.7	2.6	1.9	2.5	17	18.6	17.3	1.2	2.2	0
Sandwich (baguette) au fromage d'Italie	220	922	56.3	7.9	9.4	2.2	3.3	3.2	87	25.1	23.7	1.1	1.6	0
Sandwich (pain bis) au fromage d'Italie	210	880	58.7	8.1	9.5	2.2	3.3	3.3	87	21.9	20.6	1.1	2.2	0
Sandwich (baguette) au jambon	131	551	71.3	6.3	3.7	0.6	1.1	1.7	12	17.4	15.1	2.1	1.6	0
Sandwich (pain bis) au jambon	125	524	72.8	6.5	3.8	0.6	1.1	1.8	12	15.3	13.1	2.1	1.9	0
Sandwich (baguette) au jambon cru	165	692	65.5	8.8	5.7	1.3	1.9	2.1	19	18.7	17.2	1.3	1.5	0
Sandwich (pain bis) au jambon cru	158	662	67.2	9.0	5.8	1.3	1.9	2.1	19	16.3	14.9	1.3	1.9	0
Sandwich (baguette) au salami	158	662	68.0	5.8	6.5	1.6	2.2	2.1	14	18.4	16.1	2.1	1.7	0
Sandwich (pain bis) au salami	151	634	69.6	5.9	6.5	1.6	2.2	2.1	14	16.2	14.0	2.1	2.0	0
Sandwich à l'escalope avec sauce cocktail	264	1110	48.2	15.1	11.2	1.1	6.7	2.6	45	25.1	24.4	0.5	1.3	0
Sandwich à l'escalope avec sauce tartare	244	1020	51.8	14.3	10.1	1.0	6.0	2.3	54	23.2	22.5	0.4	1.3	0

Salades

Salade Coleslaw	120	497	81.8	1.6	10.3	1.8	2.9	5.1	19	4.2	0.1	4.1	2.1	0
Salade de bœuf bouilli	207	861	68.0	16.5	14.9	3.5	7.8	2.7	45	1.5	0.1	1.3	0.5	0
Salade de cervelas	224	926	70.1	7.1	21.0	5.3	12.5	1.6	26	1.3	0.1	1.2	0.4	0
Salade de cervelas et fromage	262	1080	62.5	13.8	22.6	9.4	9.0	2.3	45	0.7	0	0.6	0.3	0
Salade de pâtes à la sauce française	128	534	75.0	5.5	5.8	0.9	2.3	2.1	52	12.6	11.5	1.0	1.3	0
Salade de pâtes à la sauce italienne	130	546	74.6	5.5	6.1	0.9	4.0	0.6	48	12.7	11.6	1.0	1.3	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
1.4	560	220	730	100	24	220	1.2	1.9	6.5	59	39	243	0.1	0.8	0.18	0.14	2.1	0.13	1.1	23	0.29	<1	
0.8	330	150	510	15	13	62	0.6	0.5	1.8	17	1	198	0.1	1.9	0.10	0.05	0.8	0.09	0.2	15	0.27	11	
0.8	330	160	490	18	18	83	0.8	0.7	1.9	17	1	198	0.1	1.9	0.13	0.06	1.0	0.09	0.2	18	0.30	11	
1.0	410	140	490	50	14	80	0.7	0.7	1.8	40	21	229	0.1	2.3	0.06	0.06	0.5	0.07	0.2	17	0.21	7	
1.0	400	150	480	54	20	110	0.9	0.9	1.9	40	21	229	0.1	2.4	0.11	0.08	0.7	0.07	0.2	21	0.24	7	
1.2	500	200	610	15	16	73	1.0	1.0	1.3	16	1	187	0	2.0	0.07	0.05	1.4	0.13	0.2	14	0.30	7	
1.2	490	200	590	18	21	95	1.2	1.2	1.5	16	1	187	0	2.0	0.10	0.07	1.6	0.12	0.2	18	0.33	7	
1.1	440	150	480	110	16	110	0.7	0.8	3.0	53	34	230	0.1	2.3	0.06	0.07	0.5	0.08	0.2	17	0.24	7	
1.1	430	150	470	120	22	130	0.9	1.1	3.1	53	34	230	0.1	2.4	0.10	0.09	0.6	0.07	0.2	21	0.26	7	
1.3	520	140	580	66	15	81	0.7	0.7	3.3	43	26	212	0.1	2.5	0.07	0.08	0.5	0.08	0.2	21	0.26	5	
1.3	520	150	560	70	22	110	1.0	0.9	3.4	43	26	212	0.1	2.5	0.11	0.10	0.7	0.07	0.2	26	0.29	5	
1.2	460	140	680	18	15	99	0.9	0.8	6.0	28	21	84	0.4	2.8	0.11	0.08	0.8	0.09	0.3	19	0.54	9	
1.1	450	150	660	23	23	130	1.1	1.1	6.1	28	21	84	0.4	2.9	0.16	0.10	1.0	0.08	0.3	24	0.58	9	
1.2	460	190	520	16	15	88	0.7	0.6	1.8	16	1	176	0	1.9	0.15	0.06	1.3	0.13	<0.1	14	0.28	15	
1.1	450	200	510	19	20	110	0.9	0.8	1.9	16	1	176	0	1.9	0.18	0.07	1.5	0.12	<0.1	17	0.30	15	
1.4	540	230	870	14	17	88	1.0	0.8	1.7	20	1	224	0.1	2.2	0.22	0.07	1.9	0.14	<0.1	16	0.48	8	
1.3	540	240	860	17	22	110	1.2	1.0	1.8	20	1	224	0.1	2.2	0.26	0.08	2.1	0.13	<0.1	20	0.50	8	
1.2	490	170	600	15	14	60	0.7	0.6	1.4	16	0	187	0.2	2.0	0.11	0.05	1.1	0.10	0.1	15	0.29	8	
1.2	480	180	590	18	19	83	0.9	0.8	1.5	16	0	187	0.2	2.0	0.15	0.06	1.3	0.10	0.1	18	0.31	8	
1.3	520	190	790	10	19	130	1.5	1.4	0.8	13	9	45	0.1	2.8	0.08	0.14	4.0	0.14	0.4	17	0.60	<1	
1.2	480	180	710	12	18	130	1.4	1.4	1.8	16	12	58	0.1	2.4	0.07	0.14	3.7	0.13	0.4	19	0.61	2	
0.2	74	200	120	59	11	45	0.3	0.2	5.1	71	6	775	0.1	6.2	0.04	0.06	0.3	0.14	0.1	24	0.30	30	
0.8	310	200	310	12	13	100	1.4	3.3	3.0	16	3	158	0.3	3.1	0.03	0.09	1.6	0.21	0.7	11	0.38	7	
1.6	650	140	660	13	11	110	0.8	0.9	0.9	7	1	74	0.4	3.2	0.18	0.07	1.6	0.06	0.4	4	0.21	22	
1.4	560	130	620	290	18	260	0.7	2.0	6.2	88	77	128	0.4	1.6	0.15	0.14	1.4	0.08	0.8	8	0.27	19	
0.7	300	140	440	18	16	86	0.5	0.6	4.8	27	13	159	0.2	2.2	0.09	0.06	1.0	0.09	0.1	18	0.39	11	
0.7	280	140	420	17	15	84	0.5	0.6	4.6	27	13	163	0.2	1.7	0.09	0.06	1.0	0.09	0.1	18	0.38	11	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Salade de pommes de terre, sauce mayonnaise et yogourt	80	335	82.0	1.8	2.2	0.4	0.6	1.1	4	12.4	11.5	0.7	1.6	0
Salade de pommes de terre, sauce au vinaigre et huile	96	401	80.0	1.7	3.8	0.3	2.2	1.1	0	12.8	12.1	0.6	1.7	0
Salade de thon au naturel, sauce au vinaigre et huile	109	456	78.3	9.0	4.8	0.7	3.2	0.6	16	6.8	3.6	3.2	1.1	0
Salade russe	197	814	69.7	2.6	15.9	2.1	11.4	1.3	43	9.7	7.7	1.8	2.2	0
Taboulé (avec boulgour)	111	464	77.9	2.5	5.5	0.7	3.9	0.5	0	11.6	10.2	1.2	2.8	0
Taboulé (avec couscous)	130	546	74.8	2.9	6.1	0.7	4.4	0.6	0	15.4	13.9	1.5	1.2	0

Mets aux légumes

Gratin de légumes	57	238	89.2	3.0	3.6	2.0	0.8	0.2	9	2.3	0.8	1.6	1.9	0
Lasagne aux légumes	132	553	75.8	4.8	7.3	4.1	1.9	0.4	20	11.2	8.7	2.5	1.1	0
Piccata d'aubergine	167	696	72.0	5.2	11.8	4.5	4.8	1.1	90	9.0	6.2	2.8	2.2	0
Piccata de céleri	160	664	72.6	5.2	11.6	4.4	4.7	1.2	87	6.7	4.7	2.0	4.1	0
Piccata de courge	164	682	73.6	4.7	12.0	4.7	4.9	1.1	92	8.8	5.0	3.7	1.0	0
Piccata de courgette	150	625	76.3	5.4	11.3	4.4	4.6	1.1	86	6.3	4.3	1.9	1.0	0
Ratatouille	46	193	90.2	1.5	2.1	0.3	1.4	0.3	0	4.3	0.2	4.0	2.0	0
Tranches d'aubergine, panées	138	579	71.7	4.6	5.9	0.7	3.6	0.9	61	15.2	12.1	3.1	2.9	0
Tranches de céleri, panées	137	573	70.7	4.9	5.8	0.7	3.5	1.0	58	14.0	11.8	2.1	5.0	0
Tranches de courge, panées	140	585	71.9	4.3	5.9	0.8	3.7	0.9	62	16.7	12.5	4.1	1.6	0
Tranches de courgette, panées	128	534	74.7	5.1	5.6	0.7	3.5	0.9	58	13.5	11.3	2.1	1.5	0

Mets divers

Bami Goreng	128	541	70.1	14.0	1.9	0.3	0.9	0.4	44	13.3	11.5	1.4	0.9	0
Cannellonis à la viande	178	745	66.3	10.4	8.7	4.6	2.6	0.5	34	13.7	11.3	2.3	1.7	0
Cannellonis aux épinards et à la ricotta	219	911	62.1	8.6	13.7	7.7	3.6	0.8	38	14.5	12.6	1.7	1.7	0
Capuns	165	688	71.3	8.1	10.2	5.1	3.2	0.8	68	9.6	8.5	1.1	0.9	0
Chili con carne	117	490	74.3	10.9	3.6	1.0	1.7	0.7	17	8.7	6.2	2.1	3.1	0
Cocktail de crevettes	172	711	75.9	5.5	13.1	7.7	3.1	0.7	97	4.5	0.2	3.7	0.3	1.8
Cordon bleu de porc	245	1030	54.2	24.0	11.8	3.2	5.9	1.3	105	10.4	9.7	0.7	0.6	0
Cordon bleu de veau	237	995	55.2	23.7	11.1	3.1	5.6	1.2	106	10.4	9.7	0.7	0.6	0
Croissant au jambon	333	1390	41.7	11.3	20.1	6.2	8.7	3.4	51	26.0	25.0	0.7	1.4	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
0.2	70	280	110	10	16	42	0.3	0.3	4.4	3	1	15	0	1.1	0.06	0.05	0.9	0.11	< 0.1	12	0.28	11	
0.2	61	280	100	5	16	39	0.3	0.2	3.8	0	0	5	0	1.3	0.06	0.04	0.9	0.11	0	12	0.27	12	
0.8	330	190	67	9	18	77	0.8	0.4	0.6	121	113	99	0.7	1.8	0.03	0.05	4.0	0.16	0.9	17	0.29	4	
0.3	140	230	250	21	17	62	0.7	0.4	3.5	83	23	714	0.2	4.8	0.08	0.07	0.8	0.11	0.2	24	0.50	11	
0.4	150	140	250	20	23	71	0.8	0.5	2.2	17	0	199	0	2.1	0.07	0.03	0.9	0.06	0	20	0.28	8	
0.4	170	120	290	18	11	32	0.4	0.5	2.1	19	0	222	0	2.1	0.03	0.03	0.6	0.04	0	18	0.17	9	
0.3	110	310	150	90	21	71	0.4	0.4	4.1	34	30	52	0.1	1.8	0.06	0.05	0.8	0.07	< 0.1	40	0.29	27	
1.2	470	120	760	120	14	94	0.3	0.5	5.7	74	61	153	0.1	0.4	0.02	0.09	0.4	0.05	0.1	6	0.17	7	
0.6	260	230	430	73	15	94	0.5	0.6	8.0	91	86	60	0.4	0.4	0.05	0.10	0.5	0.07	0.3	15	0.53	< 1	
0.8	310	270	490	97	13	120	0.8	0.8	9.6	90	84	69	0.4	0.7	0.05	0.12	0.6	0.13	0.3	22	0.66	5	
0.7	260	240	410	82	10	94	0.6	1.2	8.2	216	88	1530	0.4	0.5	0.03	0.13	0.4	0.09	0.3	18	0.69	3	
0.6	250	200	390	77	21	97	0.8	0.6	9.3	93	83	124	0.4	0.4	0.06	0.10	0.4	0.07	0.3	25	0.48	8	
0.5	180	210	310	22	13	29	0.5	0.2	1.7	44	0	531	0	1.0	0.04	0.04	0.6	0.13	0	22	0.22	37	
0.6	250	250	440	22	16	62	0.6	0.4	4.9	21	18	40	0.2	0.4	0.06	0.06	0.6	0.08	0.2	17	0.49	1	
0.8	310	290	500	50	14	96	0.9	0.6	6.8	21	17	49	0.2	0.7	0.07	0.09	0.7	0.14	0.2	25	0.64	5	
0.6	250	260	410	29	11	61	0.7	1.1	4.9	166	18	1779	0.2	0.5	0.05	0.10	0.5	0.10	0.2	20	0.67	3	
0.6	240	210	390	28	23	67	1.0	0.5	6.5	26	17	113	0.2	0.3	0.08	0.07	0.5	0.08	0.2	28	0.44	9	
1.0	410	180	560	9	17	120	0.7	0.7	1.6	34	11	283	0.3	0.5	0.09	0.09	3.6	0.15	< 0.1	4	0.31	13	
0.7	270	150	520	95	18	120	1.0	1.7	4.7	111	72	471	0.2	0.7	0.03	0.08	1.0	0.09	0.3	8	0.23	4	
0.8	340	200	590	200	30	160	0.9	0.9	10.0	201	131	836	0.2	1.0	0.03	0.17	0.6	0.08	0.3	15	0.23	4	
1.0	380	170	550	43	15	86	1.0	1.0	6.7	120	74	554	0.4	0.6	0.09	0.10	1.5	0.09	0.6	18	0.51	4	
0.4	150	350	330	27	30	110	1.9	1.9	2.2	1	1	0	0.1	0.9	0.11	0.08	1.4	0.14	0.3	27	0.29	5	
0.5	190	180	200	45	6	100	0.3	0.4	35.0	152	140	151	0.2	0.8	0.06	0.08	0.7	0.06	< 0.1	11	0.18	5	
0.9	350	210	520	110	23	230	1.6	2.8	5.8	48	46	26	0.2	0.8	0.36	0.20	3.0	0.23	0.8	14	0.74	7	
0.9	340	240	520	110	27	260	2.0	2.6	5.2	49	46	28	0.2	0.6	0.10	0.26	6.1	0.21	0.8	17	0.98	7	
1.4	580	210	890	26	16	130	0.7	0.9	5.0	200	182	211	1.2	4.4	0.18	0.09	1.8	0.10	0.1	10	0.43	20	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Croque Monsieur	295	1230	43.5	16.5	14.1	5.3	4.7	2.9	42	24.7	22.7	1.7	1.4	0
Croûte au fromage	270	1130	46.3	14.6	11.5	6.2	2.8	1.0	86	26.0	24.7	1.0	2.3	0
Falafel, frit à l'huile de colza HOLL	223	936	51.2	8.6	7.8	0.7	5.0	1.8	0	26.3	23.9	2.3	6.4	0
Fondue classique	315	1310	52.1	19.6	22.4	13.9	5.4	1.0	58	1.0	0.9	0.1	0	4.4
Fondue moitié-moiti	291	1210	56.5	16.7	20.8	12.5	4.9	1.0	62	1.0	0.9	0	0	4.7
Fondue sans alcool	283	1180	56.6	18.7	21.5	13.4	5.2	1.0	55	1.6	0.6	1.0	0	1.2
Gratin de pâtes au jambon	163	683	67.7	10.4	6.8	3.4	1.9	0.6	96	14.4	13.0	1.4	1.0	0
Gratin de pommes de terre dauphinois	128	534	77.1	2.5	7.8	4.6	1.8	0.4	23	11.3	8.8	2.4	1.3	0
Gratin de pommes de terre savoyard	75	313	83.5	2.2	2.3	1.3	0.5	0.2	6	10.6	9.9	0.5	1.4	0
Hamburger (bœuf), grillé à l'huile de colza HOLL	190	798	64.4	20.3	9.1	2.5	4.9	0.9	98	6.5	4.9	1.6	0.7	0
Hot Dog avec pain blanc, ketchup et moutarde	216	910	53.5	9.3	6.3	2.2	2.8	0.9	14	29.6	26.7	2.5	1.9	0
Kebab (dürüm)	123	518	73.3	7.7	3.6	0.8	1.2	1.3	18	14.5	12.2	2.2	1.2	0
Lasagne à la viande	142	596	71.7	9.7	5.7	2.8	1.9	0.4	25	12.2	9.7	2.4	1.5	0
Macaronis de l'alpage	180	753	65.6	6.0	9.0	5.3	2.1	0.5	26	17.9	16.3	1.4	1.7	0
Nasi Goreng	119	504	72.0	11.1	1.3	0.2	0.8	0.2	24	15.4	13.5	0.7	0.5	0
Pain perdu non sucré	222	932	56.7	7.9	10.1	5.1	2.6	1.0	129	24.5	22.5	1.7	1.2	0
Piccata de porc	230	961	59.0	23.6	12.5	3.2	6.2	1.5	183	5.5	5.3	0.1	0.3	0
Piccata de veau	221	926	60.2	23.3	11.7	3.0	5.9	1.4	185	5.5	5.3	0.1	0.3	0
Potée à l'orge	131	554	69.4	3.7	2.1	0.3	1.3	0.3	0	23.5	21.8	1.6	1.7	0
Potée au blé	164	692	60.3	5.3	3.0	0.4	1.7	0.5	0	26.2	24.5	1.4	5.9	0
Potée au millet	140	589	68.5	3.9	3.0	0.5	1.6	0.7	0	23.6	19.8	1.4	1.5	0
Ragoût d'agneau avec sauce	114	478	79.3	11.7	6.1	2.2	3.3	0.8	38	3.0	1.5	1.5	0.6	0
Ragoût de bœuf avec sauce	88	372	82.1	12.6	2.8	0.4	1.9	0.4	31	3.0	-	1.5	0.6	0
Ragoût de cheval avec sauce	92	385	81.6	12.7	3.1	0.6	2.0	0.3	30	3.0	1.5	1.5	0.6	0
Ragoût de porc avec sauce	108	451	79.9	12.4	5.0	1.2	3.1	0.6	36	3.0	1.5	1.5	0.6	0
Ragoût de veau avec sauce	88	369	82.7	11.6	3.2	0.6	2.1	0.5	40	2.9	1.5	1.4	0.5	0
Risotto aux champignons	124	520	73.4	4.5	3.6	1.6	1.3	0.3	7	17.6	16.9	0.6	1.5	0
Risotto sans fromage	119	505	72.1	2.4	1.5	0.2	1.0	0.2	0	23.7	23.0	0.7	0.5	0
Riz Casimir au poulet	125	525	73.1	7.7	3.3	0.8	1.7	0.6	16	15.5	11.2	3.4	1.0	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantothénique mg	Vitamine C mg
2.3	930	260	1130	190	30	360	0.7	1.9	14.0	3	-	36	-	2.1	0.23	0.17	2.1	0.15	0.4	14	0.50	-	
1.4	560	150	940	310	34	290	1.2	2.0	15.0	98	98	0	0.4	0.4	0.11	0.18	0.7	0.07	0.6	12	0.50	<1	
0.7	300	280	480	44	41	130	1.6	0.8	0.9	10	0	124	0	2.5	0.12	0.04	0.4	0.10	0	35	0.21	5	
0.3	120	88	190	710	25	430	0.4	3.3	17.0	201	192	107	0.3	0.2	0.01	0.20	0.2	0.07	1.1	4	0.18	<1	
1.0	400	92	550	520	23	360	0.4	2.4	16.0	271	263	91	0.4	0.4	0.01	0.23	0.1	0.07	1.0	8	0.25	<1	
0.3	110	100	180	680	22	410	0.5	3.2	17.0	194	185	111	0.3	0.2	0	0.19	0.1	0.07	1.0	3	0.18	0	
1.2	480	140	750	130	19	180	0.7	1.2	11.0	64	62	27	0.4	0.2	0.09	0.15	1.1	0.09	0.4	9	0.50	9	
0.3	130	300	240	53	16	69	0.3	0.3	6.4	87	84	35	0.1	0.2	0.05	0.11	0.7	0.09	<0.1	12	0.33	9	
0.4	150	270	170	32	15	51	0.3	0.3	5.0	19	18	12	0	<0.1	0.08	0.04	0.8	0.09	<0.1	13	0.25	10	
0.7	290	270	410	23	17	160	2.2	3.9	6.7	24	16	88	0.4	1.0	0.07	0.13	2.7	0.26	1.4	14	0.45	2	
2.0	810	170	1260	17	21	110	0.8	0.9	2.3	2	0	20	0.3	0.3	0.12	0.06	1.3	0.07	0.2	9	0.25	5	
0.6	240	190	390	26	13	74	0.5	0.9	3.1	12	4	95	0.1	1.6	0.06	0.07	1.7	0.10	0.5	19	0.30	5	
0.9	360	150	640	88	17	110	0.9	1.6	4.7	73	36	446	0.1	0.6	0.03	0.08	1.0	0.08	0.3	8	0.21	4	
1.1	440	160	690	120	20	120	0.4	0.8	6.6	79	77	31	0.2	0.2	0.04	0.09	0.7	0.09	0.2	10	0.25	5	
1.3	510	150	730	18	15	110	0.3	0.7	1.4	22	1	254	0.3	0.4	0.08	0.07	3.5	0.13	<0.1	3	0.34	10	
0.9	360	140	620	57	12	110	0.7	0.7	11.0	85	84	17	0.5	0.3	0.06	0.15	0.3	0.05	0.3	20	0.63	<1	
0.9	340	190	500	100	20	230	1.9	2.8	13.0	64	60	47	0.5	0.8	0.34	0.23	2.5	0.21	1.1	20	0.97	0	
0.8	340	230	500	100	24	260	2.3	2.6	12.0	66	62	50	0.5	0.6	0.06	0.29	5.9	0.19	1.1	23	1.22	0	
0.8	340	57	540	13	23	71	1.0	0.7	0.7	0	0	1	0	0.4	0.05	0.02	0.8	0.06	0	5	0.06	<1	
1.1	440	140	690	22	44	150	1.5	1.1	3.5	1	0	10	0	1.2	0.11	0.03	1.7	0.08	0	28	0.41	<1	
0.9	350	40	530	11	44	95	2.3	1.0	1.3	0	0	2	0	0.6	0.06	0.02	0.5	0.07	0	5	0.11	<1	
0.8	310	120	480	10	9	85	0.8	2.5	0.9	60	0	722	2.8	0.8	0.05	0.03	-	0.11	1.2	5	0.21	<1	
0.8	300	130	470	10	9	91	0.8	2.2	2.2	63	2	727	0.2	0.7	0.01	0.07	-	0.13	0.5	5	0.35	<1	
0.8	300	130	440	14	11	87	2.8	1.6	1.1	69	9	722	0.1	0.7	0.04	0.05	1.5	0.12	1.0	6	0.25	<1	
0.8	300	130	470	10	9	77	0.5	1.2	1.0	61	1	722	0.2	0.8	0.19	0.14	-	0.12	0.2	4	0.27	<1	
0.7	290	120	460	10	9	91	0.4	2.1	1.0	61	2	706	2.1	0.7	0.03	0.10	-	0.15	0.5	5	0.63	<1	
0.5	210	54	370	71	10	81	0.2	0.6	3.3	27	26	12	0.6	0.3	0.02	0.07	0.9	0.03	<0.1	6	0.47	<1	
0.6	250	20	380	9	9	38	0.1	0.3	0.9	0	0	1	0	0.3	0.02	0.01	0.5	0.02	0	5	0.11	<1	
0.7	300	140	480	23	21	80	0.5	0.5	1.2	36	8	326	0.2	1.0	0.06	0.08	2.3	0.16	<0.1	6	0.27	4	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Riz Casimir de veau	123	517	73.6	7.1	3.4	0.8	1.7	0.6	17	15.5	11.2	3.4	1.0	0
Rôti de viande hachée	172	721	67.8	17.1	7.7	2.0	4.2	0.9	76	8.2	7.2	0.9	0.6	0
Rouleau de printemps, frit	224	938	54.8	6.5	11.2	2.9	5.1	2.7	28	23.1	17.2	3.0	2.5	0
Saltimbocca, grillé à l'huile de colza HOLL	222	929	59.9	30.2	11.2	1.8	7.2	1.2	85	0.1	0	0.1	0	0
Samosa, cuit au four	337	1410	38.2	6.7	19.1	4.7	8.8	4.1	0	33.0	30.1	2.5	3.5	0
Samosa, frit	367	1530	36.2	6.3	23.5	4.8	12.5	4.5	0	31.1	28.3	2.4	3.3	0
Tranche de semoule (avec du lait entier)	153	640	71.1	6.0	7.5	4.0	1.9	0.6	76	15.0	11.0	4.0	0.5	0
Tranche de semoule (avec du lait partiellement écrémé)	143	601	72.1	6.1	6.4	3.3	1.7	0.5	72	15.0	11.0	4.0	0.5	0
Vitello tonnato avec garniture	177	738	70.4	19.0	10.9	2.5	3.3	3.8	115	0.6	0	0.6	0.2	0
Vitello tonnato sans garniture	205	854	65.9	22.9	12.4	2.9	3.6	4.6	86	0.3	0	0.3	0	0

Sauces et sauces à salade, préparées

Houmous	202	840	64.4	7.1	13.4	2.1	7.3	3.7	0	10.8	8.3	0.9	4.9	0
Ketchup	117	498	66.7	2.0	0.4	0.1	0.1	0.2	0	26.0	1.2	24.8	0.9	0
Moutarde	124	513	67.8	7.1	7.7	0.5	4.1	2.7	0	3.8	0.4	2.6	5.3	0
Pâte wasabi	308	1300	-	2.9	10.6	-	-	-	-	49.6	-	-	1.3	-
Sauce à salade au yogourt (sans huile) (pour 100 ml)	67	280	87.3	3.6	3.3	2.0	0.8	0.2	10	5.7	0	5.7	0.1	0
Sauce à salade française, faite maison (avec huile de colza) (pour 100 ml)	429	1760	51.3	0.7	46.9	5.4	19.8	19.3	48	0.8	0	0.4	0.3	0
Sauce à salade « huile-vinaigre », faite maison (avec huile de colza) (pour 100 ml)	314	1290	62.3	0.8	33.0	2.4	19.7	8.9	0	3.0	0	2.8	0.9	0
Sauce à salade italienne, faite maison (avec huile d'olive) (pour 100 ml)	464	1910	47.3	0.4	50.7	6.0	38.1	3.8	0	1.4	1.0	0.3	0.1	0
Sauce à salade, française	378	1560	52.8	1.4	37.4	4.2	13.2	18.1	66	4.5	0	4.4	0.3	0
Sauce à salade, italienne	326	1350	59.4	0.1	32.1	3.2	15.9	11.4	0	4.9	0	4.1	0.1	0
Sauce aux champignons, liée	132	547	78.1	3.9	8.9	5.4	2.1	0.5	28	8.5	4.4	4.0	0.7	0
Sauce Béchamel, faite maison	147	612	75.5	4.2	9.9	6.0	2.3	0.5	31	10.1	5.3	4.8	0.2	0
Sauce bolognaise	96	402	80.9	6.3	4.0	1.4	2.1	0.4	9	8.3	3.4	2.6	0.6	0
Sauce chasseur	58	245	85.8	2.2	1.8	0.5	0.7	0.2	0	8.0	5.5	2.5	0.5	0
Sauce cocktail, faite maison (avec mayonnaise à l'huile de colza)	696	2870	19.0	2.4	74.5	6.3	43.6	19.5	138	3.9	0.2	3.7	0.2	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho- thénique mg	Vitamine C mg
0.8	300	140	480	23	20	81	0.5	1.1	1.4	36	9	326	0.9	1.0	0.05	0.08	0.8	0.10	0.2	6	0.38	4	
2.2	890	170	1620	14	15	120	1.3	2.7	4.8	11	8	38	0.3	0.7	0.13	0.11	2.2	0.13	0.8	10	0.39	2	
1.5	610	160	810	25	16	67	0.9	0.6	1.0	17	2	180	0.5	0.8	0.11	0.06	1.4	0.12	0.2	23	0.25	<1	
1.7	670	340	1130	9	30	250	3.0	3.1	0.2	6	4	26	0.1	0.7	0.21	0.29	9.5	0.29	0.9	12	1.19	1	
0.9	360	240	580	18	27	97	1.2	0.7	3.1	145	129	192	0.8	4.1	0.19	0.07	1.2	0.14	<0.1	22	0.39	10	
0.8	340	230	540	17	26	92	1.1	0.7	2.9	136	121	180	0.8	4.2	0.18	0.06	1.1	0.13	<0.1	21	0.37	10	
0.3	100	160	190	110	14	120	0.4	0.8	12.0	71	69	22	0.3	0.2	0.03	0.21	0.4	0.04	0.3	16	0.52	<1	
0.3	100	160	190	110	14	120	0.4	0.8	13.0	61	60	18	0.3	0.2	0.03	0.18	0.4	0.03	0.2	16	0.53	<1	
0.6	250	190	200	27	19	150	1.3	2.7	13.0	33	28	64	0.7	3.3	0.04	0.20	4.7	0.22	1.8	16	0.84	3	
0.7	270	200	220	27	23	160	1.5	3.2	13.0	18	18	10	0.7	4.1	0.04	0.22	6.0	0.27	2.3	9	0.79	0	
1.1	460	240	710	170	75	160	2.3	1.8	2.1	8	0	93	0	2.0	0.17	0.04	1.1	0.16	0	37	0.16	5	
2.8	1120	480	1810	19	19	40	0.9	0.1	0.9	17	0	203	0	1.5	0.06	0.06	1.0	0.16	0	10	0.20	15	
4.1	1640	200	2460	110	95	210	1.7	1.1	20.0	2	0	29	0	1.3	0.24	0.04	1.2	0.02	0	18	0.21	<1	
5.8	2330	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.6	220	170	370	130	15	100	0	0.4	15.0	34	32	16	0.1	0.1	0.03	0.16	0.1	0.04	0.3	6	0.33	7	
1.3	510	39	720	16	12	35	0.4	0.2	5.9	5	4	6	0.2	20.9	0.02	0.02	<0.1	0.03	0.2	4	0.18	0	
0.7	260	61	400	18	11	27	0.2	0.2	3.4	2	1	8	0	11.1	0.03	0.01	0.2	0.04	0	4	0.06	2	
0.7	290	39	490	6	6	14	0.2	0.2	3.0	4	0	44	0	15.7	0.01	0	<0.1	0.05	0	<1	0.03	1	
2.0	810	25	1210	18	8	44	0.5	0.3	3.1	35	34	9	0.3	19.3	0.02	0.03	<0.1	0.02	0.2	8	0.22	<1	
2.0	790	25	1210	7	3	6	0.2	0.1	53.0	1	0	8	0	14.2	0	0	<0.1	0.17	0	<1	0.01	<1	
0.6	250	170	410	110	11	90	0.1	0.5	8.7	86	83	37	0.4	0.2	0.02	0.21	0.5	0.03	0.1	4	0.48	<1	
0.7	300	170	490	120	12	99	0.1	0.4	9.9	95	91	41	0.2	0.2	0.03	0.22	0.2	0.03	0.2	3	0.33	<1	
0.6	220	240	390	14	14	47	0.5	0.6	1.5	34	32	20	0.1	0.4	0.06	0.08	1.3	0.10	0.3	6	0.24	4	
1.5	620	120	560	17	8	47	0.7	0.7	4.0	23	2	247	0.4	<0.1	0.01	0.06	0.5	0.01	tr.	4	0.16	1	
0.7	290	88	470	21	6	72	0.9	0.5	1.7	87	75	148	0.6	24.3	0.04	0.08	0.2	0.07	0.6	19	0.58	3	

	Energie kcal	Energie Kj	Eau g	Protéines g	Lipides totaux g	Acides gras saturés g	Acides gras mono-insaturés g	Acides gras poly-insaturés g	Cholestérol mg	Glucides disponibles g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g	Alcool g
Sauce de rôti, claire	44	182	90.6	1.5	2.5	0.5	1.3	0.3	0	3.5	2.0	1.5	0.5	0
Sauce de rôti, liée	53	221	88.8	1.6	3.0	0.7	1.3	0.3	0	4.6	3.7	0.8	0.5	0
Sauce hollandaise	212	876	66.2	3.0	18.0	9.0	5.3	0.7	60	9.3	3.1	6.2	0.1	0
Sauce pesto rouge	397	1640	38.8	5.9	35.6	4.9	15.8	13.3	5	10.8	1.0	7.1	5.0	0
Sauce pesto vert	430	1770	39.0	3.9	42.5	6.5	16.6	17.6	18	6.6	1.9	3.2	2.5	0
Sauce soja	56	236	71.2	8.1	0.6	0.1	0.1	0.3	0	4.1	tr.	0.4	0.8	0
Sauce tartare, faite maison (avec mayonnaise à l'huile de colza)	384	1580	53.8	3.6	40.1	3.7	23.1	10.4	151	1.9	0.1	1.9	0.6	0
Sauce tomate	69	288	82.5	1.8	2.1	0.5	0.9	0.6	0	9.7	5.5	4.1	1.9	0
Vinaigrette (avec huile de colza) (pour 100 ml)	255	1050	67.5	4.4	25.3	2.5	14.3	6.5	152	2.3	0.3	1.9	0.5	0
Sauce Worcester	96	408	-	0.8	0.8	0.4	-	-	-	21.5	-	19.0	-	-

Soupes (pour 100 ml)

Bouillon de légumes	6	26	97.5	0.3	0.4	0.1	0.2	0.1	0	0.4	0.2	0.1	tr.	0
Bouillon de poule	5	21	98.1	0.3	0.3	0.1	0.1	0.1	5	0.3	0.1	0.1	tr.	0
Bouillon de viande	5	20	98.0	0.3	0.3	0.2	0.1	0	0	0.2	0.1	0	tr.	0
Minestrone	58	243	96.4	2.2	2.0	0.8	0.8	0.2	1	7.7	4.7	2.9	0.4	0
Soupe de tomate	42	177	89.0	1.0	1.1	0.5	0.4	0	1	6.6	3.1	3.5	0.7	0
Soupe d'orge des Grisons	46	193	100.1	1.5	1.0	0.6	0.3	0.2	1	7.4	5.5	1.4	0.6	0
Soupe goulache	74	309	93.8	5.3	2.6	1.1	1.1	0.2	8	6.9	4.5	1.5	0.4	0
Soupe/velouté de champignons	38	160	90.2	1.1	1.2	0.5	0.2	0.5	0	5.5	3.5	2.0	0.5	0

	Sel (NaCl) µg	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Activité de vitamine A µg-RE	Retinol µg	Activité de bêta-carotène µg-BCE	Vitamine D µg	Activité de vitamine E mg-AE	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide pantho-thénique mg	Vitamine C mg
2.3	900	95	610	18	8	40	0.6	0.8	3.0	1	1	0	tr.	0.1	0.02	0.04	0.6	0.03	tr.	3	0.08	2	
1.4	580	95	610	18	8	40	0.6	0.8	3.0	25	2	273	tr.	0.1	0.02	0.04	0.6	0.03	tr.	3	0.08	2	
1.0	400	45	400	41	6	30	0.7	0.7	4.5	184	138	550	0.5	8.1	0.03	0.06	0	0	0.3	18	0.50	6	
2.1	830	1050	1310	99	58	140	2.1	1.0	3.2	60	17	520	0	18.0	0.20	0.16	2.9	0.26	< 0.1	34	0.77	21	
2.7	1060	200	1690	150	36	94	0.6	0.7	4.0	82	13	831	0.3	17.9	0.05	0.10	0.6	0.07	0	26	0.31	93	
14.0	5490	440	8200	33	74	170	1.5	0.9	1.0	0	0	0	0	0	0.03	0.17	2.2	0.15	0	14	0.30	0	
0.3	140	100	150	27	6	79	0.9	0.6	6.7	77	62	178	0.6	12.7	0.05	0.09	0.2	0.07	0.5	27	0.69	8	
1.4	540	360	tr.	23	17	33	1.4	0.4	1.6	62	3	709	0.1	0.5	0.06	0.05	1.0	0	0	12	0.30	11	
0.3	120	86	61	27	8	80	0.8	0.6	12.0	45	44	14	0.6	7.5	0.04	0.09	0.1	0.06	0.3	20	0.64	2	
2.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

0.9	360	8	280	1	4	3	0.1	0	3.6	0	0	2	0	0	0.11	0.01	0.1	0	0	1	0.03	0
1.0	400	10	290	6	11	5	tr.	tr.	2.8	0	0	0	0	0	tr.	0.01	1.2	0.01	0.4	23	0.18	0
1.1	420	54	330	1	10	13	0.2	0	3.0	0	0	0	0	0	tr.	0.01	0.8	0.01	1.0	23	0.14	0
1.1	429	121	330	15	6	22	0.3	-	-	79	1	935	0	tr.	0.02	0.02	0.9	0.04	0	8	0.11	1
1.0	410	140	330	8	8	16	0.4	0.2	3.0	12	0	147	0	< 0.1	0.03	0.02	0.6	0.06	0	6	0.20	7
1.0	385	121	363	32	12	37	0.6	0.3	4.6	81	17	776	0.1	0.3	0.03	0.03	0.4	0.08	tr.	10	0.17	4
0.7	253	242	385	11	14	39	0.6	0.7	0.6	17	0	195	tr.	0.1	0.02	0.07	1.2	0.09	0.2	3	0.15	2
0.9	370	68	290	40	5	36	0.2	0.3	4.9	22	17	60	0	0.1	0.03	0.07	0.4	0.01	0	3	0.10	0

Index alphabétique

A

Abricot, cru 56
Abricot, cuit, égoutté
(sans adjonction de sucre) 56
Abricot, non sucré 60
Abricot, sec 56
Abricot, sucré 60
Adelbodner 40
Adello 40
Agar Agar 114
Agneau, côtelette, crue 88
Agneau, filet, cru 88
Agneau, filet, grillé « à point » (sans
adjonction de graisse ni de sel) 88
Agneau, gigot, cru 88
Agneau, gigot, rôti (sans adjonction
de graisse ni de sel) 88
Agneau/mouton (moyenne sans abats
ni côtelette), cru 88
Agneau, rack, cru 88
Agneau, ragoût, cru 88
Agrume (moyenne), cru 56
Ail, cru 44
Airelle rouge, cru 56
Algue, Nori, séchée 44
Allegra 40
Amande 104
Amande, grillée, salée 104
Amande, grillée sans graisse, salée 104
Amarante, crue 64
Amarante, cuite (sans adjonction
de graisse ni de sel) 64
Amaretti (biscuits aux amandes) 106
Amidon de blé (amidon de froment) 66
Ananas, cru 56
Ananas, non sucré 60
Ananas, sucré 60
Anchois à l'huile, égoutté 98
Appenzeller, gras 76
Appenzeller, quart-gras 76

Appenzell (Gontenbad) 40
Aproz (Aproz) 40
Aquila (Bouillets) 40
Arkina 40
Artichaut 52
Asperge, à la vapeur (sans adjonction de sel) 44
Asperge, crue 44
Aubergine, à l'étuvée (sans adjonction
de graisse ni de sel) 46
Aubergine, crue 46
Avocat, cru 106
Avoine, flocons 64
Avoine, son 64

B

Babeurre 72
Badoit (St Galmier) 40
Baguette parisienne 62
Baie de sureau noir, crue 56
Baie (moyenne), crue 56
Baie (moyenne), cuite (sans adjonction
de sucre) 56
Ballon 62
Bami Goreng 124
Banane, crue 56
Banane, déshydratée (chips) 56
Banane, mi-sèche 56
Barre de céréales, avec enrobage
de chocolat 114
Barre de céréales, sans enrobage
ni garniture 114
Basilic, cru 54
Bâtonnet aux noisettes 106
Bâtonnet de poisson, pané et préfrit 98
Bâtonnet de poisson (pané et préfrit), au four
(sans adjonction de graisse) 98
Bâtonnet de poisson (pané et préfrit),
grillé à l'huile de colza HOLL 98
Bette, à la vapeur (sans adjonction de sel) 46
Bette, crue 46
Betterave rouge, à la vapeur (sans
adjonction de sel) 46
Betterave rouge, crue 46
Beurre à rôti 102
Beurre de cacahuète 104
Beurre de cacao 102
Beurre de choix 102
Beurre de cuisine 102
Beurre de fromagerie 102
Beurre mi-gras 102
Biber 108
Bière aux cinq céréales 42
Bière blonde 42
Bière panachée (moyenne) 42
Bière sans alcool 44
Birchermüesli, préparé (non sucré) 66
Biscotte (Zwieback) 62
Biscotte (Zwieback) complète 62
Biscuit à l'anis (crête de coq) 106
Biscuit aux noisettes 106
Blanc battu aux fruits, édulcoré 74
Blanc battu, nature, maigre 74
Blanc d'œuf, cru 98
Blé dur, semoule, sèche 64
Blé, flocons complets 64
Blé, son 64
Blé tendre (froment), grains entiers, sec 64
Bœuf, bouilli, entremêlé, cru 84
Bœuf, bouilli, entremêlé, cuit
(sans adjonction de graisse ni de sel) 84
Bœuf, bouilli, maigre, cru 84
Bœuf, bouilli, maigre, cuit (sans adjonction de
graisse ni de sel) 84
Bœuf, coin, tranche, cru 84
Bœuf, cou, ragoût (goulache), cru 84
Bœuf, émincé, cru 84
Bœuf, entrecôte, crue 84
Bœuf, entrecôte, grillée « à point »
(sans adjonction de graisse ni sel) 84
Bœuf, entrecôte parisienne, crue 84
Bœuf, épaule, rôtie, crue 84
Bœuf, épaule, rôtie au four « à point »
(sans adjonction de graisse ni de sel) 84
Bœuf, épaule, rôtie au four « bien cuit »
(sans adjonction de graisse ni de sel) 84
Bœuf, épaule, rôtie au four « saignant »
(sans adjonction de graisse ni de sel) 84
Bœuf, filet, cru 84

Bœuf, filet, grillé « à point »
(sans adjonction de graisse ni sel) 84
Bœuf, foie, cru 84
Bœuf, haché, cru 84
Bœuf, hâché, grillé
(sans adjonction de graisse ni de sel) 84
Bœuf, langue, crue 84
Bœuf, pièce ronde, tranche, crue 84
Bœuf, poitrine, crue 86
Bœuf, poitrine, cuite
(sans adjonction de graisse ni de sel) 86
Bœuf, ragoût, cru 86
Boisson au malt et cacao, enrichie en vitamines
et minéraux, poudre 112
Boisson au malt et cacao, enrichie en vitamines
et minéraux, préparée (avec du lait) 112
Boisson d'amande, nature 78
Boisson d'amande, nature,
enrichie en calcium et vitamines 80
Boisson d'avoine, nature 80
Boisson d'avoine, nature, enrichie en calcium 80
Boisson de riz, nature 80
Boisson de riz, nature, enrichie en calcium 80
Boisson de soja, nature 80
Boisson de soja, nature, enrichie en calcium 80
Boisson de soja, nature,
enrichie en calcium et vitamines 80
Bolet (cèpe), à l'étuvée (sans adjonction de
graisse ni de sel) 54
Bolet (cèpe), cru 54
Bonbon dur 110
Bonbon géliné à l'arome de fruit 110
Bonbon mou 112
Bonhomme de pâte 108
Boudin 94
Bouillon de légumes 130
Bouillon de poule 130
Bouillon de viande 130
Boule de Bâle 94
Boule de Berlin 108
Branche, chocolat au lait
fourré à la crème de noisettes 112
Bresaola 90
Bretzel, sticks salés, secs 114

Brie, à la crème 76
Brie, gras 76
Brochet, cru 96
Brocoli, à la vapeur (sans adjonction de sel) 46
Brocoli, cru 46
Brun de Bâle 106
Burger au poisson 120
Burger au poulet 120
Bürli de St. Gall (farine mi-blanche) 62

C

Cabillaud, cru 96
Cabillaud, filet, à la vapeur
(sans adjonction de graisse ni de sel) 96
Cacahuète 104
Cacahuète, grillée 104
Cacao en poudre 112
Café au lait, clair, non sucré 42
Café au lait, foncé, non sucré 42
Café au lait, non sucré 42
Café crème, non sucré 42
Café, noir, non sucré 42
Café soluble, poudre (pour 100 g) 42
Cake financier 108
Cake marbré 108
Cake tyrolien 108
Calamar, cru 98
Calimochó (Vin rouge avec cola) 44
Camembert, à la crème 76
Camembert, gras 76
Camembert, mi-gras 76
Cannellonis à la viande 124
Cannellonis aux épinards et à la ricotta 124
Cappuccino (sans poudre de chocolat,
non sucré) 42
Capuns 124
Caramel à la crème 112
Carotte, à la vapeur (sans adjonction de sel) 46
Carotte, crue 46
Carré (filet), cru 90
Carrelet (plie), cru 96
Cassis, cru 56
Céleri branche, à la vapeur
(sans adjonction de sel) 46

Céleri branche, cru 46
Céleri-rave, à la vapeur
(sans adjonction de sel) 46
Céleri-rave, cru 46
Cerf, entrecôte, crue 90
Cerf (moyenne), cru 90
Cerise, crue 56
Cerise, cuite, égouttée
(sans adjonction de sucre) 56
Cervelas 94
Champignon de Paris, à l'étuvée
(sans adjonction de graisse ni de sel) 54
Champignon de Paris, cru 54
Champignons de Paris 52
Champignons (moyenne), à l'étuvée
(sans adjonction de graisse ni de sel) 54
Champignons (moyenne), crus 54
Chanterelle, à l'étuvée
(sans adjonction de graisse ni de sel) 54
Chanterelle, crue 54
Chapelure 66
Charcuterie de volaille 94
Charcuterie (moyenne) 94
Châtaigne, crue 104
Chausson aux poires 108
Cheeseburger 120
Cheval, filet, cru 90
Cheval, filet, grillé « à point »
(sans adjonction de graisse ni de sel) 90
Chèvre (moyenne), crue 90
Chevreuil, escalope, crue 90
Chevreuil (moyenne), cru 90
Chevreuil, ragoût (civet), cru 90
Chicorée pain de sucre, crue 46
Chicorée rouge, crue 46
Chicorée scarole, crue 46
Chili con carne 124
Chips de maïs 114
Chocolat au lait 112
Chocolat au lait avec noisettes 112
Chocolat au lait avec nougat aux amandes
et au miel 112
Chocolat au lait avec raisins secs, noisettes
et amandes 112

Chocolat au lait fourré à la crème
(Gianduja, Nougat) 112
Chocolat au lait fourré à l'alcool 112
Chocolat blanc 112
Chocolat en poudre 112
Chocolat noir 112
Chou blanc, à la vapeur
(sans adjonction de sel) 46
Chou blanc, à l'étuvée
(sans adjonction de graisse ni de sel) 46
Chou blanc, cru 46
Choucroute, marinée au vinaigre 52
Chou de Bruxelles, à la vapeur
(sans adjonction de sel) 46
Chou de Bruxelles, cru 46
Chou de Chine, à l'étuvée
(sans adjonction de graisse ni de sel) 46
Chou de Chine, cru 46
Chou-fleur, à la vapeur
(sans adjonction de sel) 46
Chou-fleur, cru 46
Chou frisé, à la vapeur
(sans adjonction de sel) 46
Chou frisé (pommé), cru 46
Chou plume, à l'étuvée
(sans adjonction de sel ni de graisse) 48
Chou plume, cru 46
Chou-pomme, à la vapeur
(sans adjonction de sel) 48
Chou-pomme, cru 48
Chou rouge, à l'étuvée
(sans adjonction de graisse ni de sel) 48
Chou rouge, cru 48
Ciboulette, crue 54
Cidre de pomme, 4 % vol 44
Cidre de pomme, 6,2 % vol 44
Citron, cru 56
Cocktail de crevettes 124
Coeurs de France 106
Coing, cru 56
Coing, cuit, égoutté
(sans adjonction de sucre) 56
Compote de pommes, non sucrée 60
Compote de pommes, sucrée 60

Compote de rhubarbe, sucrée 60
Concombre, cru 48
Confiture 112
Confiture, à valeur énergétique réduite,
édulcorée 112
Confiture de lait (Dulce de Leche) 112
Coppa 90
Coquin (sablés à la confiture) 106
Cordon bleu de porc 124
Cordon bleu de veau 124
Corégone (féra, palée, bondelle), cru 96
Cornflakes 66
Cornichon au vinaigre 52
Cotechino 92
Côtelette (moyenne de veau, porc, agneau),
cru 80
Côtelette (moyenne de veau, porc, agneau), grillée
(sans adjonction de graisse ni de sel) 80
Cottage cheese (fromage frais granulé),
nature 74
Cotto (produit à base de viande) 92
Courge, à la vapeur (sans adjonction de sel) 48
Courge, crue 48
Courgette, à l'étuvée (sans sel ni graisse) 48
Courgette, crue 48
Crackers, biscuits salés 114
Crème à café, UHT 102
Crème acidulée (crème fraîche) 102
Crème à la vanille, faite maison 110
Crème au chocolat 110
Crème d'anchois 98
Crème entière, pasteurisée 102
Crème entière, UHT 102
Crème glacée aux fruits 110
Crème (moyenne) 102
Crêpe à la pâte à tartiner aux noisettes et au
chocolat 116
Crêpe au fromage 116
Crêpe au jambon 116
Crêpe au lard 116
Crêpe au sucre et cannelle 116
Crêpe aux champignons 116
Crêpe aux légumes 116
Crêpe nature 116

Cresson, cru 48
Crevette, crue 98
Crevette, cuite 98
Cristallo (Lostorf) 40
Cristalp (Saxon) 40
Croissant au beurre, à la farine blanche 62
Croissant au beurre, complet 62
Croissant au jambon 124
Croissant aux noisettes (avec pâte levée) 108
Croissant aux noisettes (avec pâte feuilletée) 108
Croissant de Sils (avec sel iodé) 62
Croissant (moyenne) 62
Croque Monsieur 126
Croûte au fromage 126
Crustacés (moyenne), crus 96

D

Datte, sèche 56
Demi-crème acidulée 102
Demi-crème, pasteurisée 102
Demi-crème, UHT 102
Dinde, poitrine, escalope ou émincé, cru 88
Dinde, poitrine, escalope ou émincé, grillé
(sans adjonction de graisse ni de sel) 88
Double crème, pasteurisée 102

E

Eau-de-vie de canne à sucre (p.ex. Rhum) 44
Eau-de-vie de céréales, 40 % vol
(p.ex. Whisky) 44
Eau-de-vie de cerises (Kirsch) 44
Eau-de-vie de vin (p.ex. Cognac, Brandy) 44
Eau potable/eau du robinet (moyenne suisse) 40
Eaux-de-vie, 40 % vol (p.ex. Vodka, Gin) 44
Elmer 40
Emincé (moyenne de veau, bœuf, porc, poulet),
cru 80
Emincé (moyenne de veau, bœuf, porc, volaille),
grillé (sans adjonction de graisse ni de sel) 80
Emmentaler, gras 76
Endive, à la vapeur (sans adjonction de sel) 48
Endive, crue 48
Energy drink, avec édulcorant 42
Energy drink, avec sucre 42

Épinard, à la vapeur (sans adjonction de sel) 48
Épinard, cru 48
Eptinger 40
Escalope (moyenne de veau, bœuf, porc, poulet),
cru 80
Escalope (moyenne de veau, bœuf, porc, volaille),
panée 80
Escalope (moyenne de veau, bœuf, porc, volaille),
panée 80
Escargot aux noisettes (avec pâte levée) 108
Étoile à la cannelle 106
Evian (Cachat) 40
Expresso crème, non sucré 42

F

Falafel, frit à l'huile de colza HOLL 126
Farine à spätzli 68
Farine claire (moyenne) 68
Farine de blé (farine bise), type 1100 68
Farine de blé (farine blanche), type 550 68
Farine de blé (farine complète), type 1700 68
Farine de blé (farine fleur), type 400 68
Farine de blé (farine mi-blanche), type 720 68
Farine d'épeautre (farine bise), type 1100 68
Farine d'épeautre (farine blanche), type 550 68
Farine d'épeautre (farine complète), type 1900 68
Farine de sarrasin 68
Farine de seigle (farine bise), type 1050 68
Farine de seigle (farine complète, égrugée),
type 1800 68
Farine de seigle (farine mi-blanche), type 815 68
Farine (moyenne) 68
Fécule de maïs 68
Fécule de pommes de terre 68
Fenouil, à la vapeur (sans adjonction de sel) 48
Fenouil, cru 48
Feta (lait de brebis et chèvre) 76
Feta (lait de vache) 76
Figue, crue 56
Figue, sèche 56
Flan à la vanille 110
Flan au caramel 110
Flan au chocolat 110
Flétan, cru 96

Flet, cru 96
Flet, filet, à la vapeur
(sans adjonction de graisse ni de sel) 96
Flips aux cacahuètes 114
Flocons de céréales (moyenne) 64
Flocons de pomme de terre, avec poudre de lait
et sel (purée instantanée) 70
Flûte feuilletée 114
Foie (moyenne de veau, bœuf, porc), cru 80
Foie (moyenne de veau, bœuf, porc), grillé
(sans adjonction de graisse ni de sel) 80
Fondue classique 126
Fondue moitié-moitié 126
Fondue sans alcool 126
Fraise, crue 56
Framboise, crue 56
Frites au four, surgelées 70
Fromage affiné à pâte molle, à la crème 76
Fromage affiné à pâte molle, gras 76
Fromage à pâte dure et mi-dure, gras
(moyenne) 76
Fromage à pâte molle, double crème 76
Fromage à pâte molle (moyenne sans
produits allégés en matière grasse) 76
Fromage à raclette 76
Fromage aux herbes glaronnais 76
Fromage bleu (moyenne) 76
Fromage d'Italie 94
Fromage fondu à tartiner, à la crème 78
Fromage fondu à tartiner, gras 78
Fromage fondu à tartiner, quart-gras 78
Fromage fondu en tranches, à la crème 78
Fromage fondu en tranches, gras 78
Fromage fondu en tranches, quart-gras 78
Fromage frais, double crème 74
Fromage râpé 76
Fruit de la passion, cru 58
Fruit (moyenne), cru 56
Fruit (moyenne), cuit
(sans adjonction de sucre) 56
Fruit (moyenne), séché 58

G

Galette de riz complet 62

Gâteau au beurre 108
Gâteau au fromage (pâte Brisée) 120
Gâteau au fromage (pâte feuilletée) 120
Gâteau aux carottes 108
Gâteau aux épinards (pâte Brisée) 120
Gâteau aux épinards (pâte feuilletée) 120
Gâteau aux noix d'Engadine 108
Gâteau aux oignons (pâte Brisée) 120
Gâteau aux oignons (pâte feuilletée) 120
Gâteau aux tomates (pâte Brisée) 120
Gâteau aux tomates (pâte feuilletée) 120
Gendarme 92
Germe de blé 64
Gibier (moyenne), cru 90
Gibier (moyenne), cuit (sans adjonction
de graisse ni de sel) 90
Glace à l'eau 110
Gorgonzola 76
Graine de chia 104
Graine de courge 104
Graine de lin 104
Graine de sésame 104
Graine de tournesol 104
Graines oléagineuses (moyenne), non salées 104
Graisse de coco 102
Gratin de légumes 124
Gratin de pâtes au jambon 126
Gratin de pommes de terre dauphinois 126
Gratin de pommes de terre savoyard 126
Groseille à maquereau, crue 58
Groseille rouge (raisinet), crue 58
Gruyère, gras 78

H

Hamburger (bœuf),
grillé à l'huile de colza HOLL 126
Hamburger, double 122
Haricot commun (p.ex. haricot blanc, rouge,
Borlotti), grain cuit
(sans adjonction de graisse ni de sel) 72
Haricot commun (p.ex. haricot blanc, r
ouge, Borlotti), grain sec 72
Haricot vert, à la vapeur
(sans adjonction de sel) 48

Haricot vert, cru 48
Haricot vert sec, cru 48
Haricot vert sec, mis à tremper, cuit à la vapeur
(sans adjonction de sel) 48
Henniez 40
Hot Dog avec pain blanc,
ketchup et moutarde 126
Houmous 128
Huile d'arachide 100
Huile de carthame 100
Huile de colza 100
Huile de colza HOLL (high oleic, low linolenic) 100
Huile de germes de blé 100
Huile de germes de maïs 100
Huile de graines de courge 100
Huile de lin, pressée à froid 100
Huile de noix 100, 102
Huile de palme - Graisse de palme 100, 102
Huile de pépins de raisin 100, 102
Huile de soja 100, 102
Huile de tournesol 100, 102
Huile de tournesol HO, raffinée 100, 102
Huile d'olive 100, 102

J

Jambon cru 90
Jambon cuit de derrière 92
Jambon cuit de devant 92
Jambon roulé, cru 90
Jambon roulé, cuit
(sans adjonction de graisse ni de sel) 92
Jaune d'œuf, cru 98
Jus de carotte 54
Jus de citron 60
Jus de fruit dilué (60 % jus - 40 % eau),
non sucré (moyenne) 60
Jus de fruit, non sucré (moyenne) 60
Jus de poire 60
Jus de pomme 60
Jus de raisin 60
Jus de tomate 54
Jus d'orange 60
Jus d'orange, enrichi de vitamine C 60

K

Kaki, cru 58
Kebab (dürüm) 126
Ketchup 128
Kiwi, cru 58
Knutwiler 40
Kouglof au chocolat 108
Kouglof façon Grand-mère 108

L

Lait condensé, non sucré 78
Lait condensé, sucré 78
Lait de brebis 74
Lait de chèvre 74
Lait de coco 104
Lait, demi-écrémé 1.5 % mg, UHT 74
Lait écrémé, UHT 74
Lait en poudre, écrémé 78
Lait en poudre, entier 78
Lait entier, pasteurisé 74
Lait entier, UHT 74
Lait (moyenne) 72
Lait partiellement écrémé (Drink), pasteurisé 74
Lait partiellement écrémé (Drink), UHT 74
Laitue, crue 48
Laitue pommée, crue 48
Langoustine, crue 98
Langue (moyenne de veau et bœuf), crue 82
Lapin, filet, cru 90
Lapin (moyenne), cru 90
Lapin (moyenne), cuit (sans adjonction de
graisse ni de sel) 90
Lard à cuire, fumé 90
Lard à manger cru 90
Lasagne à la viande 126
Lasagne aux légumes 124
Latte macchiato, non sucré 42
Leckerli de Bâle 106
Légumes crucifères (famille des choux)
(moyenne), crus 48
Légumes crucifères (famille des choux
(moyenne), cuits (sans adjonction de
sel ni de graisse) 48

Légumes feuilles (moyenne sans salade),
à la vapeur (sans adjonction de sel) 50
Légumes feuilles (moyenne sans salade),
à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni
de sel) 50
Légumes feuille (moyenne sans salade),
cuits (sans adjonction de graisse ni de sel) 48
Légumes (moyenne), crus 48
Légumes racines et tubercules (moyenne),
à la vapeur (sans adjonction de sel) 50
Légumes racines et tubercules (moyenne), à
l'étuvée
(sans adjonctions de graisse ni de sel) 50
Légumes racines et tubercules (moyenne),
crus 50
Légumes racines et tubercules (moyenne),
cuits (sans adjonction de graisse ni de sel) 50
Légumineuses (moyenne), cuites (sans
adjonction de sel ni de graisse) 72
Légumineuses (moyenne), sèches 72
Lemon Curd 112
Lentille, décortiquée, cuite
(sans adjonction de graisse ni de sel) 72
Lentille, décortiquée, sèche 72
Lentille, entière, cuite (sans adjonction de
graisse ni de sel) 72
Lentille, entière, sèche 72
Levure de bière, séchée 116
Levure de boulangerie, pressée 116
Lieu noir, cru 96
Lièvre (moyenne), cru 90
Limburger/Münster 78
Limonade, aromatisée, sucrée 42
Liqueur aux œufs, 16,5 % vol 44
Luganiga 92

M

Macaron à la noix de coco 106
Macaron aux noisettes 106
Macaronis de l'alpage 126
Macédoine de fruits, non sucrée 80
Macédoine de fruits, sucrée 60
Mâche (rampon, doucette), crue 50
Madeleine 108

Maïs doux, à la vapeur (sans adjonction de sel) 50

Maïs doux, cru 50

Maïs doux (épis) au vinaigre 52

Maïs doux (grains) 52

Maïs doux (grains), réchauffé (sans adjonction de sel) 52

Maïs, semoule (polenta), cuite 64

Maïs, semoule (polenta), sèche 64

Mandarine, crue 58

Mangue, crue 58

Mangue, séchée 58

Manioc, racine, crue 70

Manioc, racine, cuite (sans adjonction de sel) 70

Margarine 102

Mascarpone 76

Massepain 114

Mayonnaise 104

Mayonnaise, à valeur énergétique réduite 104

Mayonnaise, faite maison, à l'huile de colza 104

Mélasses 112

Melon, à chair orange, cru 58

Menthe, crue 54

Meringue 114

Meringue (petite) au chocolat 106

Meringue (petite), avec nappage de chocolat 106

Merlu, cru 96

Merveille de carnaval 108

Miel (miel de fleurs) 112

Milanais 106

Mille-feuille 108

Millet, flocons complets 64

Millet, grains décortiqués, secs 64

Minestrone 130

Mirabelle, crue 58

Mirabelle, cuite, égouttée (sans adjonction de sucre) 58

Morille, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel) 54

Morille, crue 54

Mortadelle 94

Mostbröckli 90

Moule, crue 98

Moutarde 128

Mozzarella 76

Mûre, crue 58

Myrtille, crue 58

N

Nasi Goreng 126

Nectar d'orange 62

Nectarine, crue 58

Noisette 104

Noix 104

Noix de cajou 104

Noix de coco 104

Noix de coco, râpée, flocons de noix de coco 104

Noix du Brésil 104

O

Œuf de poule, entier, cru 98

Œuf de poule, entier, cuit dur 98

Œufs brouillés 116

Œufs brouillés au fromage 116

Œufs brouillés au jambon 116

Œufs brouillés aux champignons 116

Œufs brouillés aux herbes 116

Oignon, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel) 50

Oignon au vinaigre 52

Oignon, cru 50

Oignon, grillé (sans adjonction de graisse ni de sel) 50

Olive, noire 106

Olive, verte 106

Omelette 118

Omelette au fromage 118

Omelette au jambon 118

Omelette au lard 118

Orange, crue 58

Orge, flocons 64

Orge perlé (orge mondé), sec 64

P

Pain au gruau de seigle 62

Pain aux noix 62

Pain bis 62

Pain bis (avec sel iodé) 62

Pain blanc 62

Pain complet de froment (pain graham) 62

Pain croustillant, complet 62

Pain croustillant, complet, au sésame 62

Pain croustillant, complet, aux graines de lin 62

Pain de mie à l'huile végétale 62

Pain de mie au beurre 62

Pain d'épice 108

Pain d'épice, enrobé de chocolat 108

Pain de seigle au levain 62

Pain de seigle valaisan 62

Pain mi-blanc 64

Pain mi-blanc (avec sel iodé) 64

Pain (moyenne) 62

Pain paysan 64

Pain perdu non sucré 126

Pain tessinois 64

Pamplemousse, cru 58

Panais, cru 50

Panais, cuit (sans adjonction de sel) 50

Pancetta 90

Panettone 108

Pantli 92

Papaye, mûre, crue 58

Paprika (épice) 116

Parmesan 78

Passugger (Theophilquelle) 40

Pastèque, crue 58

Patate douce, à la vapeur (sans adjonction de sel) 70

Patate douce, crue 70

Pâte à flammekueche, crue 68

Pâte à gâteau brisée, à la graisse végétale, crue 68

Pâte à gâteau brisée, au beurre, crue 68

Pâte à pizza, à l'huile d'olive, crue 68

Pâte à strudel, crue 68

Pâte à tartiner aux noisettes et au chocolat 112

Pâte brisée, à la farine complète, à la graisse végétale, crue 68

- Pâte Brisée, à la farine complète, au beurre, crue **68**
- Pâte Brisée sucrée, à la graisse végétale, crue **68**
- Pâte Brisée sucrée, à la graisse végétale, cuite **68**
- Pâte Brisée sucrée, au beurre, crue **68**
- Pâte Brisée sucrée, au beurre, cuite **70**
- Pâté de campagne **94**
- Pâte feuilletée, à la graisse végétale, crue **70**
- Pâte feuilletée, au séré et à la graisse végétale, crue **70**
- Pâte feuilletée, au séré et au beurre, crue **70**
- Pâte feuilletée, faite maison, à la graisse végétale, crue **70**
- Pâte feuilletée, faite maison, au beurre, crue **70**
- Pâte levée, à la graisse végétale, sucrée, crue **70**
- Pâte levée, au beurre, sucrée, crue **70**
- Pâtes alimentaires au blé complet, cuites à l'eau salée (sel non iodé) **66**
- Pâtes alimentaires au blé complet, sèches **66**
- Pâtes alimentaires aux œufs, cuites à l'eau salée (sel non iodé) **66**
- Pâtes alimentaires aux œufs, sèches **66**
- Pâtes alimentaires sans œufs, cuites à l'eau salée (sel non iodé) **66**
- Pâtes alimentaires sans œufs, sèches **66**
- Pâtes fraîches, farcies à la viande, cuites **66**
- Pâtes fraîches, farcies aux épinards et à la ricotta, crues **66**
- Pâtes fraîches, farcies aux épinards et à la ricotta, cuites (sans adjonction de graisse ni de sel) **66**
- Pâte wasabi **128**
- Pêche, crue **58**
- Pêche, non sucrée **60**
- Pêche, sucrée **60**
- Pèlerine **106**
- Perche, crue **96**
- Persil, cru **54**
- Petit-beurre **106**
- Petit-beurre au chocolat **106**
- Petit-beurre, complet **106**
- Petit lait, doux **74**
- Petit pain au lait **64**
- Petit pain au lait, avec pépites de chocolat **108**
- Petit pain « Bûrli » (farine mi-blanche) **64**
- Petit pain de Sils (avec sel iodé) **64**
- Petit-pois **52**
- Petit-pois, à la vapeur (sans adjonction de sel) **50**
- Petit pois, cru **50**
- Petit-pois et carottes **52**
- Petit-pois, réchauffé (sans adjonction de sel) **52**
- Petits-pois et carottes, réchauffés (sans adjonction de sel) **52**
- Piccata d'aubergine **124**
- Piccata de céleri **124**
- Piccata de courge **124**
- Piccata de courgette **124**
- Piccata de porc **126**
- Piccata de veau **126**
- Pignon de pin **104**
- Pistache **104**
- Pizza au jambon **120**
- Pizza au jambon et champignon **120**
- Pizza au mascarpone et roquette **120**
- Pizza au thon **120**
- Pizza aux légumes **120**
- Pizza aux quatre fromages **120**
- Pizza Calzone **120**
- Pizza Hawaii **120**
- Pizza Margherite **120**
- Poireau, à l'étuvéé (sans adjonction de graisse ni de sel) **50**
- Poireau, cru **50**
- Poire, crue **58**
- Poire, cuite, égouttée (sans adjonction de sucre) **58**
- Poire, non sucrée **60**
- Poire, séchée **58**
- Poire, sucrée **60**
- Pois chiche, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel) **72**
- Pois chiche, sec **72**
- Pois, grain mature, décortiqué, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel) **72**
- Pois, grain mature, décortiqué, sec **72**
- Pois mange-tout, à la vapeur (sans adjonction de sel) **50**
- Pois mange-tout, cru **50**
- Poisson (moyenne), cru **96**
- Poisson (moyenne), filet, à la vapeur (sans adjonction de graisse ni de sel) **96**
- Poivron, rouge, à l'étuvéé (sans adjonction de graisse ni de sel) **50**
- Poivron, rouge, cru **50**
- Poivron, vert, à l'étuvéé (sans adjonction de graisse ni de sel) **50**
- Poivron, vert, cru **50**
- Pomme, crue **58**
- Pomme, cuite, égouttée (sans adjonction de sucre) **58**
- Pomme de terre, épluchée, à la vapeur (sans adjonction de sel) **70**
- Pomme de terre, épluchée, crue **70**
- Pomme, pelée, séchée **58**
- Pommes chips **114**
- Pommes chips à matière grasse réduite **114**
- Pommes frites, cuites au four, non salées **70**
- Pommes frites, frites dans de l'huile de tournesol HO, non salées **70**
- Popcorn **114**
- Porc, côtelette, crue **86**
- Porc, côtelette, grillée (sans adjonction de graisse ni de sel) **86**
- Porc, cou, steak, cru **86**
- Porc, cou, steak, grillé (sans adjonction de graisse ni de sel) **86**
- Porc, émincé, cru **86**
- Porc, émincé, grillé (sans adjonction de graisse ni de sel) **86**
- Porc, épaule, rôt, cru **86**
- Porc, épaule, rôtie au four « à point » (sans adjonction de graisse ni de sel) **86**
- Porc, épaule, rôtie au four « bien cuit » (sans adjonction de graisse ni de sel) **86**
- Porc, filet, cru **86**
- Porc, filet mignon, cru **86**
- Porc, filet mignon, rôti (sans adjonction de graisse ni de sel) **86**
- Porc, foie, cru **86**
- Porc, fricassée, crue **86**
- Porc, haché, cru **86**

Porc, jarret, braisé
(sans adjonction de graisse ni de sel) 86
Porc, jarret, cru 86
Porc, noix, tranche, crue 86
Porc, noix, tranche, grillée (sans adjonction de graisse ni de sel) 86
Porc, pièce ronde, tranche, crue 86
Porc, ragoût, cru 86
Porridge (avec du lait entier, sans adjonction de sucre) 110
Porridge (avec du lait partiellement écrémé, sans adjonction de sucre) 110
Potée à l'orge 126
Potée au blé 126
Potée au millet 126
Poulet, cuisse, avec peau, crue 88
Poulet, cuisse, avec peau, rôtie
(sans adjonction de graisse ni de sel) 88
Poulet, cuisse, sans peau, crue 88
Poulet entier, avec peau, cru 88
Poulet entier, avec peau, rôti (sans adjonction de graisse ni de sel) 88
Poulet, poitrine, avec peau, crue 88
Poulet, poitrine, escalope (émincé), crue 88
Poulet, poitrine, escalope (émincé), grillée
(sans adjonction de graisse ni de sel) 88
Poulet, poitrine, sans peau, crue 88
Pousses de soja, crues 50
Produits de charcuterie à chair cuite
(moyenne) 94
Produits de charcuterie échaudés, fumés
(moyenne) 94
Produits de charcuterie échaudés, non fumés
(moyenne) 94
Produits de salaison crus (moyenne) 92
Produits de salaison cuits (moyenne) 92
Pruneau, cru 58
Pruneau, cuit, égoutté
(sans adjonction de sucre) 60
Pruneau, sec 60
Prune, crue 58
Prune, cuite, égouttée
(sans adjonction de sucre) 58

Purée de pommes de terre, instantanée,
préparée avec de l'eau et du beurre 70
Purée de pommes de terre, préparée
avec de la crème et du beurre 70
Purée de pommes de terre, préparée
avec du lait entier et du beurre 70
Purée de pommes de terre, préparée avec
du lait partiellement écrémé et du beurre 70
Purée de tomates 52

Q

Quiche Lorraine (pâte brisée) 120
Quiche Lorraine (pâte feuilletée) 120
Quinoa, cru 64
Quinoa, cuit
(sans adjonction de graisse ni de sel) 64

R

Radis blanc, cru 52
Radis rouge, cru 52
Ragoût d'agneau avec sauce 126
Ragoût de bœuf avec sauce 126
Ragoût de cheval avec sauce 126
Ragoût de porc avec sauce 126
Ragoût de veau avec sauce 126
Raisin, cru 60
Raisin, sec 60
Ratatouille 124
Reblochon 78
Rhäzünser 40
Rhubarbe, crue 60
Risotto aux champignons 126
Risotto sans fromage 126
Ristretto crème, non sucré 42
Riz au lait (avec du lait entier, sans adjonction de sucre) 110
Riz au lait (avec du lait partiellement écrémé, sans adjonction de sucre) 110
Riz blanc, cuit à l'eau salée (sel non iodé) 66
Riz blanc, sec 66
Riz Casimir au poulet 126
Riz Casimir de veau 128
Riz complet, cuit à l'eau salée (sel non iodé) 66

Riz complet, sec 66
Riz parboiled, cuit à l'eau salée (sel non iodé) 66
Riz parboiled, sec 66
Rollmops (hareng au vinaigre) 98
Romarin, cru 54
Roquefort 78
Roquette, crue 52
Rösti (produit tout prêt, à rôti) 70
Rôti de viande hachée 128
Rouleau de printemps, frit 128

S

Sablé au beurre 106
Saindoux 102
Salade Coleslaw 122
Salade de bœuf bouilli 122
Salade de cervelas 122
Salade de cervelas et fromage 122
Salade de pâtes à la sauce française 122
Salade de pâtes à la sauce italienne 122
Salade de pommes de terre,
sauce au vinaigre et huile 124
Salade de pommes de terre,
sauce mayonnaise et yogourt 124
Salade de thon au naturel,
sauce au vinaigre et huile 124
Salade Iceberg, crue 52
Salade russe 124
Salade verte (moyenne), crue 52
Salametto 92
Salami à la mode campagnarde 92
Salami fumé 92
Salami (gamme prix bas) 92
Salami suisse, porc et bœuf 92
Salami type Nostrano 92
Salsifis noir, à la vapeur
(sans adjonction de sel) 52
Salsifis noir, cru 52
Salsiz 92
Saltimbocca, grillé à l'huile de colza HOLL 128
Samosa, cuit au four 128
Samosa, frit 128
Sandwich à l'escalope avec sauce cocktail 122

Sandwich à l'escalope avec sauce tartare 122
Sandwich (baguette) à la charcuterie 122
Sandwich (baguette) à la mozzarella 122
Sandwich (baguette) à la viande séchée 122
Sandwich (baguette) au fromage à pâte mi-dure 122
Sandwich (baguette) au fromage à pâte molle 122
Sandwich (baguette) au fromage d'Italie 122
Sandwich (baguette) au jambon 122
Sandwich (baguette) au jambon cru 122
Sandwich (baguette) au salami 122
Sandwich (pain bis) à la charcuterie 122
Sandwich (pain bis) à la mozzarella 122
Sandwich (pain bis) à la viande séchée 122
Sandwich (pain bis) au fromage à pâte mi-dure 122
Sandwich (pain bis) au fromage à pâte molle 122
Sandwich (pain bis) au fromage d'Italie 122
Sandwich (pain bis) au jambon 122
Sandwich (pain bis) au jambon cru 122
Sandwich (pain bis) au salami 122
Sanglier (moyenne), cru 90
San Pellegrino 40
Sardine à l'huile, égouttée 98
Sardine, crue 96
Sarrasin, grains décortiqués, sec 66
Sauce à salade au yogourt (sans huile) (pour 100 ml) 128
Sauce à salade, française 128
Sauce à salade française, faite maison (avec huile de colza) (pour 100 ml) 128
Sauce à salade « huile-vinaigre », faite maison (avec huile de colza) (pour 100 ml) 128
Sauce à salade, italienne 128
Sauce à salade italienne, faite maison (avec huile d'olive) (pour 100 ml) 128
Sauce aux champignons, liée 128
Sauce Béchamel, faite maison 128
Sauce bolognaise 128
Sauce chasseur 128
Sauce cocktail, faite maison (avec mayonnaise à l'huile de colza) 128

Sauce de rôti, claire 130
Sauce de rôti, liée 130
Sauce hollandaise 130
Sauce pesto rouge 130
Sauce pesto vert 130
Sauce soja 130
Sauce tartare, faite maison (avec mayonnaise à l'huile de colza) 130
Sauce tomate 130
Sauce Worcester 130
Saucisse à rôtir de porc, crue 92
Saucisse à rôtir de porc, grillée (sans adjonction de graisse ni de sel) 92
Saucisse aux choux 92
Saucisse bernoise (à la langue) 94
Saucisse blanche 94
Saucisse de Lyon 94
Saucisse de porc, à pocher 94
Saucisse de porc, à rôtir 92
Saucisse de veau 94
Saucisse de Vienne 94
Saucisse de Vienne, cuite 94
Saucisse du brasseur 94
Saucisse grise (boudin blanc) 94
Saucisses crues avec maturation interrompue (moyenne) 92
Saucisses crues (moyenne) 92
Saucisse sèche, type Minipic 92
Saucisson 94
Saucisson vaudois 94
Saucisson vaudois, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel) 94
Sauge, crue 54
Saumon d'élevage, cru 96
Saumon, élevage, filet, à la vapeur (sans adjonction de graisse ni de sel) 96
Saumon fumé 98
Saumon sauvage, cru 96
Sbrinz 78
Schüblig de campagne 94
Schüblig de Saint-Gall 96
Sel de cuisine avec iode 116
Sel de cuisine avec iode et fluor 116
Sel de cuisine sans iode ni fluor 116

Semoule (avec du lait entier, sans adjonction de sucre) 110
Semoule (avec du lait partiellement écrémé, sans adjonction de sucre) 110
Sérac/ricotta 76
Séré, aux fruits, sucré 76
Séré, nature, à la crème 76
Séré, nature, maigre 76
Séré, nature, mi-gras 76
Sherry, 18.5 % vol 44
Sirop concentré 42
Sirop d'agave 114
Sirop préparé (dilué en proportion 1:5.5) 42
Soda au cola, édulcoré 42
Soda au cola, sucré 42
Soja, farine, dégraissée 72
Soja, farine, entière 72
Soja, fève, cuite (sans adjonction de graisse ni de sel) 72
Soja, fève, sèche 72
Sole, crue 98
Sorbet aux fruits 110
Soupe de tomate 130
Soupe d'orge des Grisons 130
Soupe goulache 130
Soupe/velouté de champignons 130
St. Paulin 78
Substitut de yogourt, à base de soja, aux fruits ou arômes, enrichi en calcium (pour 100 g) 100
Substitut de yogourt, à base de soja, aux fruits ou arômes (pour 100 g) 80
Substitut de yogourt, à base de soja, nature, enrichi en calcium (pour 100 g) 80
Substitut de yogourt, à base de soja, nature (pour 100 g) 80
Sucre, blanc 114
Sucre, brun 114
Sucre de raisin 114
Sucre vanillé 114
Surimi 98

T

Taboulé (avec boulgour) 124
Taboulé (avec couscous) 124

Tarte à la rhubarbe (pâte brisée) 118
Tarte à la rhubarbe (pâte feuilletée) 118
Tarte aux abricots (pâte brisée) 118
Tarte aux abricots (pâte feuilletée) 118
Tarte aux cerises (pâte brisée) 118
Tarte aux cerises (pâte feuilletée) 118
Tarte aux fruits (moyenne) 118
Tarte aux fruits, pâte brisée (moyenne) 118
Tarte aux fruits, pâte brisée sucrée (moyenne) 118
Tarte aux fruits, pâte feuilletée (moyenne) 118
Tarte aux mûres (pâte brisée) 118
Tarte aux mûres (pâte brisée sucrée) 118
Tarte aux mûres (pâte feuilletée) 118
Tarte aux poires (pâte brisée) 118
Tarte aux poires (pâte feuilletée) 118
Tarte aux pommes (pâte brisée) 118
Tarte aux pommes (pâte feuilletée) 118
Tarte aux pruneaux (pâte brisée) 118
Tarte aux pruneaux (pâte feuilletée) 118
Tarte aux prunes (pâte brisée) 118
Tarte aux prunes (pâte feuilletée) 120
Tarte aux raisinets (pâte brisée) 118
Tarte aux raisinets (pâte brisée sucrée) 118
Tarte aux raisinets (pâtes feuilletée) 118
Tarte flambée 120
Terrine de gibier 94
Tête de Moine 78
Thé froid, sucré 42
Thé, non sucré 42
Thon à l'huile, égoutté 98
Thon au naturel, égoutté 98
Thon, cru 98
Thym, cru 54
Tilsit au lait cru, gras 78
Tilsit au lait pasteurisé, gras 78
Tofu, ferme, nature 72
Tofu, soyeux (mou), nature 72
Tomate, à l'étuvée (sans adjonction de graisse ni de sel) 52
Tomate, crue 52
Tomate, pelée 52
Tomate, séchée 52
Tomme 78

Topinambour, cru 52
Topinambour, cuit (sans adjonction de sel) 52
Tourte au Kirsch de Zug 108
Tourte de Linz 108
Tourte forêt noire 108
Tranche de semoule (avec du lait entier) 128
Tranche de semoule (avec du lait partiellement écrémé) 128
Tranches d'aubergine, panées 124
Tranches de céleri, panées 124
Tranches de courge, panées 124
Tranches de courgette, panées 124
Tresse au beurre 64
Tresse au beurre, au blé entier 64
Truite, entière, bouillie (sans adjonction de graisse ni de sel) 96
Truite (truite de rivière), crue 96

V
Vacherin fribourgeois 78
Vacherin Mont d'Or 78
Valais (Montis) 40
Valser Classic/Naturelle (St. Petersquelle) 40
Valser Silence (St. Paulsquelle) 40
Veau, côtelette, crue 82
Veau, émincé, cru 82
Veau, émincé, grillé (sans adjonction de graisse ni de sel) 82
Veau, épaule, rôti, cru 82
Veau, épaule, rôti, cuit au four (sans adjonction de graisse ni de sel) 82
Veau, escalope, grillée à l'huile de colza HOLL 82
Veau, escalope, grillée (sans adjonction de graisse ni de sel) 82
Veau, filet, cru 82
Veau, filet, steak, cru 82
Veau, filet, steak, grillé (sans adjonction de graisse ni sel) 82
Veau, foie, cru 82
Veau, haché, cru 82
Veau, jarret, cru 82
Veau, jarret, cuit (sans adjonction de graisse ni de sel) 82
Veau, langue, crue 82

Veau, noix, escalope, crue 82
Veau, pièce ronde, tranche, crue 82
Veau, poitrine, crue 82
Veau, poitrine, cuite (sans adjonction de graisse ni de sel) 82
Veau, ragoût, cru 82
Veau, ris, cru 82
Veau, rognon, cru 84
Vermouth, 15 % vol (p.ex. Martini) 44
Viande de bœuf (moyenne sans abats ni côte), crue 86
Viande de porc (moyenne sans abats ni côtelette ni pied), crue 86
Viande de veau (moyenne sans abats ni côtelette), crue 84
Viande de volaille avec peau (moyenne), crue 88
Viande de volaille (moyenne sans abats), crue 88
Viande de volaille sans peau (moyenne sans abats), crue 88
Viande hachée (moyenne de veau, bœuf, porc, poulet), crue 82
Viande hachée (moyenne de veau, bœuf, porc, poulet), grillée (sans adjonction de graisse ni de sel) 82
Viande (moyenne sans abats), crue 82
Viande séchée (des Grisons, du Tessin, du Valais) 92
Vichy-Célestins 40
Vinaigre 116
Vinaigre balsamique 116
Vinaigrette (avec huile de colza) (pour 100 ml) 130
Vin blanc, 11 % vol 44
Vin blanc, 12.5 % vol 44
Vin blanc dilué avec de la limonade 44
Vin blanc dilué avec de l'eau gazeuse 44
Vin blanc mousseux (p.ex. Champagne) 44
Vin de Porto, 18.5 % vol 44
Vin rouge, 9 % vol 44
Vin rouge, 12 % vol 44
Vin rouge, 13.5 % vol 44
Vitello tonnato avec garniture 128
Vitello tonnato sans garniture 128
Volvic 42

Y

- Yogourt à la vanille 74
- Yogourt au café 74
- Yogourt au café, bio 74
- Yogourt au chocolat 74
- Yogourt aux fraises 74
- Yogourt aux noisettes 74
- Yogourt bifidus, nature 74
- Yogourt maigre aux fruits, édulcoré 74
- Yogourt maigre avec arômes, édulcoré 74
- Yogourt, nature 74
- Yogourt, nature, à la grecque, avec crème 74
- Yogourt, nature, maigre 74
- Yogourt sucré (moyenne) 74

Z

- Zampone 94
- Zurzacher 42

Bibliographie

Bib. 1

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Base de données suisse de valeurs nutritives V6.2 [Online]. Berne : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV.
www.valeursnutritives.ch

Bib. 2

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. (2019). Besoins en nutriments [Online].
https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/hauptnaehrstoffe.html (données consultées le 25 mai 2020).

Bib. 3

Ordonnance du DFI du 16 décembre 2016 concernant l'information sur les denrées alimentaires (OIDAL, SR 817.022.16), Etat le 1^{er} juillet 2020.
https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20143397/index.html

Bib. 4

Société Suisse de Nutrition SSN. (2016). Feuille d'info La pyramide alimentaire suisse – Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre [Online]. Berne : Société Suisse de Nutrition SSN.
www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire (données consultées le 25 mai 2020).

Bib. 5

Bell S, Becker W, Vásquez-Caicedo AL, Hartmann BM, Møller A, Buttriss J. (2006). Report on Nutrient Losses and Gains Factors used in European Food Composition Databases [Online]. EuroFIR.
http://www.langual.org/Download/RecipeCalculation/Bell%20et%20al%20-%20Report%20on%20Nutrient%20Losses%20and%20Gains%20Factors%20used%20in%20European%20Food%20Composition%20Databases.pdf (données consultées le 25 mai 2020).

Bib. 6

aid Infodienst Ernährung. (1991). Monica Mengenliste [Online]. aid.
https://www.ble-medienservice.de/0654/monica-mengenliste (données consultées le 25 mai 2020).

Bib. 7

Hüther L et al. (2002). Mittlere Gewichte einzelner Obst- und Gemüseerzeugnisse [Online]. Berlin: Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit BVL.
https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/04_Pflanzenschutzmittel/rueckst_gew_obst_gem%C3%BCde_pdf.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (données consultées le 25 mai 2020).

Bib. 8

Winkler G et al. (2012). Wie viel wiegt eine Prise Salz? Zum Einfluss der Salzart auf das Gewicht einer Prise. Ernährungs Umschau 59: 319-323.

Impressum

Auteure

Stéphanie Bieler, Société
Suisse de Nutrition SSN

Responsable

Raphaël Reinert, Office fédéral
de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV

Editeur

Office fédéral de la sécurité
alimentaire et des affaires
vétérinaires OSAV

Mise en page et illustration

Les graphistes, Bern

L'ouvrage est protégé par le droit
d'auteur. Toute utilisation en dehors
des cas prévus par la loi doit être
validée au préalable et par écrit
par le détenteur du copyright.

© Office fédéral de la sécurité
alimentaire et des affaires
vétérinaires OSAV 2020

3^{ème} édition 2020

Distribution

www.publicationsfederales.admin.ch

No d'art. 341.808.F

11/2020/700

La Table de composition nutritionnelle suisse répertorie les valeurs de 35 nutriments de plus de 1000 denrées alimentaires commercialisées en Suisse. Cette 3^{ème} édition comprend des données actualisées, complétées et inédites. La sélection des denrées alimentaires est basée sur les habitudes alimentaires suisses et un vaste choix de plats préparés d'après des recettes typiquement suisses a été ajouté. Elle s'adresse aux professionnels de la restauration et de l'enseignement ainsi qu'aux consommatrices et aux consommateurs. La Table de composition nutritionnelle suisse ne se limite pas à la présentation de valeurs nutritionnelles, mais contient également des informations sur :

- Les nutriments essentiels pour la population suisse
- La perte de vitamines et de sels minéraux en fonction du mode de préparation
- Le système d'étiquetage Nutri-Score
- Le poids moyen de denrées alimentaires
- Les standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé

De plus, son design ergonomique permet une recherche facile et rapide des divers aliments et nutriments.