

TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS (CIQUAL)

ALIMENTS	PROT.	LIPIDES				GLUCIDES			FIBRES	Na	K	Mg	P	Ca	Fe
		L TOT.	AGS	Chol.	AGI	G TOT.	G compl.	G Simpl.							
	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	
Lait entier	3,5	3,5	2,2	14	1,21	5	0	5	0	45	148	10	86	119	0,1
Lait ½ écrémé	3,5	1,6	0,95	7	0,48	5	0	5	0	46	166	10	85	114	0,1
Lait écrémé	3,5	0,2	0	2	0	5	0	5	0	45	174	11	88	112	0,1
Yaourt nature (125mL)	5,4	1,4	0,9	5	0,4	6	0	6	0	72,5	254	16	139	216	0,12
Fromage moy.	23	27	16,7	83	7,57	0	0	0	0	675	116	28	422	613	0,5
Fromage pâte ferme moy.	26	28	17,5	83	8,84	0	0	0	0	657	102	34	550	858	0,45
Fromage pâte molle moy.	19	25	16	74	8,2	0	0	0	0	692	129	23	204	370	0,5
Fromage blanc 20%	8,5	3,4	2,15	10	1,08	3,6	0	3,6	0	35	130	11	60	124	0,4
Fromage blanc 40%	7	8	5,1	30	2,6	3,4	0	3,4	0	29	90	10	93	109	0,3
VPO moy.	17	10	3	168	5,3	0	0	0	0	95	222	20,6	199	31	1,5
Viande moy.	20	11	4,5	67	5,43	0	0	0	0	69	329	21	192	8,6	2
Viande grasse	19	16	6,5	69	7,83	0	0	0	0	63	298	19	174	8,6	2,5
Viande maigre	21	6	2,5	65	3,02	0	0	0	0	75	360	22	210	8,3	2,5
Poisson moy.	18	7,5	1,6	58	4,7	0	0	0	0	84	338	29	217,5	28,5	0,68
Poisson gras	19	14	3,1	73	8,9	0	0	0	0	82	366	33	251	40	1,1
Poisson maigre	17	1	0,2	43	0,54	0	0	0	0	86	310	25	184	17	0,26
Œuf entier (1 œuf = 50g)	6,5	5,5	1,55	190	2,75	0,15	0	0,15	0	67	63	6	94	28	0,9
Blanc d'œuf (1 blanc = 30g)	3	0,03	0	0	0	0,09	0	0,09	0	48	43	3	4,5	1,8	0,23
Jaune d'œuf (1 jaune = 20g)	3,3	6,5	1,88	220	3,28	0,04	0	0,04	0	10	19,4	3	104	27,4	1,1
Pain	8,4	1	0,23	0	0,18	55	53	2	3,5	650	120	27	100	24	1,3
Biscotte	10	5	1,4	0	2,9	75	72	3	4	350	160	18	130	42	1,3
Pomme de terre	1,5	0,1	0	0	0	18	18	0	1,3	4	330	18	30	6	0,7
Féculent moy.	3,8	0,6	0	0	0,2	21	21	0	2,3	74,5	214	18	56	12,5	0,7
Céréales crues moy.	10,5	1	0,2	0,51	0	74	74	0	3,5	5	178	55	139	19	1,1
Fruits moy.	0,6	0,3	0	0	0	12	0	12	2,2	2,3	200	14	19	16	0,4
Légumes moy.	2	0	0	0	0	5	0	5	2	26	279	24	35	64	1
Beurre	0,7	82	52,6	250	25,5	0	0	0	0	12	13	2	24	15	0,1
Margarine	0,1	82,5	31	0	45,5	0,4	0	0,4	0	118	5	1	12	10	0
Huile de tournesol	0	100	11,6	0	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sucre blanc	0	0	0	0	0	100	0	100	0	0	2	0	0	1	0,06
Confiture	0,5	0,1	0	0	0	68	0	68	1	16	105	6	14	12	0,5