



Santé
Canada

Health
Canada

Valeur nutritive de quelques aliments usuels



Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Édition révisée: 1999

Publication autorisée par le ministre de la Santé

Direction générale de la protection de la santé en collaboration
avec la Direction générale des services et de la promotion de la santé

Also available in English under the title
Nutrient Value of Some Common Foods

©Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 1999

En vente au Canada par l'entremise des

Librairies associées
et autres librairies

Publ. aussi en anglais sous le titre: *Nutrient Value of Some Common Foods*
Comprend des références bibliographiques.
ISBN 0-660-96163-6
Cat. No. H58-28/1999F

1. Aliments — Composition — Tables.
2. Aliments — Teneur en calories — Tables.
- I. Canada. Direction générale de la protection de la santé.
- II. Canada. Direction générale des services et de la promotion de la santé.

TX 551.N87 1999 613.2'8 C99-980212-7

Information sur les ventes et les commandes

Pour commander *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*, veuillez indiquer le numéro de catalogue :
H58-28/1999F 8,95\$

Les Éditions du gouvernement du Canada
Travaux publics et Services gouvernementaux Canada
Ottawa, Ontario

K1A 0S9
Téléphone : (819) 956-4800
Télécopieur : (819) 994-1498
Commandes seulement : 1-800-635-7943
Internet: <http://publications.tpsqc.gc.ca>



INTRODUCTION

Plus les Canadiens reconnaissent l'importance de la nutrition dans le maintien de la santé, plus ils chercheront l'information sur la valeur nutritive des aliments sur le marché canadien.

Santé Canada publie deux bases de données qui indiquent la valeur nutritive des aliments canadiens. La première est une vaste base de données générale informatisée, appelée le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCEN), qui indique jusqu'à 115 éléments nutritifs dans 4 668 aliments. La valeur nutritive est fournie pour 100 grammes de la portion comestible de l'aliment décrit. Ce type de présentation détaillée est utile à bon nombre de professionnels de la santé et secteurs de l'industrie alimentaire, mais il existe aussi une version imprimée abrégée qui convient davantage à d'autres groupes de Canadiens.

C'est pourquoi nous avons produit ce livre intitulé « Valeur nutritive de quelques aliments usuels ». Cette table fournit les valeurs de 19 éléments nutritifs présents dans 975 aliments vendus au Canada. Les valeurs nutritives sont tirées de la version 1997 du FCEN et elles sont présentées sous forme de mesures domestiques courantes de la forme prête à manger de l'aliment.

Cette édition de "Valeur nutritive de quelques aliments usuels" est une mise à jour de la version 1988. Depuis lors, des changements sont survenus dans notre approvisionnement alimentaire, notre connaissance de l'influence de la nutrition sur la santé et les progrès technologiques d'analyse chimique des éléments nutritifs. Vous constaterez donc que cette nouvelle version du livre est très différente de l'ancienne.

Servez-vous de ce document de référence facile et rapide à consulter comme guide ou comme outil pédagogique; il peut vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires, en vous renseignant sur la valeur nutritive des aliments consommés.

Table des matières

À propos des aliments	4
À propos des éléments nutritifs	4
Abréviations et symboles	5
Équivalents métriques (approximatifs) aux mesures usuelles	5
Annexe 1. Profil des acides gras dans des aliments particuliers	44
Index	52
Pains, Céréales et Petits Pains	
Farines et sons	6
Pains et petits pains	6-7
Autres produits du pain	7
Céréales à déjeuner	7-8
Pâtes, riz et autres céréales	9
Crêpes et gaufres	9-10
Produits de Boulangerie	
Biscuits, croissants, beignes et muffins	10
Biscuits et barres granola	10-11
Gâteaux	11-12
Tartes	12-13
Autres produits de boulangerie	13
Légumes	
Légumes	13-17
Produits à base de légumes	17-18
Fruits et Produits de Fruits	
Fruits	18-20
Jus de fruits	20
Boissons à saveur de fruits	20-21
Produits Laitiers	
Lait frais	21
Lait traité	21
Boissons à base de lait	21-22
Yogourt	22
Fromages	22-23
Crème	23
Succédanés de la crème	23
Poudings	23-24
Oeufs	24
Poisson et Crustacés	
Poisson	24-25
Crustacés et fruits de mer	25-26
Produits de poisson	26
Viande et Volaille	
Boeuf	26-27
Veau	27-28
Porc	28

Agneau	28-29
Volaille	29
Gibier	29-30
Foie et abats	30
Charcuterie	30-31
Légumineuses, Noix et Graines	
Haricots, pois et lentilles	31-32
Arachides	32
Noix	32
Graines	33
Mets Composés	
Restaurant-minute	33
Autres	34
Soupes	34-35
Matières Grasses et Huiles	
Beurre	35
Margarines	35-36
Huiles	36
Autres	36
Vinaigrettes	36-37
Sucreries	
Sucres et miel	37
Sirops et mélasse	37
Confitures et gelées	37
Glaçages et garnitures	37-38
Bonbons	38
Tablettes de chocolat	38-39
Desserts congelés	39
Autres	39
Amuse-gueules	
Craquelins	39-40
Mais soufflé	40
Croustilles	40
Autres	40
Boissons	
Alcooliques	40-41
Non-alcoolisées	41
Divers	
Herbes	41
Condiments	41-42
Ingrédients de cuisson	42
Sauces	42-43

À PROPOS DES ALIMENTS

On a choisi et énuméré par ordre alphabétique, dans 16 catégories générales, des aliments couramment consommés par les Canadiens. Cette classification permet à l'utilisateur de trouver facilement un aliment particulier et de comparer sa valeur nutritive à celle d'aliments semblables. L'index peut être utilisé pour trouver des aliments dont la classification n'est pas évidente au premier abord.

Les produits prévus pour des régimes alimentaires particuliers, tels que les produits à faible teneur en sel, ainsi que les laits maternisés et aliments pour bébé, ne sont pas inclus. La valeur nutritive de ces produits est bien indiquée sur les étiquettes des fabricants. Une mesure métrique approximative est fournie pour chaque aliment sous sa forme prête à manger. Pour vous faciliter la tâche, on a fourni au tableau 1 quelques équivalences métriques approximatives de mesures domestiques usuelles. Si vous avez besoin d'information concernant une mesure autre que celle qui est fournie, servez-vous du poids de la portion comme guide pour la conversion.

Les valeurs des éléments nutritifs sont fournies par rapport au poids de la portion comestible telle que décrite. Il s'agit de la portion qui reste après avoir soustrait toutes les parties non comestibles et la perte due à la cuisson. Ceci est particulièrement important dans le cas des groupes de viande, où la taille et les éléments nutritifs des portions se rapportent au produit cuit, sauf s'il est précisé dans le nom de l'aliment qu'il s'agit d'un produit cru.

Au moment de la préparation de ce document, l'ajout d'acide folique dans la farine de blé et les pâtes alimentaires était facultatif. Par conséquent, les valeurs en folate ne reflètent pas ce qui peut être ajouté pour enrichir un aliment.

À PROPOS DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Les valeurs des 19 éléments nutritifs ont été tirées du Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 1997, Santé Canada.

On a choisi les éléments nutritifs qui présentent le plus d'intérêt sur le plan de la santé publique et ceux que réclament le plus les professionnels de la santé, de l'éducation et de l'industrie.

Les valeurs liées à l'énergie alimentaire sont exprimées en kilocalories (kcal) et en kilojoules (kJ)

(1 kcal = 4,184 kJ). La calorie est une unité de mesure d'énergie thermique et se définit comme étant la quantité d'énergie requise pour augmenter d'un degré Celsius la température d'un gramme d'eau. Une calorie équivaut à 4,184 joules. Pour exprimer les besoins de l'homme, il est difficile d'utiliser une si petite unité, aussi une règle a été établie d'utiliser la grande Calorie (1 000 calories) plutôt que la petite calorie. L'unité de mesure est la kilocalorie (abréviation: kcal) ce qui indique qu'elle est 1 000 fois (k pour kilo) plus grosse que la petite calorie. Les sources d'énergie alimentaire sont les protéines, les glucides, les matières grasses et l'alcool.

Les tableaux incluent cinq minéraux (calcium, fer, zinc, sodium et potassium) et sept vitamines (vitamine A, vitamine C, vitamine B6, thiamine, riboflavine, niacine et folate).

La teneur en matières grasses est présentée dans les tableaux comme étant les lipides totaux et le cholestérol. La répartition des lipides totaux dans les profils d'acides gras (saturés, monoinsaturés et polyinsaturés) est présentée à l'annexe 1.

Dans cette édition, vous trouverez des données plus complètes sur la teneur en fibres totales des aliments. On indique par le mot "trace" toute quantité mesurable trop petite pour être incluse. Les zéros indiquent que le résultat de l'analyse de l'élément nutritif est zéro. Les tirets indiquent une absence de données ou une «valeur manquante» pour un élément nutritif. Il ne faut pas conclure que les valeurs manquantes équivalent à zéro. Les valeurs indiquées dans cette table sont des valeurs moyennes, pour un échantillon représentatif de l'ensemble du pays. Certaines d'entre elles présentent un grand écart à cause d'une variation dans les échantillons utilisés, attribuable à des facteurs tels que le type de sol, la saison, la géographie, la génétique et le régime alimentaire.

Abréviations et symboles

cm	centimètre
diam.	diamètre
g	gramme
UI	Unités internationales
kcal	kilocalories
kJ	kilojoules
long.	longueur
µg	microgramme
M.G.	Matières grasses
mg	milligramme
mL	millilitre
N/D	valeurs non disponibles
EN	Équivalent de niacine
%	pourcentage
tr	trace
MC	Marque de commerce

Tableau 1. Équivalents métriques (approximatifs) aux mesures usuelles

Longueur	1/8 pouce:	3 mm
	1/4 pouce:	6 mm
	1/2 pouce:	1 cm
	1 pouce:	2,5 cm
	2 pouces:	5 cm
Volume	Mesures liquides:	
	1 tasse (8 onces):	250 mL
	3/4 tasse (6 onces):	200 mL
	1/2 tasse (4 onces):	125 mL
	Mesures sèches:	
	1 tasse:	250 mL
	1/2 tasse:	125 mL
	1/4 tasse:	50 mL
	Petites mesures liquides et sèches:	
	1 cuillerée à thé:	5 mL
1 cuillerée à table:	15 mL	
Masse	1 once:	app. 30 g

Références:

1. L'Association canadienne de normalisation. *Guide canadien de familiarisation au système métrique*. L'Association canadienne de normalisation, Rexdale, Ontario, 1976, 48 p.
2. Le comité du système métrique, L'Association canadienne d'économie familiale. *Manuel de la cuisine métrique*. L'Association canadienne d'économie familiale, Ottawa, 1977, 10 p.

Bibliographie

Fichier canadien sur les éléments nutritifs, version abrégée. Division de la recherche sur la nutrition, Bureau des sciences de la nutrition, Direction générale de la protection de la santé, Santé Canada, 1997.

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Pains, Céréales et Petits Pains																					
Farines et sons																					
Farine de blé, à grains entiers	250 mL	127	430	1798	17	92	16	2	0	43	4,9	3,7	6	514	0	0	0,43	56	0,57	0,27	12,6
Farine de blé, à gâteau	250 mL	115	417	1744	9	90	N/D	1	0	16	8,4	0,7	2	121	0	0	0,04	22	1,03	0,5	10,1
Farine de blé, à pain	250 mL	145	523	2186	17	105	N/D	2	0	22	6,4	1,2	3	145	0	0	0,05	42	1,18	0,74	14,3
Farine de blé, tout usage	250 mL	132	481	2012	14	101	4,1	1	0	20	6,1	0,9	3	141	0	0	0,06	34	1,04	0,65	10,6
Farine de pomme de terre	250 mL	189	664	2778	15	151	0,1	2	0	62	32,5	3,1	64	3004	0	36	0,02	96	0,79	0,26	10,6
Farine de sarrasin	125 mL	63	212	889	8	45	4,4	2	0	26	2,6	2	7	366	0	0	0,37	34	0,26	0,12	5,8
Farine de seigle clair	250 mL	108	396	1655	9	86	15,7	1	0	23	1,9	1,9	2	251	0	0	0,25	24	0,36	0,1	2,6
Farine de soja, dégraissée	250 mL	106	348	1454	50	41	N/D	1	0	255	9,8	2,6	21	2519	42	0	0,61	323	0,74	0,27	14,8
Fécule de maïs	125 mL	68	258	1078	tr	62	0,6	tr	0	1	0,3	tr	6	2	0	0	0	0	0	0	N/D
Flocons d'avoine	125 mL	55	213	890	8	37	6,5	4	0	30	2,5	1,7	3	231	14	0	0,07	30	0,24	0,06	2,4
Germe de blé grillé	15 mL	7	27	114	2	4	0,9	1	0	3	0,7	1,2	tr	68	N/D	tr	0,07	25	0,12	0,06	0,9
Graines de lin	125 mL	73	361	1511	13	27	12,3	25	0	196	8,1	5,6	48	950	0	1	0,55	218	0,12	0,12	3,4
Semoule de maïs	125 mL	73	267	1116	6	57	3,8	1	0	4	0,8	0,5	2	118	301	0	0,19	35	0,1	0,04	1,9
Son d'avoine	125 mL	50	122	511	9	33	5,2	3	0	29	2,7	1,5	2	281	0	0	0,08	26	0,58	0,11	3,2
Son de blé	125 mL	32	68	286	5	20	13,5	1	0	23	3,4	2,3	1	375	0	0	0,41	25	0,17	0,18	5,8
Tapioca perlé, non cuit	125 mL	80	274	1146	tr	71	0,9	tr	0	16	1,3	0,1	1	9	0	0	0,01	3	tr	0	N/D
Pains et Petits Pains																					
Bagel nature (10 cm diam.)	1	89	245	1024	9	48	1,9	1	0	16	3,2	0,8	475	90	0	0	0,05	20	0,48	0,28	5,9
Bannique	1 moyenne	77	243	1017	5	35	1,4	9	0	56	2,2	0,3	213	52	1	0	0,02	12	0,35	0,22	3,6
Muffin anglais, de blé entier, grillé	1	61	135	564	6	27	N/D	1	0	176	1,6	1,1	422	139	0	0	0,1	23	0,16	0,08	3,5
Muffin anglais, nature, grillé	1	52	133	556	4	26	N/D	1	0	98	1,4	0,4	262	74	0	tr	0,02	15	0,2	0,14	2,8
Pain à hamburger ou à hot-dog, nature	1	43	123	514	4	22	N/D	2	0	60	1,4	0,3	241	61	0	0	0,02	12	0,21	0,13	2,4
Pain aux flocons d'avoine	1 tranche	27	73	304	2	13	1,1	1	0	18	0,7	0,3	162	38	4	tr	0,02	7	0,11	0,06	1,4
Pain aux raisins	1 tranche	26	71	298	2	14	1,1	1	0	17	0,8	0,2	101	59	1	tr	0,02	9	0,09	0,1	1,3
Pain blanc, commercial	1 tranche	25	67	279	2	12	0,6	1	tr	27	0,8	0,2	134	30	0	0	0,02	8	0,12	0,09	1,4
Pain blanc, commercial, réduit en calories	1 tranche	23	48	200	2	10	2,1	1	0	22	0,7	0,3	104	17	1	tr	0,01	8	0,09	0,07	1,2
Pain blanc, maison, au lait 2%	1 tranche	42	120	501	3	21	N/D	2	1	24	1,2	0,3	151	61	33	tr	0,02	18	0,17	0,16	2,2
Pain de blé concassé	1 tranche	25	65	272	2	12	1,3	1	0	11	0,7	0,3	134	44	0	0	0,08	10	0,09	0,06	1,4

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Pain de blé entier, commercial	1 tranche	28	70	292	3	13	2	1	0	20	0,9	0,5	149	71	0	0	0,05	14	0,1	0,06	1,7
Pain de blé entier, maison	1 tranche	46	128	535	4	24	N/D	2	0	15	1,4	0,7	159	144	0	0	0,09	22	0,14	0,1	2,8
Pain de seigle	1 tranche	32	83	346	3	15	2	1	0	23	0,9	0,4	211	53	1	tr	0,02	16	0,14	0,11	1,7
Pain de seigle foncé	1 tranche	32	80	335	3	15	1,9	1	0	22	0,9	0,5	215	67	0	0	0,04	11	0,1	0,1	1,5
Pain français ou viennois	1 tranche	25	68	287	2	13	0,7	1	0	19	0,6	0,2	152	28	0	0	0,01	8	0,13	0,08	1,6
Pain italien	1 tranche	30	81	340	3	15	0,9	1	0	23	0,9	0,3	175	33	0	0	0,01	9	0,14	0,09	1,8
Pain multigrain	1 tranche	26	65	272	3	12	1,8	1	0	24	0,9	0,3	127	53	0	tr	0,09	12	0,11	0,09	1,7
Pain pita, blanc (16,5 cm diam.)	1	60	165	691	5	33	1	1	0	52	1,6	0,5	322	72	0	0	0,02	14	0,36	0,2	3,8
Pain pita, de blé entier (16,5 cm diam.)	1	64	170	714	6	35	4,8	2	0	10	2	1	340	109	0	0	0,15	22	0,22	0,05	3,4
Petit pain croûté	1	57	167	699	6	30	N/D	2	0	54	1,9	0,5	310	62	0	0	0,03	9	0,27	0,19	3,5
Petit pain mollet, de blé entier	1	28	75	316	2	14	N/D	1	0	30	0,7	0,6	136	77	0	0	0,06	9	0,07	0,04	1,7
Petit pain mollet, nature	1	28	85	356	2	14	0,9	2	tr	34	0,9	0,2	148	38	0	tr	0,02	9	0,14	0,09	1,6
Autres produits du pain																					
Bâtonnets de pain, nature (19 cm x 2 cm)	2	20	82	345	2	14	N/D	2	0	4	0,9	0,2	131	25	0	0	0,01	6	0,12	0,11	1,5
Biscotte Melba, nature	2	10	39	163	1	8	0,6	tr	0	9	0,4	0,2	83	20	0	0	0,01	3	0,04	0,03	0,6
Biscotte ordinaire	1	10	41	170	1	7	N/D	1	3	3	0,3	0,1	25	24	5	0	tr	6	0,04	0,04	0,7
Chapelure, nature	125 mL	57	225	943	7	41	2,4	3	0	130	3,5	0,7	492	126	1	0	0,06	14	0,44	0,25	5,3
Croûtons, nature	125 mL	16	65	271	2	12	0,8	1	0	12	0,6	0,1	111	20	0	0	tr	3	0,1	0,04	1,2
Farce, préparation commerciale, apprêtée	125 mL	106	188	786	3	23	3,1	9	0	34	1,2	0,3	574	78	331	0	0,04	18	0,14	0,11	2,3
Matzos, nature	1	28	112	469	3	24	0,9	tr	0	4	0,9	0,2	1	32	0	0	0,03	4	0,11	0,08	1,7
Taco, coquille cuite au four (13 cm diam.)	1 coquille	13	61	255	1	8	1,1	3	0	21	0,3	0,2	48	23	46	0	0,05	1	0,03	0,01	0,3
Tortilla de blé (18 cm diam.)	1	35	114	477	3	19	1,1	2	0	14	1,2	0,2	167	46	0	0	0,02	4	0,19	0,1	1,9
Tortilla de maïs (18 cm diam.)	1	25	56	233	1	12	1,3	1	0	44	0,3	0,2	40	38	60	0	0,05	4	0,03	0,02	0,5
Céréales à déjeuner																					
Céréales chaudes, cuites																					
Crème de blé, instantanée, pomme-cannelle, Nabisco ^{MC}	1 sachet	160	114	478	2	25	1,3	tr	0	8	4,9	0,2	202	55	0	0	0,02	3	tr	0,02	0,6
Crème de blé, ordinaire, Nabisco ^{MC}	175 mL	177	54	224	2	11	0,7	tr	0	2	1,9	0,1	1	17	0	0	0,01	N/D	0,01	0,01	0,5
Gruau, gros flocons ou à cuisson rapide	175 mL	146	99	414	4	18	2,7	2	0	13	1	0,6	2	104	19	0	0,03	12	0,06	0,07	1,1
Gruau instantané, nature, Quaker ^{MC}	1 sachet	186	109	455	4	19	2,6	2	0	22	3,8	0,9	224	106	0	0	N/D	10	0,58	0,04	2,1
Gruau instantané, pomme-cannelle, Quaker ^{MC}	1 sachet	186	136	569	3	26	2,5	2	0	23	4,8	0,7	307	121	0	0	0,04	10	0,72	0,04	2,4
Red River, Robin Hood ^{MC}	175 mL	160	102	476	4	21	3,6	1	tr	13	1,2	0,4	24	N/D	12	1	0,03	17	0,05	0,01	1,4

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Son d'avoine	175 mL	162	65	271	5	19	3,4	1	0	16	1,4	0,9	2	149	0	0	0,04	10	0,26	0,06	1,8
Céréales, prêtes à manger																					
All Bran, Kellogg's ^{MC}	125 mL	35	87	366	4	26	11,8	1	0	30	4,7	2,1	318	369	0	0	0,21	34	0,7	0,07	6
Alpha-Bits, Post ^{MC}	250 mL	27	114	458	2	23	0,9	1	0	7	3,6	0,4	104	50	0	0	0,16	16	0,55	0	1,7
Blé filanté, Post ^{MC}	1 biscuit	25	89	374	3	20	3,2	0	0	10	0,6	0,8	4	102	0	0	0,09	5	0,07	0,03	1,5
Blé soufflé, Quaker ^{MC}	250 mL	13	49	204	2	10	0,5	tr	0	3	0,4	0,3	1	45	0	0	0,02	3	0,01	0,02	1,2
Bran Buds avec psyllium, Kellogg's ^{MC}	125 mL	44	117	489	4	35	16,6	1	0	28	5,9	1,9	309	480	0	0	0,27	38	0,89	0,14	4,1
Bran Flakes, Post ^{MC}	175 mL	37	121	508	4	29	6,3	1	0	20	4,9	1,6	216	177	0	0	0,22	22	0,74	0,06	2,5
Cheerios, General Mills ^{MC}	250 mL	24	98	409	3	18	1,7	2	0	44	3,2	0,6	216	84	0	0	0,14	14	0,01	0,04	1,5
Corn Flakes, Kellogg's ^{MC}	250 mL	26	101	421	2	23	0,7	tr	0	1	3,5	0,1	255	29	0	0	0,16	16	0,52	0,71	1,6
Count Chocula, General Mills ^{MC}	250 mL	33	130	542	2	29	0,5	1	0	24	4,4	0,1	203	77	0	0	0,2	20	0,01	0	1,8
Croque Nature, ordinaire, Quaker ^{MC}	125 mL	47	230	962	5	30	2,7	11	N/D	53	1,1	N/D	30	223	0	0	N/D	N/D	0,14	0,13	1,5
Fibre 1, General Mills ^{MC}	125 mL	30	92	383	2	25	12,9	1	0	11	4,1	1,4	140	231	0	0	0,18	18	0,1	0,06	1,8
Froot Loops, Kellogg's ^{MC}	250 mL	30	114	476	1	26	0,5	1	0	3	3,9	1	121	34	0	0	0,18	18	0,59	0,02	1,7
Frosted Flakes, Kellogg's ^{MC}	250 mL	37	140	595	2	33	0,6	tr	0	1	4,9	0,1	264	28	0	0	0,22	22	0,74	0,07	2,1
Fruit & Fibre, dattes, raisins et noix, Post ^{MC}	125 mL	29	99	412	3	22	4,2	1	0	17	3,9	1	132	145	0	0	0,17	17	0,58	0,05	1,9
Granola avec raisins, faible en gras, Kellogg's ^{MC}	125 mL	59	229	956	5	46	3,5	4	0	24	7,8	2,1	59	173	0	0	0,35	35	1,17	0,14	3,7
Granola avec raisins, Rogers ^{MC}	125 mL	59	245	1023	5	41	5,3	8	0	28	1,9	N/D	95	198	0	0	N/D	N/D	0,39	0,06	1,8
Grape-Nuts, Post ^{MC}	125 mL	58	221	927	6	46	6	1	0	24	2	1,6	348	253	0	0	0,09	33	0,22	0,09	4,5
Just Right, Kellogg's ^{MC}	250 mL	45	167	700	3	38	2,2	1	0	11	6	1,6	279	98	0	0	0,27	27	0,91	0,1	2,8
Lucky Charms, General Mills ^{MC}	250 mL	34	134	560	2	29	1,4	1	0	0	4,6	0,5	169	62	0	0	0,2	20	0	0,02	2,1
Mini-Wheats givrés, Kellogg's ^{MC}	175 mL	35	122	511	3	29	3,4	tr	0	14	4,6	1,2	5	133	0	0	0,21	21	0,69	0,02	2,2
Muesli, le Choix du Président ^{MC}	75 mL	40	144	603	5	28	3,5	2	0	9	1,6	0,3	24	228	N/D	3	0,07	7	0,12	0,1	1,4
Raisin Bran, Kellogg's ^{MC}	175 mL	41	127	533	3	33	4,7	tr	0	16	5,5	1,4	244	249	0	0	0,25	25	0,83	0,05	3
Rice Krispies, Kellogg's ^{MC}	250 mL	29	110	460	2	24	0,3	tr	0	4	3,8	0,5	297	34	0	0	0,17	17	0,57	0,01	1,8
Shreddies, Post ^{MC}	175 mL	38	140	584	4	31	4,4	1	0	16	5,9	0,5	240	128	0	0	0,16	27	1,86	0,04	1,3
Son de maïs, Quaker ^{MC}	250 mL	38	149	624	2	32	6,3	2	0	6	5,1	N/D	377	72	0	0	0,23	23	0,76	0,06	2,2
Special K, Kellogg's ^{MC}	250 mL	24	93	388	4	18	0,3	tr	N/D	10	3,2	0,5	218	34	0	0	0,15	15	0,49	0,03	2,1
Sugar Crisp, Post ^{MC}	250 mL	26	99	414	2	23	1,1	tr	0	16	1	0,4	31	57	0	0	0,16	16	0,53	tr	1,6
Trix, General Mills ^{MC}	250 mL	30	120	504	1	26	0,7	2	0	33	4	0	187	20	0	0	0,18	18	0	0	1,5
Weetabix ^{MC}	2 biscuits	35	129	539	4	28	3,8	1	0	N/D	4,7	N/D	127	142	0	0	N/D	13	0,8	N/D	2,6

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Pâtes, riz et autres céréales																					
Boulghour, cuit	125 mL	68	56	236	2	13	1,9	tr	0	7	0,7	0,4	3	46	0	0	0,06	12	0,04	0,02	1,2
Couscous, cuit	125 mL	73	82	342	3	17	0,6	tr	0	6	0,3	0,2	4	42	0	0	0,04	11	0,05	0,02	1,3
Millet, cuit	125 mL	90	107	446	3	21	2,6	1	0	3	0,6	0,8	2	55	0	0	0,1	17	0,09	0,07	1,8
Orge mondé, sec	125 mL	97	344	1438	12	71	16,8	2	0	32	3,5	2,7	12	439	21	0	0,31	18	0,63	0,28	7,8
Orge perlé, cuit	125 mL	81	100	417	2	23	2	tr	0	9	1,1	0,7	2	75	6	0	0,09	13	0,07	0,05	2,2
Riz blanc à grains longs, à l'étuvée, cuit	250 mL	185	211	882	4	46	0,9	tr	0	35	0,4	0,6	6	68	0	0	0,04	7	0,04	0,03	1,7
Riz blanc à grains longs, cuit	250 mL	217	282	1178	6	61	0,9	1	0	22	0,4	1,1	2	76	0	0	0,2	6	0,04	0,03	4
Riz blanc à grains longs, instantané, apprêté	250 mL	174	171	715	4	37	1,4	tr	0	14	0,4	0,4	5	7	0	0	0,02	7	0,1	0,08	1,9
Riz brun à grains longs, cuit	250 mL	209	232	969	5	48	3,1	2	0	21	0,9	1,3	10	90	0	0	0,3	8	0,2	0,05	4,3
Riz sauvage, cuit	125 mL	87	88	366	3	19	N/D	tr	0	3	0,5	1,2	3	88	0	0	0,12	23	0,06	0,08	1,8
Pâtes alimentaires																					
Macaroni, cuit	250 mL	148	209	873	7	42	1,8	1	0	10	2,1	0,8	1	46	0	0	0,05	10	0,3	0,14	4
Macaroni, non cuit	125 mL	55	206	861	7	41	1,6	1	0	10	2,1	0,7	4	90	0	0	0,06	10	0,57	0,25	5,7
Nouilles aux oeufs, cuites	250 mL	169	225	941	8	42	3,7	2	56	20	2,7	1	12	47	34	0	0,06	12	0,31	0,14	4,3
Nouilles chinoises (chow mein), non cuites	250 mL	48	253	1058	4	28	1,9	15	0	10	2,3	0,7	211	58	41	0	0,05	11	0,28	0,2	3,7
Pâtes aux oeufs et épinards, fraîches-réfrigérées, cuites	250 mL	169	220	920	9	42	2,3	2	56	30	1,9	1,1	10	63	174	0	0,19	30	0,3	0,23	3,6
Pâtes aux oeufs, fraîches-réfrigérées, cuites	250 mL	169	221	927	9	42	1,8	2	56	10	1,9	0,9	10	41	34	0	0,06	12	0,35	0,25	3,5
Spaghetti de blé entier, cuit	250 mL	148	183	767	8	39	4,8	1	0	22	6	1,2	4	65	0	0	0,12	7	0,16	0,07	2,7
Spaghetti, cuit	250 mL	148	209	873	7	42	2,4	1	0	10	2,1	0,8	1,5	46	N/D	0	0,05	10	0,30	0,15	4
Crêpes et gaufres																					
Crêpe avec beurre et sirop, restaurant-minute (17 cm diam.)	1	77	173	724	3	30	N/D	5	19	43	0,9	0,3	368	83	94	1	0,04	12	0,13	0,19	1,7
Crêpe de blé entier, préparation commerciale plus lait, oeuf et huile, cuite (10 cm diam.)	1	44	92	383	4	13	N/D	3	27	110	1,4	0,5	252	123	99	tr	0,05	9	0,09	0,23	1,9
Crêpe de pomme de terre, maison avec oeuf, oignon, farine, margarine et sel (8 cm diam.)	1	36	98	410	2	10	N/D	5	34	9	0,6	0,3	182	282	51	8	0,14	9	0,05	0,06	1,3
Crêpe de sarrasin, préparation commerciale plus lait, oeuf et huile, cuite (10 cm diam.)	1	70	62	261	2	8	0,7	2	20	77	0,6	0,3	160	70	70	tr	0,04	5	0,05	0,08	0,9
Crêpe nature, congelée, prête à griller (10 cm diam.)	1	36	82	346	2	16	N/D	1	3	22	1,2	0,2	183	26	36	tr	0,02	5	0,14	0,17	1,8
Crêpe nature, préparation commerciale plus lait, oeuf et huile, cuite (10 cm diam.)	1	38	83	347	3	11	N/D	3	27	82	0,5	0,3	192	76	95	tr	0,04	4	0,08	0,12	1,1

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Gaufre nature, congelée, prête à griller (10 cm diam.)	1	39	98	410	2	15	0,9	3	9	86	1,7	0,2	292	48	500	0	0,37	19	0,18	0,2	2,3
Gaufre nature, préparation commerciale, cuite (11,5 cm x 11,5 cm)	1	50	145	608	3	18	0,7	7	26	62	0,8	0,2	306	90	45	tr	0,05	6	0,1	0,13	1,4
Produits de Boulangerie																					
Biscuits, croissants, beignes et muffins																					
Beigne à la levure, fourré de gelée, oval (9 cm x 6 cm)	1	85	289	1208	5	33	N/D	16	2	21	1,5	0,6	249	67	26	1	0,02	14	0,27	0,12	2,8
Beigne nature (8 cm diam.)	1	47	198	829	2	23	0,8	11	17	21	0,9	0,3	257	60	27	tr	0,03	4	0,1	0,11	1,4
Beigne nature, glacé au chocolat (9 cm diam.)	1	57	270	1131	3	27	1,1	18	33	20	1,4	0,3	245	65	60	tr	0,03	10	0,07	0,06	1,4
Biscuit à la poudre à pâte, nature ou babeurre, restaurant-minute	1	74	276	1155	4	34	0,7	13	5	90	1,6	0,3	584	87	98	0	0,03	6	0,27	0,18	2,5
Biscuit à la poudre à pâte, préparation commerciale, nature ou babeurre, cuit	1	57	191	799	4	28	1	7	2	105	1,2	0,3	544	107	54	tr	0,04	3	0,2	0,2	2,6
Biscuit à la poudre à pâte, réfrigéré, multigrain, cuit	1	44	134	563	3	24	N/D	3	0	9	1,4	0,3	343	233	0	0	0,02	4	0,16	0,1	2,2
Biscuit à la poudre à pâte, réfrigéré, nature, cuit	1	21	63	263	2	12	N/D	1	0	4	0,6	0,1	305	39	0	0	0,01	1	0,09	0,05	1,1
Croissant au beurre	1 moyen	57	231	970	5	26	1,6	12	43	21	1,2	0,4	424	67	307	tr	0,03	16	0,22	0,14	2,2
Muffin au son, maison, au lait 2 %	1	45	127	532	3	19	N/D	5	15	84	1,9	1,2	265	143	N/D	N/D	0,14	23	0,15	0,2	2,6
Muffin au son, préparation commerciale, apprêtée	1	50	138	578	3	23	N/D	5	34	16	1,3	0,6	234	74	51	0	0,09	8	0,1	0,12	2,2
Muffin aux bleuets, commercial	1	71	197	824	4	34	2,6	5	21	40	1,1	0,3	317	87	24	1	0,02	11	0,1	0,09	1,6
Muffin aux bleuets, maison, au lait 2 %	1	57	162	681	4	23	N/D	6	21	108	1,3	0,3	251	70	80	1	0,02	7	0,16	0,16	2
Muffin aux bleuets, préparation commerciale, apprêtée	1	50	150	626	3	24	N/D	4	23	12	0,6	0,2	218	39	38	0	0,04	6	0,07	0,16	1,7
Biscuits et barres granola																					
Barre granola, beurre d'arachide, enrobée de chocolat, molle	1	28	143	597	3	15	N/D	9	3	30	0,4	0,4	54	95	36	tr	0,03	7	0,03	0,06	1,4
Barre granola, brisures de chocolat et guimauve, molle	1	28	120	503	2	20	1,1	4	tr	25	0,7	0,4	89	77	13	0	0,01	6	0,04	0,04	0,7
Barre granola, brisures de chocolat, dure	1	25	110	458	2	18	1,1	4	0	19	0,8	0,5	86	63	10	tr	0,01	3	0,05	0,03	0,7
Barre granola, nature, dure	1	25	118	493	3	16	1,3	5	0	15	0,7	0,5	74	84	38	tr	0,02	6	0,07	0,03	1,1
Barre granola, nature, molle	1	28	125	522	2	19	1,3	5	tr	30	0,7	0,4	78	91	0	0	0,03	7	0,08	0,05	0,6
Barre granola, noix et raisins, molle	1	28	127	532	2	18	1,6	6	tr	24	0,6	0,4	71	110	11	0	0,03	8	0,05	0,05	1,2
Biscuit à l'avoine, avec ou sans raisins secs, commercial	1	13	58	245	1	9	0,4	2	0	5	0,3	0,1	50	18	2	tr	0,01	1	0,03	0,03	0,5
Biscuit à l'avoine, avec ou sans raisins secs, préparation commerciale, apprêtée	1	16	74	309	1	10	N/D	3	7	5	0,4	0,1	75	30	13	tr	0,01	2	0,04	0,03	0,5
Biscuit à l'avoine, sans raisins secs, maison	1	15	67	281	1	10	N/D	3	5	16	0,4	0,1	90	27	107	tr	0,01	2	0,04	0,03	0,4
Biscuit à la guimauve, enrobé de chocolat	1	13	55	229	1	9	N/D	2	0	6	0,3	0,1	22	24	tr	tr	tr	1	0,01	0,03	0,3
Biscuit à la mélasse	1	15	64	270	1	11	N/D	2	0	11	1	0,1	69	52	tr	0	0,04	1	0,05	0,04	0,7

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids		Énergie		Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	g	kcal	KJ																	
Biscuit au gingembre	1	7	29	122	tr	5	0,2	1	0	5	0,4	tr	46	24	tr	0	0,01	tr	0,01	0,02	0,3	
Biscuit au sucre, commercial	1	15	72	300	1	10	N/D	3	8	3	0,3	0,1	54	9	14	tr	0,01	2	0,03	0,03	0,6	
Biscuit au sucre, maison avec beurre	1	14	66	276	1	8	N/D	3	12	10	0,3	0,1	64	10	125	0	tr	2	0,04	0,04	0,5	
Biscuit aux brisures de chocolat, commercial	1	10	48	201	1	7	0,2	2	0	2	0,3	0,1	32	14	tr	0	0,01	1	0,02	0,03	0,4	
Biscuit aux brisures de chocolat, maison avec margarine	1	16	78	327	1	9	N/D	5	5	6	0,4	0,1	58	36	102	tr	0,01	2	0,03	0,03	0,4	
Biscuit aux brisures de chocolat, préparation commerciale, apprêtée	1	16	79	332	1	10	N/D	4	7	8	0,3	0,1	47	34	10	0	tr	1	0,02	0,04	0,2	
Biscuit aux figes	1	16	56	233	1	11	0,7	1	0	10	0,5	0,1	56	33	7	tr	0,01	2	0,03	0,03	0,4	
Biscuit en forme d'animaux, à l'arrow-root ou sec	3	8	11	47	tr	2	tr	tr	0	1	tr	tr	10	3	0	0	tr	tr	0,01	0,01	0,1	
Biscuit fourré au beurre d'arachide	1	14	67	280	1	9	N/D	3	0	7	0,4	0,1	52	27	1	tr	0,01	2	0,05	0,04	0,8	
Biscuit fourré au beurre d'arachide, maison avec margarine	1	14	66	397	2	12	N/D	5	6	8	0,4	0,2	104	46	120	tr	0,02	4	0,04	0,04	1	
Biscuit graham, nature ou au miel	1	7	30	124	tr	5	0,2	1	0	2	0,3	0,1	42	9	0	0	tr	1	0,02	0,02	0,4	
Biscuit sablé, maison avec beurre	1	11	60	251	1	6	N/D	4	10	2	0,3	tr	51	8	136	0	tr	1	0,04	tr	0,5	
Biscuit sablé, nature, commercial	1	8	40	168	tr	5	N/D	2	2	3	0,2	tr	36	8	3	0	tr	1	0,03	0,03	0,4	
Biscuit sandwich au chocolat	1	10	47	198	tr	7	0,3	2	0	3	0,4	0,1	60	18	tr	0	tr	0	0,01	0,02	0,3	
Gaufrette à la vanille	1	4	18	74	tr	3	N/D	1	2	2	0,1	tr	12	4	2	0	tr	tr	0,01	0,01	0,2	
Macaron à la noix de coco, maison	1	24	97	405	1	17	N/D	3	0	2	0,2	0,2	59	37	0	0	0,02	1	tr	0,03	0,2	
Gâteaux																						
Carré au chocolat, commercial (7 cm x 2 cm)	1	56	227	950	3	36	N/D	9	10	16	1,3	0,4	175	83	39	N/D	0,02	N/D	0,14	0,12	1,6	
Carré au chocolat, maison (5 cm x 5 cm)	1	36	168	702	2	18	N/D	10	26	21	0,7	0,3	123	63	275	tr	0,03	5	0,05	0,07	0,8	
Gâteau au chocolat (du diable, fudge), préparation commerciale, apprêtée (23 cm diam.)	1/12	65	198	831	4	32	N/D	8	35	70	2,1	0,4	370	153	54	0	0,02	7	0,06	0,1	1,4	
Gâteau au chocolat, commercial, glaçage au chocolat (5 cm x 20 cm diam.)	1/10	66	242	1015	3	36	1,8	11	30	28	1,5	0,5	220	132	63	tr	0,02	5	0,02	0,09	1	
Gâteau au chocolat, maison, sans glaçage (2 étages, 23 cm diam.)	1/12	95	340	1422	5	51	2,1	14	55	57	1,5	0,7	299	133	133	tr	0,04	10	0,13	0,2	2,2	
Gâteau au fromage, commercial	1/6	80	257	1074	4	20	1,7	18	44	41	0,5	0,4	166	72	442	tr	0,04	12	0,02	0,15	1	
Gâteau au fromage, nature, maison, glaçage aux cerises (20 cm diam.)	1/12	112	321	1345	6	30	N/D	21	95	48	1,4	0,4	227	104	1006	1	0,05	11	0,03	0,18	1,3	
Gâteau au fromage, préparation commerciale sans cuisson (20 cm diam.)	1/6	132	362	1514	7	47	2,5	17	55	227	0,6	0,6	502	279	483	1	0,07	24	0,16	0,35	2,1	
Gâteau aux bananes, maison avec margarine (11 cm x 6,3 cm x 1,3 cm)	1 tranche	60	196	818	3	33	N/D	6	26	13	0,8	0,2	181	80	278	1	0,09	7	0,1	0,12	1,4	

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	kJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Gâteau aux carottes, maison, glaçage au fromage à la crème (2 étages, 23 cm diam.)	1/12	111	484	2026	5	52	N/D	29	60	28	1,4	0,5	273	124	3827	1	0,08	13	0,15	0,17	2,1
Gâteau aux fruits, commercial	1 morceau	43	139	583	1	26	1,5	4	2	14	0,9	0,1	116	66	34	tr	0,02	1	0,02	0,04	0,6
Gâteau blanc, maison, sans glaçage (2 étages, 23 cm diam.)	1/12	74	264	1107	4	42	N/D	9	1	96	1,1	0,2	242	70	41	tr	0,02	5	0,14	0,18	2
Gâteau blanc, préparation commerciale, apprêtée, sans glaçage (2 étages, 23 cm diam.)	1/12	62	190	795	3	34	N/D	5	0	86	0,6	0,2	301	59	1	tr	0,01	3	0,08	0,1	1
Gâteau Boston, commercial	1/6	92	232	972	2	39	1,2	8	34	21	0,3	0,1	132	36	74	tr	0,02	7	0,37	0,25	0,7
Gâteau danois à la cannelle avec garniture, commercial	1/9	63	263	1103	4	29	2,1	15	20	34	1,2	0,5	221	77	61	tr	0,02	20	0,13	0,14	1,9
Gâteau danois à la cannelle avec garniture, préparation commerciale, apprêtée (20 cm x 15 cm)	1/8	56	178	745	3	30	N/D	5	27	76	0,8	0,3	236	63	78	tr	0,03	7	0,09	0,1	1,5
Gâteau des anges, commercial (25,4 cm diam.)	1/12	28	73	306	2	16	0,4	tr	0	40	0,1	tr	212	26	0	0	0,01	1	0,03	0,14	0,6
Gâteau des anges, préparation commerciale, apprêtée (25,4 cm diam.)	1/12	50	128	539	3	29	N/D	tr	0	42	0,1	0,1	254	68	0	0	tr	2	0,05	0,1	0,1
Gâteau doré, commercial, glaçage au chocolat (5 cm x 20 cm diam.)	1/10	66	250	1047	3	37	1,2	11	36	24	1,4	0,4	222	117	60	tr	0,02	5	0,08	0,1	1,4
Gâteau doré, genre pouding, préparation commerciale, apprêtée, sans glaçage (2 étages, 23 cm diam.)	1/12	73	257	1076	3	35	N/D	12	53	57	0,9	0,3	317	42	80	0	0,02	7	0,11	0,13	1,8
Gâteau doré, préparation commerciale, apprêtée, sans glaçage (2 étages, 23 cm diam.)	1/12	63	202	844	3	34	N/D	6	37	64	0,8	0,2	299	46	54	tr	0,04	6	0,07	0,12	1,4
Gâteau éponge, commercial	1/12	38	110	460	2	23	N/D	1	39	27	1	0,2	93	38	59	0	0,02	5	0,09	0,1	1,2
Gâteau éponge, maison (25,4 cm diam. tubulaire)	1/12	63	187	784	5	36	N/D	3	107	26	1	0,4	144	89	163	0	0,04	12	0,1	0,19	1,7
Gâteau marbré, genre pouding, préparation commerciale, apprêtée, sans glaçage (2 étages, 23 cm diam.)	1/12	73	253	1060	3	35	N/D	12	53	40	0,9	0,3	242	69	80	0	0,03	7	0,07	0,11	1,3
Gâteau quatre-quarts, commercial avec beurre	1/12	28	110	461	2	14	N/D	6	63	10	0,4	0,1	113	34	172	tr	0,01	3	0,04	0,06	0,7
Gâteau quatre-quarts, maison avec beurre (23 cm x 13 cm x 7,5 cm)	1/16	54	206	861	3	28	N/D	9	62	39	0,9	0,3	161	47	372	tr	0,02	7	0,11	0,14	1,5
Gâteau sablé à la poudre à pâte, maison (4 cm x 7,5 cm diam.)	1	65	225	941	4	32	N/D	9	2	133	1,7	0,3	329	69	47	tr	0,02	6	0,2	0,18	2,5
Pain d'épices, préparation commerciale (23 cm x 23 cm)	1/9	67	207	866	3	34	2,1	7	23	46	2,2	0,3	307	161	37	tr	0,03	7	0,13	0,12	1,6
Tartes																					
Tarte à la citrouille, commerciale	1/6	109	229	957	4	30	2,9	10	22	65	1,5	0,5	307	168	4921	2	0,06	16	0,15	0,22	1,9
Chausson aux fruits (pommes, bleuets, pêches, fraises), (13 cm x 9,5 cm)	1	128	404	1692	4	55	3,3	21	0	28	1,6	0,3	479	83	35	2	0,04	4	0,18	0,14	2,7
Croûte à tarte, biscuits graham, maison, cuite	1	239	1181	4945	10	156	N/D	60	0	50	5,2	1,1	1365	210	1876	0	0,09	17	0,25	0,42	7,3

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Croûte à tarte, ordinaire, congelée, cuite	1	126	648	2709	6	62	N/D	41	0	26	2,8	0,4	815	139	0	0	0,09	10	0,35	0,48	4,4
Croûte à tarte, ordinaire, maison avec shortening, cuite	1	180	949	3973	12	86	N/D	62	0	18	5,2	0,8	976	121	0	0	0,05	20	0,7	0,5	8,3
Garniture pour tarte, cerises, en conserve	250 mL	279	321	1342	1	82	1,7	1	0	31	0,7	0,1	25	293	572	N/D	0,1	11	0,07	0,04	0,5
Garniture pour tarte, citrouille, en conserve	250 mL	285	297	1241	3	75	N/D	tr	0	106	3	0,8	593	394	23674	10	0,45	100	0,05	0,34	1,7
Garniture pour tarte, pommes, en conserve	250 mL	279	282	1175	tr	73	2,8	tr	0	11	0,8	0,1	123	126	36	N/D	0,04	0	0,03	0,03	0,1
Tarte à la crème au chocolat, commerciale	1/6	113	344	1438	3	38	2,3	22	6	41	1,2	0,3	154	144	2	tr	0,02	8	0,04	0,12	3,3
Tarte à la crème aux bananes, préparation commerciale sans cuisson	1/8	92	231	966	3	29	N/D	12	25	67	0,4	0,3	267	104	375	tr	0,03	6	0,09	0,13	1,4
Tarte à la noix de coco, commerciale	1/6	64	191	799	1	24	N/D	11	0	19	0,5	0,4	163	42	58	0	0,04	3	0,03	0,05	0,4
Tarte au citron avec meringue, commerciale	1/6	113	303	1268	2	53	1,4	10	51	63	0,7	0,6	165	101	198	4	0,03	9	0,07	0,24	1,1
Tarte au mincemeat, maison, 2 croûtes	1/8	165	477	1998	4	79	N/D	18	0	36	2,5	0,4	419	335	36	10	0,11	8	0,25	0,17	2,7
Tarte aux cerises, commerciale, 2 croûtes	1/8	125	325	1360	2,5	50	1	13,75	0	15	2,0	0,2	308	101	296	1	0,05	10	0,23	0,16	0,25
Tarte aux pacanes, commerciale	1/6	113	452	1894	5	65	4	21	36	19	1,2	0,6	479	84	198	1	0,02	7	0,1	0,14	1,5
Tarte aux pommes, commerciale, 2 croûtes	1/8	125	296	1242	2	42	2,1	14	0	14	1,5	0,2	332	81	155	4	0,05	5	0,17	0,2	2
Tarte aux pommes, maison, 2 croûtes	1/8	155	411	1720	4	58	N/D	19	0	11	1,7	0,3	327	122	90	3	0,05	6	0,23	0,17	0,9
Autres produits de boulangerie																					
Chou à la crème, maison, chou seulement (9 cm diam.)	1	66	239	999	6	15	N/D	17	129	24	1,3	0,5	368	64	764	0	0,05	15	0,14	0,24	2,2
Croustade aux pommes, maison	125 mL	149	243	1018	3	48	N/D	5	0	42	1,1	0,2	271	145	204	N/D	0,06	7	0,13	0,11	1,6
Danoise à la cannelle (11 cm diam.)	1	65	262	1098	5	29	0,8	15	20	46	1,3	0,5	241	81	24	tr	0,03	21	0,19	0,17	2,8
Danoise aux fruits (pommes, raisins secs, citron, framboise), (11 cm diam.)	1	71	263	1103	4	34	1,3	13	15	33	1,3	0,4	251	59	37	3	0,02	11	0,19	0,16	2,2
Éclair au chocolat, fourré à la crème pâtissière, maison	1	100	262	1096	6	24	N/D	16	127	63	1,2	0,6	337	117	718	tr	0,06	14	0,12	0,27	2,3
Grand-père (boulette de pâte)	1	30	40	167	1	6	0,2	1	1	20	0,3	0,1	87	20	4	tr	0,01	2	0,03	0,03	0,5
Pâte feuilletée, congelée, cuite	1 abaisse	40	223	935	3	18	N/D	15	0	4	1	0,2	101	25	0	0	0,01	4	0,13	0,1	2,1
Pâte phyllo	1 feuille	19	57	238	1	10	N/D	1	0	2	0,6	0,1	92	14	0	0	0,01	3	0,1	0,06	1,1
Popovers, préparation commerciale, apprêtés	1	33	67	280	3	10	N/D	1	37	9	0,6	0,2	143	25	54	tr	0,02	6	0,05	0,06	1
Pouding au pain avec raisins secs, maison	125 mL	133	224	937	7	33	N/D	8	88	152	1,5	0,7	308	298	321	N/D	0,1	17	0,12	0,3	2,1
Tartelette à griller (pop-tarts ^{MC}), fruits (pommes, bleuets, cerises, fraises)	1	52	204	856	2	37	N/D	5	0	14	1,8	0,3	218	58	501	tr	0,2	42	0,15	0,19	2,5
Tartelette à griller (pop-tarts ^{MC}), cassonade et cannelle	1	50	206	862	3	34	N/D	7	0	17	2	0,3	212	57	493	tr	0,21	40	0,19	0,29	2,8

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine	
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg	EN
Légumes																						
Légumes																						
Algues, dulce (goémon), séchées	125 mL	8	17	72	3	2	0,1	tr	0	35	0,9	0,5	24	176	2570	19	0,08	72	0,05	0,22	1,1	
Artichaut, bouilli, égoutté	1 moyen	125	62	262	4	14	4,8	tr	0	56	1,6	0,6	119	442	221	12	0,14	64	0,08	0,08	2	
Asperges, bouillies, égouttées	5 pointes	75	18	76	2	3	1,1	tr	0	15	0,5	0,3	8	120	404	8	0,09	110	0,09	0,09	1,1	
Asperges, en conserve, égouttées	5 pointes	90	17	72	2	2	1,3	1	0	14	1,6	0,4	351	155	478	17	0,1	86	0,05	0,09	1,2	
Aubergine, en morceaux, bouillie, égouttée	250 mL	101	28	119	1	7	2,5	tr	0	6	0,4	0,2	3	252	65	1	0,09	15	0,08	0,02	0,7	
Bette à carde, hachée, bouillie, égouttée	250 mL	92	18	77	2	4	1,9	tr	0	54	2,1	0,3	165	508	2902	17	0,08	8	0,03	0,08	0,6	
Betteraves, feuilles, hachées, bouillies, égouttées	125 mL	76	21	86	2	4	2,2	tr	0	87	1,4	0,4	183	692	3880	19	0,1	11	0,09	0,22	0,9	
Betteraves, marinées, en conserve, solides et liquides	125 mL	120	78	326	1	20	2,2	tr	0	13	0,5	0,3	317	177	13	3	0,06	32	0,01	0,06	0,5	
Betteraves, tranchées ou en dés, bouillies, égouttées	125 mL	90	40	167	2	9	1,8	tr	0	14	0,7	0,3	69	274	31	3	0,06	72	0,02	0,04	0,6	
Betteraves, tranchées, en conserve, égouttées	125 mL	90	28	116	1	6	1,9	tr	0	13	1,6	0,2	246	133	10	6	0,05	27	0,01	0,04	0,3	
Brocoli cru	3 bouquets	93	26	109	3	5	2,2	tr	0	45	0,8	0,4	25	302	1434	87	0,15	66	0,06	0,11	1	
Brocoli, congelé, bouilli, égoutté	125 mL	97	27	114	3	5	2,3	tr	0	50	0,6	0,3	23	175	1839	39	0,13	29	0,05	0,08	1	
Brocoli, tige et bouquet, bouilli, égoutté	3 bouquets	111	31	130	3	6	2,7	tr	0	51	0,9	0,4	29	324	1541	83	0,16	56	0,06	0,13	1,2	
Carottes crues	1 moyenne	80	35	145	1	8	1,9	tr	0	22	0,4	0,2	28	260	22644	7	0,12	11	0,08	0,05	0,9	
Carottes naines crues	10	100	38	160	1	8	N/D	1	0	23	0,8	0,2	35	279	1972	8	0,08	33	0,03	0,05	1	
Carottes, congelées, tranchées, bouillies, égouttées	125 mL	77	28	116	1	6	1,8	tr	0	22	0,4	0,2	46	122	13654	2	0,1	8	0,02	0,03	0,5	
Carottes, tranchées, bouillies, égouttées	125 mL	82	37	155	1	9	2,2	tr	0	26	0,5	0,2	54	187	20237	2	0,2	11	0,03	0,05	0,6	
Carottes, tranchées, en conserve, égouttées	125 mL	77	18	74	tr	4	1,2	tr	0	19	0,5	0,2	186	138	10625	2	0,09	7	0,01	0,02	0,5	
Céleri cru	1 tige	40	6	27	tr	1	0,6	tr	0	16	0,2	0,1	35	115	54	3	0,03	11	0,02	0,02	0,2	
Céleri, tranché, bouilli, égoutté	125 mL	79	14	60	1	3	1,1	tr	0	33	0,3	0,1	72	225	105	5	0,07	17	0,03	0,04	0,4	
Champignons crus	6 moyens	108	27	113	2	5	1,4	tr	0	5	1,3	0,8	4	400	0	4	0,1	23	0,11	0,48	5,3	
Champignons, en morceaux, bouillis, égouttés	125 mL	82	22	93	2	4	1,8	tr	0	5	1,4	0,7	2	293	0	3	0,08	15	0,06	0,25	4,4	
Champignons, en morceaux, en conserve, égouttés	125 mL	82	20	83	2	4	2,3	tr	0	9	0,7	0,6	350	106	0	1	0,05	10	0,07	0,02	1,9	
Chou-fleur, en morceaux, bouilli, égoutté	125 mL	66	15	63	1	3	0,7	tr	0	10	0,2	0,1	10	93	11	29	0,11	29	0,03	0,03	0,5	
Chou-fleur, en morceaux, congelé, bouilli, égoutté	125 mL	95	18	76	2	4	1,7	tr	0	16	0,4	0,1	17	132	21	30	0,08	39	0,04	0,05	0,6	
Chou-fleur, en morceaux, cru	250 mL	106	26	111	2	5	1,9	tr	0	23	0,5	0,3	32	320	20	49	0,23	60	0,06	0,07	1	
Chou cavalier (collards), haché, bouilli, égoutté	125 mL	68	18	76	1	4	0,7	tr	0	16	0,1	0,1	11	89	1844	8	0,04	4	0,01	0,04	0,4	
Chou de Chine (Pak-Choi, Bok Choy), haché, bouilli, égoutté	125 mL	90	11	45	1	2	1,4	tr	0	84	0,9	0,2	31	333	2306	23	0,15	36	0,03	0,06	0,6	
Chou vert frisé (kale), haché, bouilli, égoutté	125 mL	69	22	92	1	4	1,4	tr	0	49	0,6	0,2	16	157	5082	28	0,09	9	0,04	0,05	0,6	

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Choucroute, en conserve, non égouttée	125 mL	125	24	99	1	5	3,1	tr	0	37	1,8	0,2	824	212	22	18	0,16	30	0,03	0,03	0,4
Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés	4 choux	84	33	137	2	7	3	tr	0	30	1	0,3	18	266	604	52	0,15	50	0,09	0,07	0,9
Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés	125 mL	82	34	144	3	7	2,6	tr	0	20	0,6	0,3	19	266	482	37	0,24	83	0,08	0,09	1
Chou, râpé, bouilli, égoutté	125 mL	79	17	73	1	4	1,3	tr	0	25	0,1	0,1	6	77	105	16	0,09	16	0,05	0,04	0,4
Chou, râpé, cru	250 mL	74	18	78	1	4	1,3	tr	0	35	0,4	0,1	13	182	98	24	0,07	32	0,04	0,03	0,4
Citrouille, en conserve	125 mL	129	44	184	1	10	2,3	tr	0	34	1,8	0,2	6	267	28549	5	0,07	16	0,03	0,07	0,8
Coeurs de palmier, en conserve	3	99	28	116	2	5	2,4	1	0	57	3,1	1,1	422	175	0	8	0,02	39	0,01	0,06	0,8
Concombre, en tranches, pelé	250 mL	110	14	58	1	3	0,8	tr	0	15	0,3	0,2	2	158	236	6	0,05	14	0,03	0,02	0,3
Cornichon à l'aneth (9,5 cm long.)	1	65	12	49	tr	3	0,7	tr	0	6	0,3	0,1	833	75	214	1	0,01	1	0,01	0,02	0,1
Cornichon, sucré (7,6 cm diam.)	1	35	41	171	tr	11	0,4	tr	0	1	0,2	tr	329	11	44	tr	0,01	tr	tr	0,01	0,1
Courge d'été, toutes variétés, bouillie, égouttée, en purée	125 mL	127	25	106	1	5	2	tr	0	34	0,5	0,5	1	243	364	7	0,08	25	0,06	0,05	0,8
Courge d'hiver, toutes variétés, en dés, cuite	125 mL	108	42	177	1	9	1,9	1	0	15	0,4	0,3	1	473	3852	10	0,08	30	0,09	0,03	1
Courgette, crue, tranchée	125 mL	69	10	40	1	2	1,2	tr	0	10	0,3	0,1	2	170	234	6	0,06	15	0,05	0,02	0,4
Crosses de fougère, congelées, bouillies	250 mL	93	19	80	2	3	1,7	tr	0	5	0,7	N/D	1	206	N/D	14	N/D	N/D	N/D	N/D	1,4
Endive, crue	1	53	9	38	tr	2	N/D	tr	0	10	0,1	0,1	1	112	15	1	0,02	20	0,03	0,01	0,2
Épinards, bouillis, égouttés	125 mL	95	22	92	3	4	2,6	tr	0	129	3,4	0,7	67	443	7789	9	0,23	139	0,09	0,22	1,1
Épinards, hachés, crus	250 mL	59	13	54	2	2	1,5	tr	0	59	1,6	0,3	47	330	3973	17	0,12	115	0,05	0,11	0,8
Haricots de lima (nains), congelés, bouillis, égouttés	125 mL	90	94	395	6	17	3,8	tr	0	25	1,8	0,5	26	369	150	5	0,1	14	0,06	0,05	2
Haricots de lima, bouillis, égouttés	125 mL	90	110	462	6	21	4,8	tr	0	29	2,2	0,7	15	512	332	9	0,17	24	0,13	0,09	2,3
Haricots mungo, germés, sautés à la chinoise	250 mL	131	66	274	6	14	N/D	tr	0	17	2,5	1,2	12	287	41	21	0,17	91	0,18	0,24	2,8
Haricots (verts, jaunes, italiens), bouillis, égouttés	125 mL	66	23	97	1	5	1,6	tr	0	30	0,8	0,2	2	197	440	6	0,04	22	0,05	0,06	0,6
Haricots (verts, jaunes, italiens), congelés, bouillis, égouttés	125 mL	71	20	84	1	5	2,1	tr	0	35	0,6	0,3	6	90	286	3	0,04	16	0,02	0,06	0,5
Haricots (verts, jaunes, italiens), en conserve, égouttés	125 mL	72	14	60	1	3	1,5	tr	0	19	0,6	0,2	180	78	251	2	0,03	23	0,01	0,04	0,3
Laitue Boston, hachée	250 mL	58	8	32	1	1	0,6	tr	0	19	0,2	0,1	3	149	564	5	0,03	43	0,03	0,03	0,3
Laitue frisée, hachée	250 mL	59	11	45	1	2	0,9	tr	0	40	0,8	0,2	5	156	1124	11	0,03	29	0,03	0,05	0,3
Laitue iceberg, hachée	250 mL	59	8	32	1	1	N/D	tr	0	11	0,3	0,1	5	93	195	2	0,02	33	0,03	0,02	0,2
Laitue romaine, hachée	250 mL	59	9	40	1	1	1	tr	0	21	0,7	0,1	5	172	1538	14	0,03	80	0,06	0,06	0,4
Luzerne, graines germées crues	125 mL	17	5	21	1	1	0,5	tr	0	6	0,2	0,2	1	14	27	1	0,01	6	0,01	0,02	0,2
Macédoine, congelée, bouillie, égouttée	125 mL	96	57	237	3	13	2,8	tr	0	24	0,8	0,5	34	163	4113	3	0,07	18	0,07	0,12	1,3
Macédoine, en conserve, égouttée	125 mL	86	40	169	2	8	N/D	tr	0	23	0,9	0,4	128	251	10030	4	0,07	20	0,04	0,04	0,9
Maïs, sucré, en crème, en conserve	125 mL	135	97	407	2	25	1,8	1	0	4	0,5	0,7	385	181	131	6	0,09	61	0,03	0,07	1,6

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Maïs, sucré, en épi (20 cm), bouilli, égoutté	1 épi	121	131	547	4	30	4,5	2	0	2	0,7	0,6	21	301	263	8	0,07	56	0,26	0,09	2,4
Maïs, sucré, en grains, en conserve	125 mL	111	88	367	3	22	2,3	1	0	6	0,5	0,5	302	206	267	6	0,06	55	0,05	0,08	1,6
Navet, bouilli, égoutté, en purée	125 mL	82	15	62	1	4	1,6	tr	0	18	0,2	0,2	41	111	0	10	0,06	8	0,02	0,02	0,3
Navet, feuilles, hachées, bouillies, égouttées	125 mL	76	15	64	1	3	2,4	tr	0	104	0,6	0,1	22	154	4183	21	0,14	90	0,03	0,05	0,6
Oignon vert, haché, cru	125 mL	53	17	71	1	4	1,3	tr	0	38	0,8	0,2	8	146	203	10	0,03	34	0,03	0,04	0,5
Oignon, haché, bouilli, égoutté	125 mL	111	49	204	2	11	1,9	tr	0	24	0,3	0,2	3	184	0	6	0,14	17	0,05	0,03	0,6
Oignon, haché, cru	125 mL	85	32	134	1	7	1,4	tr	0	17	0,2	0,2	3	133	0	5	0,1	16	0,04	0,02	0,4
Panais, tranché, bouilli, égoutté	125 mL	82	67	279	1	16	2,7	tr	0	30	0,5	0,2	8	302	0	11	0,08	48	0,07	0,04	0,8
Patate douce, cuite, pelée après cuisson (12,7 cm long.)	1	114	117	491	2	28	3,4	tr	0	32	0,5	0,3	11	397	24877	28	0,27	26	0,08	0,14	1,1
Patate douce, pelée, bouillie, en purée	75 mL	104	109	457	2	25	2,6	tr	0	22	0,6	0,3	14	191	17732	18	0,25	12	0,06	0,15	1
Piment fort, chili, rouge et vert, en conserve, solides et liquides	60 mL	34	9	36	tr	2	N/D	tr	0	2	0,2	0,1	405	64	210	23	0,05	3	0,01	0,02	0,3
Poireaux, hachés, bouillis, égouttés	125 mL	55	17	71	tr	4	1,3	tr	0	16	0,6	tr	5	47	25	2	0,06	13	0,01	0,01	0,2
Pois mange-tout crus	125 mL	77	32	135	2	6	1,4	tr	0	33	1,6	0,2	3	153	111	46	0,12	32	0,11	0,06	0,8
Pois mange-tout, bouillis, égouttés	125 mL	85	36	149	3	6	2,4	tr	0	36	1,7	0,3	3	203	111	40	0,12	25	0,11	0,06	0,9
Pois verts et carottes, congelés, bouillis, égouttés	125 mL	85	41	170	3	9	3	tr	0	19	0,8	0,4	57	134	6560	7	0,07	22	0,19	0,05	1,3
Pois verts et carottes, en conserve, solides et liquides	125 mL	135	51	214	3	11	4,4	tr	0	31	1	0,8	350	135	0	9	0,12	25	0,1	0,07	1,1
Pois verts, bouillis, égouttés	125 mL	85	71	297	5	13	5,7	tr	0	23	1,3	1	3	229	505	12	0,18	54	0,22	0,13	2,2
Pois verts, congelés, bouillis, égouttés	125 mL	85	66	276	4	12	3,7	tr	0	20	1,3	0,8	74	142	565	8	0,1	50	0,24	0,08	1,7
Pois verts, en conserve, égouttés	125 mL	90	62	259	4	11	4	tr	0	18	0,9	0,6	197	155	690	9	0,06	40	0,11	0,07	1,1
Poivron jaune cru	1	186	50	208	2	12	N/D	tr	0	20	0,9	0,3	4	394	443	341	0,31	48	0,05	0,05	2,1
Poivron rouge cru	1	164	44	185	1	11	2,3	tr	0	15	0,8	0,2	3	290	9348	312	0,41	36	0,11	0,05	1,1
Poivron rouge, haché, bouilli, égoutté	125 mL	72	20	84	1	5	1,1	tr	0	6	0,3	0,1	1	119	2702	123	0,17	11	0,04	0,02	0,5
Poivron vert cru	1	164	44	185	1	11	2,3	tr	0	15	0,8	0,2	3	290	1036	146	0,41	36	0,11	0,05	1,1
Poivron vert, haché, bouilli, égoutté	125 mL	72	20	84	1	5	1,1	tr	0	6	0,3	0,1	1	119	425	53	0,17	11	0,04	0,02	0,5
Pomme de terre au four, chair et pelure (12 cm long.)	1	202	220	921	5	51	4,6	tr	0	20	2,7	0,6	16	844	0	26	0,7	22	0,22	0,07	4,5
Pomme de terre au four, chair seulement (12 cm long.)	1	156	145	607	3	34	3,4	tr	0	8	0,5	0,5	8	610	0	20	0,47	14	0,16	0,03	3
Pomme de terre, bouillie, pelée avant cuisson	1	136	117	489	2	27	1,9	tr	0	11	0,4	0,4	7	446	0	10	0,37	12	0,13	0,03	2,4
Pomme de terre, chair et pelure, bouillie, égouttée (6,3 cm diam.)	1	150	129	539	3	30	2,5	tr	0	13	1,3	0,5	7	572	0	18	0,44	15	0,15	0,03	2,7
Pomme de terre, cuite au micro-ondes, chair et pelure (12 cm long.)	1	202	212	887	5	49	5	tr	0	22	2,5	0,7	16	903	0	31	0,69	24	0,24	0,06	4,7

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Pomme de terre, cuite au micro-ondes, pelée après cuisson (12 cm long.)	1	156	156	653	3	36	3,4	tr	0	8	0,6	0,5	11	641	0	24	0,5	19	0,2	0,04	3,4
Pomme de terre, en conserve, égouttée	3	105	63	264	1	14	0,9	tr	0	5	1,3	0,3	273	240	0	5	0,2	7	0,07	0,01	1,3
Pommes de terre, déshydratées, en flocons	125 mL	24	84	352	2	19	1,5	tr	0	6	0,3	0,2	25	258	0	20	0,18	10	0,25	0,03	1,8
Pommes de terre, déshydratées, en flocons, préparées avec lait et beurre	125 mL	111	125	525	2	17	1,3	6	16	54	0,2	0,2	368	259	200	11	0,01	8	0,12	0,06	1,1
Pommes de terre, en escalope, maison	125 mL	129	111	466	4	14	N/D	5	16	74	0,7	0,5	434	489	175	14	0,23	11	0,09	0,12	2,3
Pommes de terre, en escalope, préparation commerciale	125 mL	129	120	504	3	17	1,6	6	N/D	47	0,5	0,3	441	263	192	4	0,05	12	0,02	0,07	1,8
Pommes de terre, en purée, maison, au lait 2 % et beurre	125 mL	111	124	520	2	19	N/D	5	13	30	0,3	0,3	488	316	202	7	0,25	9	0,09	0,04	1,7
Pommes de terre, frites, congelées, cuites dans l'huile au restaurant	10 frites	50	131	550	2	20	N/D	5	0	5	0,7	0,3	108	306	0	5	0,12	14	0,09	0,01	2,1
Pommes de terre, frites, congelées, réchauffées au four	10 frites	50	100	419	2	16	1,6	4	0	4	0,6	0,2	15	209	0	5	0,15	6	0,06	0,01	1,4
Pommes de terre, rissolées, congelées, nature, réchauffées	125 mL	82	180	752	3	23	1,8	9	N/D	12	1,2	0,3	28	359	0	5	0,1	5	0,09	0,02	2,6
Pommes de terre, rissolées, maison	125 mL	87	182	762	2	19	2,8	12	0	7	0,7	0,3	21	280	0	5	0,24	7	0,06	0,02	2,2
Radicchio, haché	250 mL	42	10	40	1	2	N/D	tr	0	8	0,2	0,3	9	128	11	3	0,02	25	0,01	0,01	0,3
Radis	10	45	8	32	tr	2	1	tr	0	9	0,1	0,1	11	104	4	10	0,03	12	tr	0,02	0,2
Rutabaga, en dés, bouilli, égoutté	125 mL	90	35	146	1	8	N/D	tr	0	43	0,5	0,3	18	293	504	17	0,09	13	0,07	0,04	0,9
Tomate crue (6,6 cm diam.)	1	123	26	108	1	6	1,5	tr	0	6	0,6	0,1	11	273	766	23	0,1	18	0,07	0,06	0,9
Tomates, en conserve, entières	125 mL	127	25	106	1	5	1	tr	0	33	0,8	0,2	207	280	766	12	0,11	10	0,06	0,04	1,1
Tomates, en conserve, mijotées	125 mL	135	35	147	1	9	1,4	tr	0	44	1	0,2	342	322	748	18	0,02	7	0,06	0,05	1,1
Tomates, pâte de, en conserve	75 mL	83	70	292	3	16	3,6	1	0	29	2,5	0,7	54	774	2050	35	0,32	19	0,13	0,16	3
Tomates, séchées au soleil	125 mL	29	74	308	4	16	N/D	1	0	31	2,6	0,6	598	978	249	11	0,09	19	0,15	0,14	3,1
Tomate, sauce à spaghetti, en conserve	125 mL	132	143	600	2	21	1,9	6	0	37	0,9	0,3	652	505	1614	15	0,46	28	0,07	0,08	2,3
Tomate, sauce, en conserve	125 mL	129	39	162	2	9	1,8	tr	0	18	1	0,3	782	479	1265	8	0,2	12	0,09	0,07	1,7
Produits à base de légumes																					
Courgettes, panées, frites (8 cm x 1 cm x 1 cm)	4 bâtonnets	44	63	261	1	4	0,8	5	8	13	0,3	0,1	25	106	124	3	0,03	8	0,04	0,03	0,5
Jus de carottes, en conserve	250 mL	260	104	435	2	24	2,1	tr	0	62	1,2	0,5	75	759	66935	22	0,56	10	0,24	0,14	1,5
Jus de légumes, cocktail, en conserve	250 mL	256	49	203	2	12	1,4	tr	0	28	1,1	0,5	933	494	2992	71	0,36	54	0,11	0,07	2,1
Jus de tomate et de palourdes, en conserve	250 mL	255	117	491	2	28	N/D	tr	0	31	1,5	2,8	1021	230	549	10	0,21	41	0,1	0,08	0,7
Jus de tomate, en conserve	250 mL	257	44	183	2	11	1,8	tr	0	23	1,5	0,4	931	567	1433	21	0,29	51	0,12	0,08	2
Rondelles d'oignon, panées, congelées, réchauffées	5	50	204	851	3	19	1,1	13	0	16	0,8	0,2	188	64	112	1	0,04	6	0,14	0,07	2,4

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Groseilles à maquereau crues	125 mL	79	35	146	1	8	3,4	tr	0	20	0,2	0,1	1	157	230	22	0,06	5	0,03	0,02	0,4
Groseilles rouges et blanches crues	125 mL	59	33	139	1	8	2,5	tr	0	20	0,6	0,1	1	163	71	24	0,04	7	0,02	0,03	0,2
Kiwi cru	1 moyen	76	46	194	1	11	2,6	tr	0	20	0,3	N/D	4	252	133	57	N/D	N/D	0,02	0,04	0,5
Lime crue	1 moyenne	67	20	84	tr	7	1,4	tr	0	22	0,4	0,1	1	68	7	19	0,03	5	0,02	0,01	0,2
Mangue crue	1 moyenne	207	135	563	1	35	4,1	1	0	21	0,3	0,1	4	323	8061	57	0,28	2	0,12	0,12	1,5
Melon d'eau cru, tranché (2,5 cm x 25 cm diam.)	1/2 tranche	230	74	308	1	16	0,9	1	0	18	0,4	0,2	5	267	841	22	0,33	5	0,18	0,05	0,7
Melon miel cru	1/10	129	45	189	1	12	1	tr	0	8	0,1	0,1	13	350	52	32	0,08	39	0,1	0,02	0,9
Mûres crues	125 mL	76	40	166	1	10	3,8	tr	0	24	0,4	0,2	0	149	126	16	0,04	26	0,02	0,03	0,4
Mûres, congelées, non sucrées	125 mL	80	51	214	1	13	4	tr	0	23	0,6	0,2	1	112	91	2	0,05	27	0,02	0,04	1,1
Nectarine crue	1	136	67	279	1	16	2,2	1	0	7	0,2	0,1	0	288	1001	7	0,03	5	0,02	0,06	1,6
Orange crue	1	131	62	258	1	15	2,4	tr	0	52	0,1	0,1	0	237	269	70	0,08	40	0,11	0,05	0,6
Pamplemousse blanc (9,5 cm diam.)	1/2	118	39	163	1	10	2,1	tr	0	14	0,1	0,1	0	175	12	39	0,05	12	0,04	0,02	0,4
Pamplemousse rose ou rouge (9,5 cm diam.)	1/2	123	37	154	1	9	1,2	tr	0	14	0,1	0,1	0	159	319	47	0,05	15	0,04	0,02	0,3
Pamplemousse, en conserve, dans sirop léger	125 mL	134	81	337	1	21	0,5	tr	0	19	0,5	0,1	3	173	0	29	0,03	11	0,05	0,03	0,4
Papaye crue	1	311	121	508	2	31	5,3	tr	0	75	0,3	0,2	9	800	6267	192	0,06	N/D	0,08	0,1	1,5
Pêche crue	1	87	37	157	1	10	1,7	tr	0	4	0,1	0,1	0	171	465	6	0,02	3	0,01	0,04	0,9
Pêches, congelées, tranchées, sucrées	125 mL	132	124	519	1	32	1,8	tr	0	4	0,5	0,1	8	172	375	124	0,02	4	0,02	0,05	0,9
Pêches, en conserve, moitiés ou tranchées, dans du jus	125 mL	131	58	241	1	15	1,3	tr	0	8	0,4	0,1	5	168	499	5	0,02	4	0,01	0,02	0,8
Pêches, en conserve, moitiés ou tranchées, sirop léger	125 mL	130	70	295	1	19	N/D	tr	0	4	0,5	0,1	7	127	462	9	0,02	4	0,01	0,03	0,8
Poire crue, avec pelure	1	169	100	417	1	26	5,1	1	0	19	0,4	0,2	0	211	34	7	0,03	12	0,03	0,07	0,3
Poires, en conserve, moitiés, dans du jus	125 mL	131	66	274	tr	17	2,6	tr	0	12	0,4	0,1	5	126	8	2	0,02	2	0,01	0,01	0,3
Poires, en conserve, moitiés, sirop léger	125 mL	133	76	316	tr	20	2,7	tr	0	7	0,4	0,1	7	88	0	2	0,02	2	0,01	0,02	0,3
Pomme crue, avec pelure (7 cm diam.)	1	138	82	341	tr	21	2,6	tr	0	10	0,2	0,1	0	159	73	8	0,07	4	0,02	0,02	0,2
Prune crue	1	66	36	152	1	9	1,1	tr	0	3	0,1	0,1	0	114	213	6	0,05	1	0,03	0,06	0,4
Pruneaux, séchés, cuits sans sucre	125 mL	112	120	501	1	31	6,4	tr	0	26	1,2	0,3	2	374	343	3	0,24	tr	0,03	0,11	1,1
Pruneaux, séchés, non cuits	10	84	201	840	2	53	6,1	tr	0	43	2,1	0,4	3	626	1669	3	0,22	3	0,07	0,14	2
Prunes, en conserve, pourpres, sirop épais	125 mL	136	121	508	tr	32	1,4	tr	0	12	1,1	0,1	26	124	353	1	0,04	3	0,02	0,05	0,5
Purée de pommes, en conserve, non sucrée	125 mL	129	55	232	tr	16	1,9	tr	0	4	0,2	tr	3	97	37	13	0,03	1	0,02	0,03	0,3
Raisins crus	10	50	36	149	tr	9	0,6	tr	0	6	0,1	tr	1	92	36	5	0,05	2	0,05	0,03	0,2
Raisins secs, sans pépins	125 mL	77	230	962	2	61	2,8	tr	0	38	1,6	0,2	9	575	6	3	0,19	3	0,12	0,07	1,1
Rhubarbe crue tranchée	125 mL	65	14	57	1	3	N/D	tr	0	55	0,1	0,1	3	186	64	5	0,02	5	0,01	0,02	0,3

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Rhubarbe, congelée, cuite avec sucre	125 mL	127	147	615	tr	40	2,5	tr	0	184	0,3	0,1	1	122	87	4	0,03	7	0,02	0,03	0,3
Salade de fruits tropicaux, en conserve, sirop épais	125 mL	136	117	489	1	30	1,8	tr	0	18	0,7	0,1	3	178	172	24	N/D	N/D	0,07	0,06	0,9
Tangerine, mandarine, crue	1	84	37	155	1	9	0,8	tr	0	12	0,1	0,2	1	132	773	26	0,06	17	0,09	0,02	0,2
Tangerines, mandarines, en conserve, sirop léger	125 mL	133	81	340	1	22	0,5	tr	0	9	0,5	0,3	8	104	1118	23	0,06	6	0,07	0,06	0,7
Jus de fruits																					
Jus d'ananas, en conserve, avec vitamine C	250 mL	264	148	619	1	36	0,3	tr	0	45	0,7	0,3	3	354	13	87	0,25	61	0,15	0,06	0,8
Jus d'orange et de pamplemousse, en conserve	250 mL	261	112	470	2	27	0,3	tr	0	21	1,2	0,2	8	412	311	76	0,06	37	0,15	0,08	1,2
Jus d'orange, congelé, dilué	250 mL	263	118	495	2	28	0,9	tr	0	24	0,3	0,1	3	500	205	102	0,12	115	0,21	0,05	0,6
Jus d'orange, en conserve	250 mL	263	111	462	2	26	1	tr	0	21	1,2	0,2	5	460	460	105	0,23	48	0,16	0,07	0,9
Jus d'orange, fraîchement pressée	250 mL	262	118	493	2	27	0,3	1	0	29	0,5	0,1	3	524	524	131	0,1	79	0,24	0,08	1,1
Jus d'orange, réfrigéré	250 mL	263	116	484	2	26	N/D	1	0	26	0,4	0,1	3	500	205	87	0,14	48	0,29	0,06	0,8
Jus de citron, en conserve ou en bouteille	250 mL	258	54	227	1	17	0,8	1	0	28	0,3	0,2	54	263	39	64	0,11	26	0,11	0,02	0,7
Jus de citron, fraîchement pressé	250 mL	258	64	270	1	22	0,8	0	0	18	0,1	0,1	3	320	52	119	0,13	33	0,08	0,03	0,4
Jus de lime, fraîchement pressée	15 mL	16	4	18	tr	1	tr	tr	0	1	tr	tr	tr	17	2	5	0,01	1	tr	tr	tr
Jus de pamplemousse, blanc, fraîchement pressé	250 mL	261	102	426	1	24	0,3	tr	0	23	0,5	0,1	3	423	26	99	0,11	27	0,1	0,05	0,8
Jus de pamplemousse, congelé, dilué	250 mL	261	107	448	1	25	1,3	tr	0	21	0,4	0,1	3	355	23	88	0,11	9	0,11	0,06	0,8
Jus de pamplemousse, en conserve, non sucré	250 mL	261	99	415	1	23	1,4	tr	0	18	0,5	0,2	3	399	18	76	0,05	27	0,11	0,05	0,9
Jus de pamplemousse, en conserve, sucré	250 mL	267	123	515	2	30	0,3	tr	0	21	1	0,2	5	433	0	72	0,05	28	0,11	0,06	1,1
Jus de pomme, congelé, dilué, avec vitamine C	250 mL	253	119	497	tr	29	0,3	tr	0	15	0,7	0,1	18	318	0	84	0,08	1	0,01	0,04	0,2
Jus de pomme, en conserve ou en bouteille, avec vitamine C	250 mL	262	123	515	tr	31	0,3	tr	0	18	1	0,1	8	312	3	107	0,08	tr	0,06	0,04	0,3
Jus de pruneau, en conserve	250 mL	270	192	804	2	47	2,7	tr	0	32	3,2	0,6	11	747	8	11	0,59	1	0,04	0,19	2,4
Jus de raisin, congelé, sucré, dilué, avec vitamine C	250 mL	264	136	570	1	34	0,3	tr	0	11	0,3	0,1	5	56	21	40	0,11	3	0,04	0,07	0,9
Jus de raisin, en conserve ou en bouteille, sans vitamine C ajoutée	250 mL	267	163	682	1	40	0,3	tr	0	24	0,6	0,1	8	353	21	tr	0,17	7	0,07	0,1	1
Nectar d'abricot, en conserve, avec vitamine C	250 mL	265	149	621	1	38	1,6	tr	0	19	1	0,2	8	302	3490	89	0,06	3	0,02	0,04	0,9
Nectar de pêche, en conserve	250 mL	263	142	594	1	37	1,6	tr	0	13	0,5	0,2	18	105	679	88	0,02	4	0,01	0,04	0,9
Nectar de poire, en conserve	250 mL	264	158	663	tr	42	3,2	tr	0	13	0,7	0,2	11	34	3	3	0,04	3	0,01	0,03	0,4
Boissons à saveur de fruits																					
Boisson à l'orange, en conserve, avec vitamine C	250 mL	262	134	559	0	34	N/D	0	0	16	0,7	0,2	42	47	47	60	0,02	6	0,02	0,01	0,1
Boisson à saveur d'orange, poudre diluée, avec vitamine C, (Tang ^{MC} , Quench ^{MC} , Rise 'n Shine ^{MC})	250 mL	255	124	520	0	31	N/D	0	0	90	tr	tr	7	1	0	70	0	0	tr	0,04	0,0

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Boisson aux agrumes, congelée, diluée	250 mL	262	121	504	1	30	N/D	0	0	24	2,9	0,1	8	293	110	71	0,06	5	0,04	0,03	0,6
Boisson désaltérante, en bouteille (Gatorade ^{MC} , Power-Aid ^{MC})	250 mL	255	64	266	0	16	N/D	0	0	0	0,1	0,1	102	28	0	0	0	0	0,01	0	0
Boisson, punch aux fruits, congelée, diluée	250 mL	262	131	548	tr	32	N/D	1	0	18	0,6	0,6	13	202	16	15	0,03	0	tr	0,17	0,2
Boisson, punch aux fruits, poudre diluée (Kool-Aid ^{MC})	250 mL	276	102	427	0	26	N/D	0	0	44	0,1	0,1	39	3	0	60	0	tr	0	0,01	tr
Boisson, punch aux fruits, poudre diluée, avec vitamine C	250 mL	276	102	427	0	26	N/D	0	0	44	0,1	0,1	39	3	0	0	0	tr	0	0,01	tr
Cocktail aux canneberges, en bouteille	250 mL	267	155	649	tr	40	0	tr	0	8	0,4	0,1	11	64	5	60	N/D	1	0,01	0,04	0,2
Limonade, rose ou blanche, congelée, diluée	250 mL	262	105	439	tr	28	N/D	0	0	8	0,4	0,1	8	39	30	10	0,02	6	0,02	0,06	0,1
Limonade, sucrée à l'aspartame, poudre, diluée	250 mL	252	5	21	0	1	N/D	0	0	53	0,1	0,1	8	0	0	0	0	tr	0	0	0
Produits Laitiers																					
Lait frais																					
Babeurre	250 mL	259	105	438	9	12	0	2	9	301	0,1	1,1	272	392	85	3	0,09	13	0,09	0,4	1,7
Lait au chocolat, 2 % M.G.	250 mL	264	189	791	8	27	1,6	5	18	300	0,6	1,1	159	446	528	2	0,11	13	0,1	0,43	2,3
Lait écrémé	250 mL	259	90	378	9	13	0	tr	5	319	0,1	1	133	429	528	3	0,1	13	0,09	0,36	2,3
Lait écrémé, avec solides de lait ajoutés	250 mL	260	106	442	10	14	0	1	5	372	0,2	1,2	153	472	528	3	0,13	16	0,12	0,5	2,7
Lait entier, 3,3 % M.G.	250 mL	258	158	663	8	12	0	9	35	308	0,1	1	126	391	325	2	0,11	13	0,1	0,42	2,2
Lait maternel, mature	250 mL	260	181	757	3	18	0	11	36	84	0,1	0,4	44	133	626	13	0,03	14	0,04	0,09	1,2
Lait partiellement écrémé, 1 % M.G.	250 mL	258	108	453	8	12	0	3	10	317	0,1	1	129	402	529	3	0,11	13	0,1	0,43	2,2
Lait partiellement écrémé, 2 % M.G.	250 mL	258	128	536	9	12	0	5	19	314	0,1	1	129	398	529	2	0,11	13	0,1	0,43	2,2
Lait traité																					
Lait concentré sucré, en conserve	300 mL	388	1245	5207	31	211	0	34	132	1100	0,7	3,6	493	1441	1273	10	0,2	43	0,35	1,61	8,1
Lait concentré, écrémé, en conserve, non dilué, 0,2 % M.G.	250 mL	270	211	882	20	31	0	1	10	783	0,8	2,4	311	897	1060	44	0,15	23	0,12	0,84	5,3
Lait concentré, entier, en conserve, non dilué, 7,8 % M.G.	250 mL	266	363	1521	18	27	0	21	78	694	0,5	2,1	282	807	647	44	0,13	21	0,13	0,84	4,8
Lait concentré, partiellement écrémé, en conserve, non dilué, 2 % M.G.	250 mL	268	246	1030	20	30	0	5	21	739	0,6	2,2	297	852	705	44	0,14	23	0,12	0,84	5,1
Lait reconstitué à base d'une poudre de lait écrémé	250 mL	259	86	361	8	13	0	tr	4	298	1	1,1	134	409	570	1	0,08	12	0,1	0,42	2,2
Poudre de lait écrémé	125 mL	36	132	551	13	19	0	tr	7	452	0,1	1,6	202	627	871	2	0,13	18	0,15	0,64	3,4
Poudre de lait entier	125 mL	68	335	1403	18	26	0	18	66	617	0,3	2,3	251	899	624	6	0,2	25	0,19	0,81	4,6
Boissons à base de lait																					
Boisson au yogourt	200 mL	207	144	602	5	28	0	2	11	220	0,2	0,9	83	338	14	2	0,12	25	0,09	0,43	0,7
Boisson de soja	250 mL	254	84	350	7	5	1,2	5	0	10	1,5	0,6	30	358	81	0	0,1	4	0,41	0,18	2,2
Chocolat chaud, maison, cacao et lait 2 %	250 mL	264	203	856	10	31	2,6	6	21	333	1,2	1,6	135	528	544	3	0,12	16	0,11	0,46	2,7

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Chocolat chaud, préparation commerciale plus eau	250 mL	295	147	616	4	32	N/D	2	3	138	0,5	0,6	212	289	6	1	N/D	0	0,04	0,23	1,3
Chocolat chaud, préparation commerciale sucrée à l'aspartame plus eau	250 mL	270	67	282	5	12	N/D	1	3	127	1,1	0,8	243	569	5	0	0,07	3	0,06	0,29	1,2
Déjeuner instantané, préparation commerciale plus lait 2 %	250 mL	280	251	1053	16	24	0	5	18	566	3,8	1	280	804	1985	30	0,2	14	0,62	1,33	58,5
Lait au chocolat, poudre aromatisée (Quik ^{MC}) et lait 2 %	250 mL	279	209	873	9	33	0	6	19	324	0,8	1,4	177	536	536	3	0,11	15	0,17	0,45	0,5
Lait au chocolat, sirop au chocolat et lait 2 %	250 mL	295	216	902	9	36	0	5	19	321	1	1,3	168	490	544	3	0,12	15	0,12	0,44	0,5
Lait de poule, 7 % M.G.	250 mL	268	361	1512	10	36	0	20	158	349	0,5	1,2	146	443	945	4	0,13	2	0,09	0,51	2,7
Lait frappé, à la vanille	250 mL	211	236	989	8	38	0	6	25	309	0,2	0,8	202	386	241	0	0,09	14	0,06	0,41	2,2
Lait frappé, au chocolat	250 mL	211	251	1049	6	45	0,6	6	22	279	0,7	1	235	473	182	0	0,05	10	0,1	0,47	1,8
Lait malté, poudre à saveur de chocolat et lait 2 %	250 mL	279	208	871	10	31	0	6	20	413	4	1,3	261	665	3444	36	1,09	34	0,78	1,34	11,8
Lait malté, poudre à saveur naturelle et lait 2 %	250 mL	279	214	894	11	30	0	6	24	398	3,8	1,2	219	615	2884	31	0,92	23	0,75	1,23	11,4
Yogourts																					
Yogourt aromatisé à la vanille ou au café, 1,9 % M.G.		175	161	672	7	27	0	3	9	230	0,1	0,8	101	254	38	1	0,05	19	0,08	0,38	0,9
Yogourt, fruits au fond, 1-2 % M.G.		175	177	740	7	31	0	3	11	214	0,1	1	87	314	141	1	0,08	20	0,07	0,31	0,8
Yogourt, fruits au fond, moins de 1 % M.G.		175	108	453	8	19	0	tr	5	281	0,1	1,4	123	345	79	2	0,07	20	0,06	0,31	0,9
Yogourt, nature, 1-2 % M.G.		175	110	461	9	12	0	3	11	320	0,1	1,6	122	410	116	1	0,09	21	0,08	0,37	1,1
Yogourt, nature, plus de 4 % M.G.		175	182	763	7	13	0	10	32	264	0,1	1	99	365	327	1	0,1	9	0,1	0,4	0,8
Fromages																					
Bleu (5 cm x 2 cm x 0,5 cm)	4 tranches	53	186	780	11	1	0	15	40	279	0,2	1,4	737	135	381	0	0,09	19	0,02	0,2	3,3
Brick (5 cm x 2 cm x 0,5 cm)	4 tranches	52	194	813	12	1	0	16	49	353	0,2	1,4	293	71	567	0	0,03	11	0,01	0,18	2,9
Brie (5 cm x 2 cm x 0,5 cm)	4 tranches	52	173	726	11	tr	0	14	52	96	0,3	1,2	327	79	347	0	0,12	34	0,04	0,27	3
Camembert	15 mL	16	47	196	3	tr	0	4	11	61	0,1	0,4	132	29	144	0	0,04	10	tr	0,08	0,9
Cheddar fondu à tartiner (Cheez Whiz ^{MC})	50 mL	53	155	649	9	5	N/D	11	29	300	0,2	1,4	867	129	421	0	0,06	4	0,03	0,23	2,2
Cheddar fondu à tartiner, écrémé	50 mL	53	102	428	13	6	N/D	3	N/D	N/D	N/D	N/D	1053	218	N/D	0	N/D	N/D	N/D	N/D	3
Cheddar fondu, en tranches minces	4 tranches	42	137	571	8	3	N/D	10	27	239	0,3	1,2	664	116	380	0	0,06	3	0,01	0,18	2
Cheddar fondu, en tranches minces, léger	4 tranches	42	117	491	9	5	0	7	24	256	0,2	0	587	118	0	0	0	8	0,04	0,2	0,6
Cheddar ou de type Colby, faible en gras (7 % M.G.) (5 cm x 2 cm x 0,5 cm)	4 tranches	52	91	379	13	1	0	4	11	217	0,2	1	321	35	122	0	0,02	6	0,01	0,12	2,6
Cheddar (5 cm x 2 cm x 0,5 cm)	4 tranches	52	211	883	13	1	0	17	55	378	0,4	1,6	325	52	555	0	0,04	10	0,01	0,2	2,8
Cottage (2 % M.G.)	125 mL	119	107	448	16	4	0	2	10	82	0,2	0,5	485	115	84	0	0,09	16	0,03	0,22	3,2
Edam (5 cm x 2 cm x 0,5 cm)	4 tranches	52	185	776	13	1	0	14	46	380	0,2	2	502	98	476	0	0,04	8	0,02	0,2	3,1

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Énergie		Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine	
		Poids g	kcal																		kJ
Féta	125 mL	79	216	903	12	3	0	17	73	403	0,5	2,4	914	51	366	0	0,35	26	0,13	0,69	3,5
Fromage à la crème	50 mL	49	171	717	4	1	0	17	54	39	0,6	0,3	145	59	701	0	0,02	6	0,01	0,1	0,6
Fromage de chèvre, pâte molle (21 % M.G.)	50 mL	52	139	581	10	tr	0	11	24	73	1	0,5	191	13	705	0	0,13	6	0,04	0,2	1,9
Gouda (5 cm x 2 cm x 0,5 cm)	4 tranches	52	189	791	13	1	0	15	60	371	0,1	2,1	435	64	342	0	0,04	11	0,02	0,18	3,1
Gruyère (5 cm x 2 cm x 0,5 cm)	4 tranches	46	188	788	14	tr	0	15	50	461	0,1	1,8	153	37	556	0	0,04	5	0,03	0,13	3,2
Mozzarella partiellement écrémé, râpé (16,5 % M.G.)	125 mL	60	157	657	15	2	0	0	36	404	0,1	1,7	287	52	360	0	0,04	5	0,01	0,19	3,6
Mozzarella, râpé (22,5 % M.G.)	125 mL	60	175	732	12	1	0	13	49	321	0,1	1,4	232	42	492	0	0,03	4	0,01	0,15	2,9
Parmesan, râpé	125 mL	53	241	1008	22	2	0	16	42	727	0,5	1,7	983	57	370	0	0,06	4	0,02	0,2	5,1
Ricotta, fait de lait entier	50 mL	52	90	378	6	2	0	7	26	108	0,2	0,6	44	54	255	0	0,02	6	0,01	0,1	1,1
Romano, râpé	125 mL	53	204	855	17	2	0	14	55	562	0,4	1,4	634	46	302	0	0,04	4	0,02	0,2	3,8
Suisse (Emmental) (5 cm x 2 cm x 0,5 cm)	4 tranches	46	171	717	13	2	0	13	42	438	0,1	1,8	119	50	385	0	0,04	3	0,01	0,17	3,1
Suisse, fondu, en tranches minces	2 tranches	42	134	563	9	2	N/D	10	34	301	0,2	1,5	646	118	356	0	0,01	2	0,01	0,17	2,3
Crème																					
Moitié-moitié, 10 % M.G.	250 mL	256	301	1260	8	11	0	26	80	273	0,2	1,4	105	336	969	2	0,1	5	0,09	0,38	2
Moitié-moitié, 10 % M.G.	15 mL	15	18	76	tr	1	0	2	5	16	tr	0,1	6	20	58	tr	0,01	tr	0,01	0,02	0,1
De table, 18 % M.G.	15 mL	15	28	117	tr	1	0	3	9	15	tr	tr	6	19	102	tr	0,01	tr	tr	0,02	0,1
Sure, 14 % M.G.	15 mL	15	22	93	tr	1	0	2	6	16	tr	0,1	6	19	77	tr	tr	2	0,01	0,02	0,1
Sure, 14 % M.G.	250 mL	243	370	1549	7	10	0	34	96	259	0,2	1,1	104	322	1282	2	0,04	27	0,09	0,36	1,9
Crème à fouetter, 35 % M.G., fouettée	125 mL	63	206	862	1	2	0	22	81	42	tr	0,1	23	52	853	tr	0,02	3	0,01	0,07	0,3
Crème à fouetter, 35 % M.G., non fouettée	250 mL	178	582	2433	4	5	0	62	228	118	0,1	0,4	64	146	2410	1	0,05	7	0,04	0,2	0,9
Crème fouettée, en aérosol	15 mL	4	10	41	tr	tr	0	1	3	4	tr	tr	5	6	35	0	tr	tr	tr	tr	tr
Succédanés de la crème																					
Colorant à café, en poudre	15 mL	6	33	136	tr	3	0	2	0	1	0,1	tr	11	48	12	0	0	0	0	0,01	0,1
Colorant à café, liquide, congelé	15 mL	15	21	86	tr	2	0	2	0	1	tr	tr	12	29	14	0	0	0	0	0	tr
Garniture à dessert, congelée	125 mL	33	108	450	tr	8	0	9	0	2	tr	tr	9	6	291	0	0	0	0	0	0,1
Garniture à dessert, en aérosol	125 mL	33	89	372	tr	5	0	8	0	2	tr	tr	21	6	160	0	0	0	0	0	0,1
Garniture à dessert, en poudre, préparée avec lait 2 %	125 mL	42	79	330	2	7	0	5	2	40	tr	0,1	29	67	182	tr	0,01	2	0,01	0,05	0,2
Poudings																					
Crème à la banane instantanée, (pouding), apprêtée au lait 2 %	125 mL	155	162	674	4	31	N/D	3	9	158	0,1	0,5	460	203	264	N/D	0,06	6	0,05	0,21	1,1
Crème à la banane, (pouding), préparation commerciale avec lait 2 %	125 mL	148	151	630	4	27	N/D	3	10	163	0,1	0,5	246	204	266	N/D	0,05	6	0,05	0,21	1,1

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Crème à la banane, (pouding), prête à manger	125 mL	138	175	731	3	29	N/D	5	0	117	0,2	0,4	270	171	137	N/D	0,03	3	0,03	0,2	0,9
Crème à la noix de coco instantanée, (pouding), apprêtée au lait 2 %	125 mL	155	166	696	5	30	N/D	4	9	158	0,2	0,5	382	205	264	N/D	0,06	6	0,05	0,21	1,1
Crème à la vanille instantanée, (pouding), apprêtée au lait 2 %	125 mL	150	156	651	4	30	N/D	3	9	155	0,1	0,5	429	195	255	N/D	0,05	6	0,05	0,21	1
Crème à la vanille, (pouding), prête à manger	125 mL	119	155	647	3	26	N/D	4	8	105	0,2	0,3	161	135	25	N/D	0,01	0	0,03	0,17	0,9
Crème au chocolat instantanée, (pouding), apprêtée au lait 2 %	125 mL	155	158	660	5	29	N/D	3	9	162	0,5	0,7	441	261	267	N/D	0,06	6	0,05	0,22	1,2
Crème au chocolat, (pouding), maison avec lait 2 %	125 mL	166	217	912	5	43	N/D	4	10	164	0,7	0,8	146	270	307	N/D	0,06	7	0,05	0,23	1,4
Crème au chocolat, (pouding), préparation commerciale avec lait 2 %	125 mL	150	146	665	5	30	N/D	3	11	170	0,5	0,7	158	254	267	N/D	0,06	6	0,05	0,22	1,3
Crème au chocolat, (pouding), prête à manger	125 mL	138	184	770	4	31	N/D	6	4	124	0,7	0,6	178	248	50	N/D	0,04	4	0,04	0,21	1,3
Crème au citron instantanée, (pouding), apprêtée au lait 2 %	125 mL	155	163	685	4	31	N/D	3	9	157	0,1	0,5	416	200	264	1	0,06	6	0,05	0,21	1,1
Riz au lait, préparation commerciale avec du lait 2 %	125 mL	152	170	712	5	32	N/D	2	9	160	0,6	0,6	167	201	263	N/D	0,05	6	0,12	0,22	1,6
Tapioca au lait, préparation commerciale avec du lait 2 %	125 mL	149	155	648	4	29	N/D	3	9	158	0,1	0,5	182	200	265	N/D	0,06	6	0,05	0,21	1,1
Tapioca au lait, prêt à manger	125 mL	138	164	686	3	27	N/D	5	1	116	0,3	0,4	163	144	0	N/D	0,13	6	0,03	0,14	1,1
Crème caramel, instantanée, apprêtée au lait 2 %	125 mL	141	143	599	4	27	N/D	3	10	162	0,1	0,5	70	205	263	N/D	0,05	6	0,04	0,21	1,1
Crème pâtissière, préparation commerciale avec du lait 2 %	125 mL	141	157	656	6	25	N/D	4	79	208	0,4	0,7	211	304	312	N/D	0,09	11	0,08	0,3	1,5
Oeufs																					
Blanc d'oeuf cru	1 gros	33	16	69	3	tr	0	0	0	2	tr	tr	54	47	0	0	tr	1	tr	0,15	0,7
Jaune d'oeuf cru avec petite quantité de blanc	1 gros	17	59	249	3	tr	0	5	216	23	0,6	0,5	7	16	323	0	0,07	24	0,03	0,11	0,5
Oeuf brouillé au lait 2 % et margarine	125 mL	116	225	942	16	3	0	16	502	95	1,7	1,4	503	187	983	tr	0,17	42	0,73	0,61	3,1
Oeuf cuit dur (ou cru)	1 gros	50	78	324	6	1	0	5	216	25	0,6	0,5	62	63	280	0	0,06	22	0,03	0,26	1,3
Oeuf frit dans 5 g de margarine, avec sel	1 gros	46	92	383	6	1	0	7	214	25	0,7	0,5	162	61	394	0	0,07	17	0,03	0,24	1,3
Oeuf poché	1 gros	50	74	312	6	1	0	5	214	24	0,7	0,6	140	60	316	0	0,06	18	0,02	0,22	1,3
Succédané d'oeuf, congelé	60 mL	61	97	407	7	2	0	7	1	44	1,2	0,6	121	130	822	tr	0,08	31	0,07	0,23	1,7
Poisson et Crustacés																					
Poisson																					
Aiglefin, rôti ou grillé	1 filet	150	17	70	4	0	0	tr	11	6	0,2	0,1	13	60	9	0	0,05	1	0,01	0,01	1,4
Anchois, en conserve dans l'huile, égouttés	10	40	84	351	12	0	0	4	34	93	1,9	1	1467	218	28	0	0,08	5	0,03	0,15	10,1
Bar, espèces diverses, rôti ou grillé	1 filet	124	181	758	30	0	0	6	108	128	2,4	1	112	565	143	3	0,17	21	0,11	0,11	7,5
Barbue de rivière, rôtie ou grillée	1 filet	143	150	626	26	0	0	4	103	16	0,5	0,9	72	599	72	1	0,15	14	0,32	0,1	8,3
Doré jaune, rôti ou grillé	1 filet	124	148	618	30	0	0	2	136	175	2,1	1	81	619	100	0	0,17	21	0,39	0,24	9,2

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Énergie		Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine	
		g	kcal																		kJ
Éperlan, pané et frit	1	25	63	263	5	3	0,8	3	25	10	0,3	0,3	N/D	104	22	0	0,04	3	0,01	0,05	1,5
Flétan de l'Atlantique et du Pacifique, rôti ou grillé	1/2 filet	159	223	931	42	0	0	5	65	95	1,7	0,8	110	916	285	0	0,63	22	0,11	0,14	19,2
Goberge de l'Atlantique, rôtie ou grillée	1/2 filet	151	178	744	38	0	0	2	137	116	0,9	0,9	166	689	60	0	0,5	5	0,08	0,34	13
Grand corégone, espèces diverses, rôti ou grillé	1 filet	154	265	1110	38	0	0	12	119	51	0,7	2	100	625	202	0	0,53	26	0,26	0,24	13
Hareng de l'Atlantique, fumé et salé (11 cm x 5 cm x 0,6 cm)	2 filets	74	161	672	18	0	0	9	61	62	1,1	1	679	331	95	1	0,31	10	0,09	0,24	6,6
Maquereau de l'Atlantique, rôti ou grillé	1 filet	88	231	965	21	0	0	16	66	13	1,4	0,8	73	353	158	tr	0,4	1	0,14	0,36	9,9
Morue de l'Atlantique, rôtie ou grillée	1/2 filet	90	94	395	21	0	0	1	50	13	0,4	0,5	70	220	41	1	0,25	10	0,08	0,07	6,1
Morue de l'Atlantique, séchée et salée (14 cm x 4 cm x 1 cm)	1 morceau	66	192	804	42	0	0	2	101	106	1,7	1,1	4657	966	93	2	0,57	16	0,18	0,16	12,7
Sardines de l'Atlantique, en conserve dans l'huile, égouttées avec arêtes (7,5 cm)	4	48	100	418	12	0	0	5	68	183	1,4	0,6	242	191	108	0	0,08	4	0,04	0,11	4,7
Sardines du Pacifique, en conserve dans sauce tomate, égouttées avec arêtes (12 cm)	2	76	135	566	12	0	N/D	9	46	182	1,7	1,1	315	259	277	1	0,09	18	0,03	0,18	5,2
Saumon coho d'élevage, rôti ou grillé	1 filet	143	255	1065	35	0	0	12	90	17	0,6	0,7	74	658	282	2	0,81	20	0,14	0,16	17,1
Saumon de l'Atlantique, rôti ou grillé	1/2 filet	154	280	1173	39	0	0	13	109	23	1,6	1,3	86	967	68	0	1,45	45	0,42	0,75	22,8
Saumon keta, poché	1/4 filet	103	116	487	23	0	0	3	29	52	0,7	0,6	82	384	17	0	0,63	4	0,08	0,11	21,5
Saumon rose, en conserve, chair, arêtes et liquide, salé	125 mL	79	108	451	13	0	0	6	18	167	0,8	0,6	371	264	51	tr	0,17	11	0,01	0,11	7,6
Saumon rose, rôti ou grillé	1/2 filet	124	185	774	32	0	0	5	83	21	1,2	0,9	107	513	169	0	0,29	6	0,24	0,09	16,5
Saumon Sockeye, en conserve, chair, arêtes et liquide, sans sel	125 mL	79	129	540	13	0	0	8	20	181	0,7	0,6	49	276	80	0	0,19	11	0,01	0,13	8,2
Saumon Sockeye, rôti ou grillé	1/2 filet	155	335	1401	42	0	0	17	135	11	0,9	0,8	102	581	324	0	0,34	8	0,33	0,27	18,2
Sébaste de l'Atlantique, rôti ou grillé	2 filets	100	121	506	24	0	0	2	54	137	1,2	0,6	96	350	46	1	0,27	10	0,13	0,13	6,9
Sole (poisson plat), rôtie ou grillée	1 filet	127	149	622	31	0	0	2	86	23	0,4	0,8	133	437	48	0	0,3	12	0,1	0,14	8,5
Thon blanc, en conserve dans l'huile, égoutté, salé	125 mL	77	143	600	20	0	0	6	24	3	0,5	0,4	305	257	62	0	0,33	4	0,01	0,06	12,8
Thon rouge, rôti ou grillé	1/4 filet	108	199	199	32	0	0	7	53	1	1,4	0,8	54	349	2722	0	2,38	12	0,3	0,33	17,4
Thon, chair pâle, en conserve dans l'eau, égoutté, salé	125 mL	79	92	386	20	0	0	1	24	9	1,2	0,6	268	188	44	0	0,28	3	0,03	0,06	14,3
Truite, espèces diverses, rôtie ou grillée	1 filet	62	118	494	17	0	0	5	46	34	1,2	0,5	42	287	39	tr	0,14	6	0,26	0,26	6,7
Turbot, rôti ou grillé	1/2 filet	159	194	812	33	0	0	6	99	37	0,7	0,4	305	485	64	3	0,38	14	0,12	0,15	10,4
Vivaneau, espèces diverses, rôti ou grillé	1 filet	170	218	910	45	0	0	3	80	68	0,4	0,7	97	887	196	3	0,78	10	0,09	0,01	8,9
Crustacés et fruits de mer																					
Crabe bleu, en conserve, égoutté	125 mL	71	71	295	15	0	0	1	63	72	0,6	2,9	238	267	4	2	0,11	30	0,06	0,06	4,4
Crabe des neiges, bouilli ou cuit à la vapeur, flocons	125 mL	62	72	300	15	0	0	1	44	21	1,8	2,2	431	125	108	4	0,11	26	0,06	0,15	5,2
Crevettes, espèces diverses, bouillies ou cuites à la vapeur	10 grosses	55	54	228	12	0	0	1	107	21	1,7	0,9	123	100	120	1	0,07	5	0,02	0,02	4,1

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Crevettes, espèces diverses, en conserve	125 mL	68	81	340	16	1	0	1	117	40	1,9	0,9	114	142	41	2	0,08	1	0,02	0,03	5,5
Écrevisses, espèces diverses, bouillies ou cuites à la vapeur	4 moyennes	60	53	222	10	0	0	1	80	36	0,5	1,1	56	178	30	1	0,05	26	0,03	0,05	3,7
Homard, bouilli ou cuit à la vapeur, en dés	125 mL	77	75	314	16	1	0	tr	55	47	0,3	2,2	291	270	67	0	0,06	7	0,01	0,05	4,5
Huîtres, bouillies ou cuites à la vapeur	5 moyennes	60	82	343	8	5	0	3	63	54	7,2	109	253	169	108	4	0,07	8	0,11	0,11	3,1
Huîtres, en conserve, chair et liquide	125 mL	131	90	378	9	5	0	3	72	59	8,8	119,2	147	300	393	7	0,12	12	0,2	0,22	3,4
Moules, bleues, bouillies ou cuites à la vapeur	15 petites	53	90	378	12	4	0	2	29	17	3,5	1,4	194	141	160	7	0,05	40	0,16	0,22	3,9
Palourdes, espèces diverses, bouillies ou cuites à la vapeur	5 grosses	60	89	372	15	3	0	1	40	55	16,8	1,6	67	377	342	13	0,07	17	0,09	0,26	4,9
Palourdes, espèces diverses, en conserve, égouttées	125 mL	85	125	523	22	4	0	2	57	78	23,6	2,3	95	531	482	19	0,09	24	0,13	0,36	6,9
Pétoncles, espèces diverses, bouillies ou cuites à la vapeur	3 grosses	75	72	301	11	2	0	2	21	17	0,2	0,6	280	189	101	2	0,09	5	0,01	0,04	2,5
Produits de poisson																					
Beignet de palourdes	1	40	124	520	5	12	0,5	6	33	34	3,2	0,4	52	90	106	2	0,03	7	0,07	0,12	1,8
Caviar, en grains	15 mL	16	41	171	4	1	0	3	95	45	1,9	0,2	243	29	303	0	0,05	8	0,03	0,1	0,9
Crevettes, panées et frites	12 moyennes	60	145	608	13	7	0	7	106	40	0,8	0,8	206	135	113	1	0,06	5	0,08	0,08	4,8
Filet de poisson, dans une pâte à frire ou pané, frit, restaurant-minute	1	91	211	884	13	15	0,5	11	31	16	1,9	0,4	484	291	35	0	0,09	12	0,1	0,1	4,5
Poisson en bâtonnets, congelés, réchauffés (10 cm x 2,5 cm x 1,3 cm)	3 bâtonnets	83	227	948	13	20	0	10	93	17	0,6	0,5	485	217	88	0	0,05	15	0,11	0,15	4,5
Salade de thon	125 mL	108	203	847	17	10	N/D	10	14	18	1,1	0,6	435	193	105	2	0,09	8	0,03	0,08	10,5
Saumon fumé, Lox	1 morceau	20	23	98	4	0	0	1	5	2	0,2	0,1	400	35	18	0	0,06	tr	tr	0,02	1,6
Galette de crabe	1	60	93	389	12	tr	0	5	90	63	0,6	2,5	198	194	151	2	0,1	25	0,05	0,05	4,6
Simili-crabe, à base de surimi	125 mL	71	73	304	9	7	0	1	14	9	0,3	0,2	600	64	47	0	0,02	1	0,02	0,02	1
Viande et Volaille																					
Boeuf																					
Bifteck d'ailoyau, maigre, grillé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	188	787	25	0	0	9	56	2	2,2	4,4	52	353	0	0	0,34	7	0,1	0,22	8,6
Bifteck d'extérieur de ronde, maigre, braisé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	169	709	27	0	0	6	68	4	3	4,7	44	266	0	0	0,31	10	0,06	0,22	8,6
Bifteck d'intérieur de ronde, maigre, grillé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	141	590	26	0	0	3	56	5	2,4	4,4	44	346	0	0	0,48	10	0,1	0,23	10,1
Bifteck de contre-filet, maigre, grillé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	179	747	25	0	0	8	53	7	2	4,6	51	328	0	0	0,36	7	0,08	0,17	9,3
Bifteck de côte d'ailoyau, maigre, grillé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	174	730	24	0	0	8	53	2	2	4,6	51	344	0	0	0,36	7	0,08	0,17	9
Bifteck de côte, maigre, grillé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	189	789	23	0	0	10	53	17	2	6,1	56	321	0	0	0,22	6	0,07	0,16	7

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Bifteck de faux-filet, maigre, grillé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	174	729	25	0	0	7	56	6	1,9	5,4	55	352	0	0	0,35	7	0,09	0,19	8,9
Bifteck de flanc, maigre, grillé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	197	822	27	0	0	9	47	5	1,8	6,2	58	372	0	0	0,29	7	0,1	0,16	9,4
Bifteck de haut de surlonge, maigre, grillé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	160	671	25	0	0	6	62	15	2,7	4,9	49	331	0	0	0,39	9	0,11	0,25	8,4
Bifteck de noix de ronde, maigre, grillé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	176	736	27	0	0	7	49	5	2,6	4,3	47	350	0	0	0,33	6	0,08	0,15	8,3
Bifteck de palette, maigre et gras, braisé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	292	1220	24	0	0	21	72	28	2,2	7	45	193	0	0	0,22	4	0,06	0,22	6,5
Boeuf à ragoût, maigre, mijoté	175 mL	98	194	812	32	0	0	6	81	9	3,7	8,5	65	283	0	0	0,32	11	0,08	0,28	9,7
Boeuf haché, maigre, grillé, bien cuit	1 galette	70	174	726	20	0	0	10	57	6	2	4,5	58	260	0	0	0,23	8	0,05	0,23	7,9
Boeuf haché, maigre, grillé, à point	1 galette	84	201	839	21	0	0	12	58	6	2	4,6	59	264	0	0	0,23	8	0,05	0,23	8,2
Boeuf haché, maigre, sauté, à point	1 galette	85	201	843	21	0	0	12	56	6	2	4,6	60	266	0	0	0,23	8	0,05	0,22	8
Boeuf haché, mi-maigre, grillé, à point	1 galette	80	219	915	20	0	0	15	57	9	1,7	4,3	62	242	0	0	0,21	7	0,04	0,17	7,9
Boeuf haché, ordinaire, grillé, à point	1 galette	76	220	921	18	0	0	16	56	8	1,9	3,9	63	223	0	0	0,21	7	0,02	0,14	7,8
Boeuf haché, ordinaire, sauté, à point	1 galette	77	235	983	18	0	0	17	56	8	1,9	3,9	65	230	0	0	0,18	7	0,02	0,15	7,9
Bout de côtes, maigre et gras, mijoté (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	364	1521	20	0	0	31	67	16	1,6	4,9	34	171	0	0	0,19	4	0,04	0,13	5,9
Filet de longe, maigre, grillé (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	86	172	719	24	0	0	8	59	6	3,1	4,8	54	362	0	0	0,38	6	0,11	0,26	7,9
Rôti d'extérieur de ronde, maigre, rôti (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	181	759	26	0	0	8	56	5	2,2	4,9	63	329	0	0	0,33	11	0,07	0,21	8,5
Rôti d'intérieur de ronde, maigre et gras, rôti (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	197	823	26	0	0	10	61	4	2	4,4	45	326	0	0	0,47	10	0,1	0,23	9,8
Rôti de côtes croisées, maigre, à couvert (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	221	924	31	0	0	10	73	15	2,5	7,1	60	357	0	0	0,29	10	0,07	0,26	9
Rôti de côtes, maigre, rôti (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	194	811	25	0	0	10	59	8	2	6,2	63	332	0	0	0,24	7	0,07	0,19	8,4
Rôti de croupe, maigre, rôti (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	176	735	27	0	0	7	65	5	2,1	4,6	59	356	0	0	0,24	11	0,07	0,2	8,2
Rôti de noix de ronde, maigre, rôti (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	155	650	24	0	0	6	50	4	1,6	3,8	49	373	0	0	0,34	6	0,08	0,15	7,8
Rôti de palette, maigre et gras, à couvert (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	249	1042	25	0	0	16	76	13	3,1	42,9	241	138	0	0	0,23	4	0,07	0,25	6,9
Rôti de pointe de surlonge, maigre, rôti (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	184	772	27	0	0	8	58	5	2,3	6,7	53	363	0	0	0,35	7	0,09	0,24	8,3
Veau																					
Escalope, veau nourri aux grains, sautée (7 cm x 6 cm x 2 cm)	1	84	127	531	26	0	0	2	116	4	1,7	2,5	37	299	N/D	N/D	0,43	14	0,07	0,24	8
Rôti d'épaule, maigre, rôti (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	150	627	23	0	0	6	101	24	0,9	4,6	86	288	0	0	0,23	11	0,06	0,3	9,5
Rôti de longe, maigre, rôti (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	154	646	23	0	0	6	93	19	0,7	2,9	85	300	0	0	0,33	14	0,05	0,26	12,3

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Énergie		Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine	
		g	kcal																		kJ
Tranche de cuisseau, maigre et gras, rôtie	1	93	148	621	26	0	0	4	95	6	0,8	2,8	63	361	0	0	0,29	15	0,06	0,3	13,5
Tranche de cuisseau, maigre, panée, sautée	1	93	191	799	26	9	0	6	105	36	1,5	2,7	422	355	32	0	0,39	19	0,15	0,33	14,6
Veau à ragoût, maigre, braisé	175 mL	98	184	771	34	0	0	4	142	28	1,4	5,9	91	335	0	0	0,37	16	0,07	0,39	13,9
Veau haché, grillé	1 galette	75	129	538	18	0	0	6	77	13	0,7	2,9	62	252	N/D	N/D	0,29	8	0,05	0,2	9,1
Veau, coupes diverses, maigre et gras, cuit (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	204	852	27	0	0	10	101	19	1	4,2	77	287	0	0	0,27	13	0,05	0,28	11,5
Porc																					
Côtes levées de dos, maigre et gras, rôties	2	70	259	1086	17	0	0	21	83	32	1	2,4	71	220	6	tr	0,21	2	0,3	0,14	6,1
Côtes levées de dos, maigre, sautées	2	70	180	753	20	0	0	11	42	6	0,6	1,4	35	326	6	tr	0,31	6	0,54	0,25	8
Côtes levées, maigre et gras, braisées	3	75	238	995	21	0	0	16	80	35	1,4	3,5	70	240	8	0	0,26	3	0,31	0,29	8,5
Cuisse, croupe, maigre, rôtie (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	182	759	27	0	0	7	85	6	1	2,7	57	345	8	tr	0,3	3	0,71	0,31	10,1
Épaule, entière, maigre et gras, rôtie (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	258	1080	21	0	0	19	79	21	1,2	3,3	60	290	7	tr	0,25	4	0,51	0,29	7,6
Épaule, soc, maigre et gras, rôtie	1/2 côtelette	93	279	1169	23	0	0	20	72	26	1,3	3,7	62	307	6	1	0,21	5	0,59	0,33	8,1
Épaule, soc, maigre, braisée	1/2 côtelette	79	216	903	25	0	0	12	92	23	1,6	4,4	59	325	7	tr	0,23	2	0,57	0,31	8,6
Filet de longe, maigre, rôti (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	143	599	27	0	0	3	60	5	1,3	2,3	49	385	6	tr	0,37	5	0,83	0,34	9,8
Longe, bout de côtes, maigre, rôtie (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	199	836	25	0	0	10	67	26	1,1	3,4	26	308	7	tr	0,39	4	0,51	0,3	9,3
Longe, bout de côtes, maigre, sautée	1 côtelette	63	165	690	17	0	0	10	53	14	0,7	2,4	49	230	4	1	0,26	3	0,46	0,23	6,5
Longe, bout du filet, maigre et gras, rôtie	1 côtelette	84	219	917	23	0	0	13	73	19	0,9	2	50	294	7	tr	0,32	5	0,63	0,26	9,3
Longe, coupe du milieu, maigre, rôtie (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	162	679	25	0	0	6	70	22	0,9	1,8	58	319	6	1	0,33	4	0,8	0,23	10,2
Longe, coupe du milieu, maigre, sautée	1 côtelette	69	160	669	22	0	0	7	63	16	0,7	1,7	59	310	6	1	0,35	4	0,86	0,23	8,8
Pied de porc, mijoté	1/2	71	138	576	14	0	0	9	71	32	0,3	0,8	21	104	0	0	0,06	1	0,01	0,04	0,8
Porc haché, cuit	250 mL	125	371	1554	32	0	0	26	118	28	1,6	4	91	452	10	1	0,49	8	0,88	0,28	12
Rôti de filet de longe, maigre et gras, rôti (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	199	835	25	0	0	10	69	4	0,7	1,9	39	302	7	tr	0,33	7	0,54	0,26	9,9
Agneau																					
Agneau pour ragoût ou kébab, maigre, braisé	175 mL	98	219	914	33	0	0	9	106	15	2,7	6,4	69	255	0	0	0,12	21	0,07	0,24	12,3
Agneau, côte, maigre et gras, grillée	2 côtelettes	92	332	1390	20	0	0	27	91	17	1,7	3,7	70	248	0	0	0,1	13	0,08	0,2	10,4
Nouvelle Zélande, cuisse, entière, maigre, rôtie (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	160	668	24	0	0	6	88	6	2	3,6	40	161	0	0	0,12	0	0,11	0,44	11,4
Nouvelle Zélande, épaule, entière, maigre, braisée (11 cm x 6 cm x 0,6 cm)	2 tranches	88	251	1053	30	0	0	14	112	24	2,1	4,9	49	146	0	0	0,07	0	0,07	0,32	11

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Nouvelle Zélande, longe, maigre et gras, grillée (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	85	266	1115	20	0	0	20	95	19	1,7	2,2	41	135	0	0	0,09	1	0,1	0,3	10,6
Nouvelle Zélande, longe, maigre, grillée (11 cm x 6 cm x 1,2 cm)	1 morceau	85	168	704	25	0	0	7	96	18	2	2,8	47	160	0	0	0,12	0	0,11	0,36	11,5
Volaille																					
Canard domestiqué, chair, rôti	1/4	111	222	929	26	0	0	12	98	13	3	2,9	72	278	85	0	0,28	11	0,29	0,52	11,7
Dinde en flocons, en conserve	125 mL	103	144	601	17	tr	0	8	68	12	1,9	2,4	687	277	0	0	0,34	6	0,01	0,18	9,9
Dinde hachée, cuite	1 galette	82	194	812	23	0	0	11	84	21	1,6	2,4	88	222	0	0	0,32	6	0,04	0,14	N/D
Dinde, chair blanche (poitrine), rôtie (8 cm x 5 cm x 0,6 cm)	3 tranches	84	129	541	25	0	0	2	58	15	1,1	1,8	57	259	0	0	0,46	5	0,06	0,11	10,3
Dinde, chair brune, rôtie (8 cm x 5 cm x 0,6 cm)	3 tranches	84	155	650	24	0	0	6	74	29	2	3,8	69	246	0	0	0,31	8	0,06	0,22	7,6
Oie domestiquée, chair, rôtie	1/4	296	703	2943	86	0	0	37	284	41	8,5	9,4	225	1147	118	0	1,39	35	0,27	1,15	31,9
Poulet à bouillir, chair blanche et brune, en ragoût	1/4	101	238	997	31	0	0	12	83	13	1,4	2,1	78	203	113	0	0,31	6	0,11	0,28	12,4
Poulet à griller, aile, chair et peau, rôti	1 aile	34	99	413	9	0	0	7	29	5	0,4	0,6	28	63	54	0	0,14	1	0,01	0,04	3,9
Poulet à griller, haut de cuisse, chair, rôti	1 haut de cuisse	50	85	354	12	0	0	3	48	6	0,7	1,3	44	119	33	0	0,18	4	0,04	0,12	5,7
Poulet à griller, pilon, chair et peau, enfariné, frit	1 pilon	49	120	502	13	1	0	7	44	6	0,7	1,4	44	112	41	0	0,17	4	0,04	0,11	5,5
Poulet à griller, pilon, chair, rôti	1 pilon	44	74	309	11	0	0	3	41	5	0,6	1,4	41	107	26	0	0,17	4	0,03	0,1	4,8
Poulet à griller, poitrine, chair et peau, rôti	1/2 poitrine	115	218	911	30	0	0	10	97	5	0,6	1,2	69	370	107	0	0,64	5	0,08	0,14	20,3
Poulet à griller, poitrine, chair, frit	1/2 poitrine	86	161	673	29	tr	0	4	78	14	1	0,9	68	237	20	0	0,55	3	0,07	0,11	18,3
Poulet à griller, poitrine, chair, rôti	1/2 poitrine	98	156	652	32	0	0	2	84	5	0,6	1	73	395	21	0	5,9	4	0,07	0,11	19,7
Poulet à rôtir, chair blanche et brune, rôti	1/4	195	326	1363	49	0	0	13	146	23	2,4	3	146	447	80	0	0,8	10	0,12	0,29	24,9
Poulet à rôtir, chair blanche, rôti	1/2	177	271	1133	48	0	0	7	133	23	1,9	1,4	90	418	44	0	0,96	5	0,11	0,16	27,9
Poulet à rôtir, chair brune, rôti	1 cuisse et dos	171	282	1182	41	0	0	12	128	19	2,3	3,6	162	382	92	0	0,53	12	0,11	0,33	17,9
Poulet de Cornouailles, chair et peau, rôti	1/2	115	298	1247	25	0	0	21	150	15	1	1,7	73	281	121	1	0,35	2	0,08	0,23	11,5
Poulet en flocons, en conserve	125 mL	103	137	575	19	tr	0	11	64	14	1,6	1,4	516	266	120	0	0,36	4	0,02	0,13	10
Poulet haché, maigre, cuit	1 galette	82	168	702	18	0	0	10	N/D	20	1,3	N/D	56	233	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D
Gibier																					
Bison, rôti		100	143	598	29	0	0	2	82	8	3,4	3,7	57	361	0	0	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D
Caribou (renne), rôti		100	167	699	30	0	0	4	109	22	6,2	5,2	60	310	0	3	0,32	0	0,25	0,9	13,4
Chevreuil, rôti		100	158	661	30	0	0	3	112	7	4,5	2,8	54	335	0	0	N/D	N/D	0,18	0,6	12,3
Lapin, coupes diverses, en ragoût		100	206	862	30	0	0	8	86	20	2,7	2,4	37	300	0	0	0,34	9	0,06	0,17	13,8
Orignal, rôti		100	134	560	29	0	0	1	78	6	4,2	3,7	69	334	0	0	N/D	N/D	0	0,34	10,6

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Ours, mijoté		100	259	1084	32	0	0	14	N/D	0	11	N/D	N/D	N/D	0	0	N/D	N/D	0,1	0,82	9,3
Phoque, bouilli		100	180	754	31	0	0	3	39	13	27	3,6	126	N/D	15	0,64	0,88	3	0,1	0,46	9,59
Rat musqué, rôti		100	234	981	30	0	0	12	121	36	7,1	2,3	95	320	0	7	0,47	11	0,08	0,71	12,7
Foie et abats																					
Abats de poulet, mijotés	125 mL	77	120	503	20	1	0	4	301	9	4,9	3,5	44	121	5693	6	0,26	288	0,07	0,73	6,9
Coeur de boeuf, mijoté	125 mL	73	127	531	21	tr	0	4	140	4	5,4	2,3	46	169	0	1	0,15	1	0,1	1,12	6,8
Foie de boeuf, sauté (16,5 cm x 6 cm x 1 cm)	1 tranche	85	184	772	23	7	0	7	410	9	5,3	4,6	90	309	30689	20	1,22	187	0,18	3,52	17,7
Foie de poulet, mijoté, en dés	125 mL	74	116	486	18	1	0	4	467	10	6,3	3,2	38	104	12112	12	0,43	570	0,11	1,29	7,5
Foie de veau, sauté, en dés	125 mL	70	172	718	21	3	0	8	231	8	3,7	5,5	92	307	13159	15	0,6	224	0,17	2,35	15,5
Langue de boeuf, mijotée (7,6 cm x 5 cm x 0,3 cm)	3 tranches	60	170	710	13	tr	0	12	64	4	2	2,9	36	108	0	tr	0,1	3	0,02	0,21	3
Langue de porc, braisée (7,6 cm x 5 cm x 0,3 cm)	4 tranches	54	146	612	13	0	0	10	79	10	2,7	2,4	59	128	0	1	0,12	2	0,17	0,28	5,4
Ris de veau (thymus), braisé	125 mL	74	129	539	23	0	0	3	347	2	1,5	2,3	49	253	0	55	0,07	1	0,04	0,12	5
Rognon de boeuf, mijoté, en dés	125 mL	74	107	446	19	1	0	3	286	13	5,4	3,1	99	132	918	1	0,38	72	0,14	3	8,7
Charcuterie																					
Bacon de dos, grillé	2 tranches	47	86	360	11	1	0	4	27	5	0,4	0,8	719	181	0	0	0,21	2	0,38	0,09	5,1
Bacon, porc, grillé, sauté ou rôti	5 tranches	32	182	763	10	tr	0	16	27	4	0,5	1	505	154	0	0	0,09	2	0,22	0,09	3,9
Boeuf salé, pointe de poitrine, cuit (16 cm x 10 cm x 0,2 cm)	2 tranches	71	127	533	13	1	0	8	70	6	1,3	3,3	830	142	0	0	0,16	4	0,02	0,12	4,1
Creton	30 mL	24	57	238	3	1	0,1	4	14	19	0,2	0,4	96	73	22	tr	0,07	2	0,14	0,15	1,6
Jambon désossé, maigre (5 % gras), rôti (16 cm x 10 cm x 0,2 cm)	1 tranche	71	89	370	12	1	0	4	38	6	1,1	2,1	792	189	0	0	0,28	2	0,54	0,14	5,2
Jambon désossé, ordinaire, rôti (16 cm x 10 cm x 0,2 cm)	2 tranches	70	125	523	16	0	0	6	41	6	0,9	1,7	1053	287	0	0	0,22	2	0,51	0,23	7,1
Jambon en flocons, en conserve	1/3 conserve	61	82	344	10	tr	0	5	28	3	0,6	1,1	644	153	0	0	0,2	1	0,33	0,1	3,8
Jambon maigre et ordinaire, en conserve, pré-cuit, en morceaux	75 mL	44	49	206	7	tr	0	2	17	3	0,4	0,8	506	120	0	0	0,2	3	0,39	0,1	3,4
Pain de viande au boeuf, tranché mince (10 cm x 10 cm x 0,1 cm)	3 tranches	42	52	216	9	tr	0	1	17	1	0,9	1,7	696	171	0	0	0,14	4	0,03	0,08	3,6
Pain de viande simili poulet (10,2 cm x 10,2 cm x 0,1 cm)	2 tranches	56	147	615	7	2	N/D	12	33	19	N/D	N/D	536	129	N/D	0	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D
Pastrami à la dinde	2 tranches	57	80	334	10	1	0	4	31	5	0,9	1,2	593	147	0	0	0,15	3	0,03	0,14	3,9
Pastrami au boeuf, tranché mince	2 tranches	57	78	327	10	1	0	4	53	6	1,1	2,4	776	125	0	0	0,1	4	0,05	0,1	4,3
Pâté de foie, en conserve	50 mL	44	140	586	6	1	N/D	12	112	31	2,4	1,3	306	61	1449	0	0,03	26	0,01	0,26	2,6
Pepperoni au porc et boeuf	5 tranches	55	273	1144	12	2	0	24	43	6	0,8	1,4	1122	191	0	0	0,14	2	0,18	0,14	4,6

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Salami au boeuf et porc (0,3 cm x 10 cm diam.)	2 tranches	42	108	453	6	2	0	8	27	16	1,1	0,9	448	96	0	0	0,09	1	0,1	0,16	2,3
Salami sec au boeuf et porc (0,2 cm x 8 cm diam.)	4 tranches	51	188	786	12	1	0	15	40	4	0,8	1,7	921	198	0	0	0,26	1	0,31	0,15	4,4
Saucisse au porc et boeuf, cuite	1	68	269	1127	9	2	0	25	48	7	0,8	1,3	547	129	0	0	0,03	1	0,24	0,1	3,8
Saucisse au porc, cuite	1	68	180	754	10	3	0	14	56	22	0,9	1,7	533	146	0	1	0,22	1	0,5	0,17	4,4
Saucisse fumée à la dinde	1	38	85	355	5	1	0	7	40	40	0,7	1,2	535	67	0	0	0,09	3	0,02	0,07	2,3
Saucisse fumée au boeuf	1	38	104	436	5	2	N/D	8	23	8	0,5	0,8	343	54	0	0	0,05	2	0,02	0,04	1,6
Saucisse fumée au boeuf et porc	1	38	109	457	5	2	0	9	19	4	0,4	0,7	374	69	0	0	0,05	2	0,07	0,05	1,5
Saucisse fumée au poulet	1	38	93	387	4	2	0	7	38	36	0,8	0,4	514	32	49	0	0,12	2	0,02	0,04	1,7
Saucisse italienne au porc, cuite	1	68	220	919	14	1	0	17	53	16	1	1,6	627	207	0	1	0,22	3	0,42	0,16	4,7
Saucisse viennoise (cocktail), boeuf et porc, en conserve	3	48	134	560	5	1	0	12	25	5	0,4	0,8	457	48	0	0	0,06	2	0,04	0,05	1,6
Saucisson à la bière, porc (0,3 cm x 10 cm diam.)	2 tranches	42	100	420	6	1	N/D	8	25	3	0,3	0,7	523	107	0	0	0,15	1	0,23	0,08	2,2
Saucisson d'été au boeuf	2 tranches	44	147	613	7	tr	0	13	33	6	1,1	1,1	543	119	0	0	0,11	1	0,07	0,14	2,9
Saucisson de bologne, boeuf et porc (0,3 cm x 10 cm diam.)	2 tranches	42	114	479	5	2	0	9	23	5	0,6	0,8	413	99	0	0	0,08	2	0,07	0,06	1,9
Saucisson de bologne, dinde	2 tranches	57	108	451	8	3	0	7	56	48	0,9	1	538	105	0	0	0,12	4	0,03	0,09	3
Saucisson de foie de porc	50 mL	48	166	696	6	2	N/D	15	76	29	3,1	1,1	341	74	13372	0	0,09	14	0,13	0,5	3,2
Saucisson Kielbasa (Kolbassa), porc et boeuf (15 cm x 9 cm x 0,2 cm)	2 tranches	61	135	564	10	2	0	9	41	27	0,9	1,2	567	169	0	0	0,11	3	0,14	0,13	3,5
Simili éclats de bacon	5 mL	3	15	63	1	tr	0,1	1	0	1	0,1	tr	77	13	3	0	0,01	1	0,13	0,01	0,3
Soc de porc roulé, maigre et gras, rôti (12 cm x 6 cm x 0,6 cm)	1 tranche	51	64	268	8	1	0	3	34	3	0,5	1,2	613	114	0	2	0,11	2	0,23	0,14	2,8
Légumineuses, Noix et Graines																					
Haricots, pois et lentilles																					
Fèves au lard, en conserve, avec porc	250 mL	267	297	1242	14	56	14,7	4	19	163	4,4	4	898	711	305	8	0,23	100	0,13	0,16	3,7
Doliques à oeil noir, en conserve, solides et liquide	250 mL	254	195	817	12	35	N/D	1	0	51	2,5	1,8	758	436	33	7	0,11	130	0,19	0,19	3,3
Fèves au lard, en conserve, nature	250 mL	268	250	1044	13	55	20,7	1	0	134	0,8	3,8	1065	794	459	8	0,36	64	0,41	0,16	3,7
Haricots blancs, en conserve, solides et liquide	250 mL	277	324	1355	20	61	N/D	1	0	202	8,3	3,1	14	1257	0	0	0,21	181	0,27	0,1	4,3
Haricots blancs, petits, en conserve, solides et liquide	250 mL	277	313	1309	21	57	N/D	1	0	130	5,1	2,1	1240	797	3	2	0,29	172	0,39	0,15	5,5
Haricots canneberge ou romains, bouillis	250 mL	187	254	1064	17	46	N/D	1	0	94	3,9	2,1	2	724	0	0	0,15	387	0,39	0,13	4,4
Haricots noirs, bouillis	250 mL	182	240	1004	16	43	12,7	1	0	49	3,8	2	2	645	11	0	0,13	270	0,44	0,11	4,1
Haricots pinto, en conserve, solides et liquide	250 mL	254	198	828	12	37	N/D	1	0	94	4,1	1,7	1055	763	3	2	0,19	153	0,26	0,16	3
Haricots rouges foncé, bouillis	250 mL	187	238	994	16	43	12,3	1	0	52	5,5	2	4	754	0	2	0,22	242	0,3	0,11	4,3
Lentilles, bouillies	250 mL	209	243	1015	19	42	8,9	1	0	40	7	2,7	4	772	17	3	0,37	378	0,35	0,15	5

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Pois cassés, bouillis	250 mL	207	244	1022	17	44	6	1	0	29	2,7	2,1	4	750	14	1	0,1	134	0,39	0,12	5,1
Pois chiches (garbanzo), en conserve, solides et liquide	250 mL	254	302	1263	13	57	N/D	3	0	81	3,4	2,7	758	436	61	10	1,2	169	0,07	0,08	2,4
Soja, sec, bouilli	250 mL	182	314	1316	30	18	11,4	16	0	185	9,3	2,1	2	936	16	3	0,43	98	0,28	0,52	8,1
Tofu, ferme (préparé avec du chlorure de magnésium) (4,5 cm x 4 cm x 4 cm)	1 morceau	80	116	486	13	3	0,8	7	0	164	8,4	1,3	11	190	133	tr	0,07	23	0,13	0,08	3,6
Tofu, ordinaire (préparé avec du chlorure de magnésium) (6 cm x 4 cm x 4 cm)	1 morceau	115	87	366	9	2	0,8	5	0	121	6,2	0,9	8	139	98	tr	0,05	17	0,09	0,06	2,6
Arachides																					
Arachides, toutes variétés, rôties à l'huile, sel ajouté	125 mL	76	442	1849	20	14	5,6	38	0	67	1,4	5	329	519	0	0	0,19	96	0,19	0,08	14,1
Arachides, toutes variétés, rôties à sec, écalées	125 mL	78	456	1909	18	17	6,9	39	0	42	1,8	2,6	5	513	0	0	0,2	113	0,34	0,08	13,5
Beurre d'arachide, crémeux, matières grasses, sucre et sel ajoutés	30 mL	32	194	812	8	6	1,8	17	0	12	0,6	1	153	219	0	0	0,15	24	0,03	0,03	5,7
Beurre d'arachide, croquant, matières grasses, sucre et sel ajoutés	30 mL	32	193	806	8	7	2,2	16	0	13	0,6	0,9	159	244	0	0	0,15	30	0,04	0,04	5,7
Beurre d'arachide, nature	30 mL	32	185	775	9	6	2,1	17	0	30	0,9	1,6	2	234	0	0	N/D	81	0,04	N/D	5,7
Noix																					
Amandes, rôties à l'huile	125 mL	75	460	1924	14	14	8,4	42	0	146	4	1,1	9	520	0	1	0,07	48	0,06	0,21	7,2
Amandes, rôties à sec, sel ajouté	125 mL	73	428	1791	12	18	8,2	38	0	206	2,8	3,6	569	561	0	1	0,05	47	0,09	0,44	5,6
Avelines ou noisettes, hachées, séchées	125 mL	61	409	1710	8	10	N/D	41	0	119	2,1	1,5	2	281	42	1	0,39	45	0,32	0,07	2,9
Noix de cajou, rôties à sec, sel ajouté	125 mL	72	415	1738	11	24	N/D	34	0	33	4,3	4,1	463	409	0	0	0,19	50	0,14	0,14	3,9
Noix de coco, desséchée, non sucrée	125 mL	48	317	1325	3	12	2,5	31	0	12	1,6	1	18	261	0	1	0,14	4	0,03	0,05	0,9
Noix de coco, desséchée, sucrée, râpée	125 mL	48	240	1006	1	23	2,5	17	0	7	0,9	0,9	126	162	0	tr	0,13	4	0,01	0,01	0,5
Noix de Grenoble, séchées	125 mL	53	339	1419	8	10	2,5	33	0	50	1,3	1,4	5	265	66	2	0,29	35	0,2	0,08	2,2
Noix de macadam, rôties à l'huile, sel ajouté	125 mL	71	508	2127	5	9	6,6	54	0	32	1,3	0,8	184	233	6	0	0,14	11	0,15	0,08	3,6
Noix du Brésil, séchées	125 mL	74	485	2030	11	9	4,2	49	0	130	2,5	3,4	1	444	0	1	0,19	3	0,74	0,09	4,4
Noix mélangées, rôties à l'huile, sel ajouté	125 mL	75	463	1937	13	16	6,8	42	0	81	2,4	3,8	489	436	14	tr	0,18	62	0,37	0,17	6,9
Noix mélangées, rôties à sec	125 mL	72	430	1799	13	18	4	37	0	51	2,7	2,8	9	432	11	tr	0,21	36	0,14	0,14	6,6
Noix mélangées, rôties à sec, sel ajouté	125 mL	72	430	1799	13	18	4	37	0	51	2,7	2,8	484	432	11	tr	0,21	36	0,14	0,14	6,6
Pacanes, séchées	125 mL	62	414	1730	5	11	4	42	0	22	1,3	3,4	1	243	79	1	0,12	24	0,53	0,08	2,6
Pignons, séchés	125 mL	84	435	1820	20	12	12,1	43	0	22	7,8	3,6	3	506	24	2	0,09	48	0,68	0,16	7,3
Pistaches, rôties à sec, sel ajouté, écalées	75 mL	41	246	1029	6	11	2,3	21	0	28	1,3	0,6	317	394	97	3	0,1	24	0,17	0,1	2

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids		Énergie		Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	g	kcal	KJ																	
Graines																						
Beurre de sésame, tahini	15 mL	5	31	130	1	1	0,5	3	0	22	0,5	0,2	6	22	3	0	0,01	5	0,06	0,02	0,6	
Graines de citrouille et de courge, rôties à l'huile, écalées	125 mL	120	626	2619	40	16	16,6	51	0	52	17,9	8,9	22	967	456	2	0,11	69	0,25	0,38	13,6	
Graines de sésame, entières, séchées	15 mL	9	52	219	2	2	0,9	5	0	89	1,3	0,7	1	43	1	0	0,07	9	0,07	0,02	1	
Graines de sésame, séchées	15 mL	8	48	200	2	1	0,2	4	0	11	0,6	0,8	3	33	5	0	0,01	8	0,06	0,01	1	
Graines de tournesol, rôties à sec, sel ajouté, écalées	75 mL	41	236	989	8	10	3,7	20	0	28	1,5	2,1	317	345	0	1	0,33	96	0,04	0,1	4,9	
Mets Composés																						
Restaurant-minute																						
Burrito au boeuf	1	110	262	1095	13	29	N/D	10	32	42	3	2,4	746	370	139	1	0,15	20	0,12	0,46	5,9	
Chili con carne	125 mL	134	135	565	13	12	N/D	4	71	36	2,7	1,9	532	365	878	1	0,17	16	0,07	0,6	3,9	
Hamburger au fromage, galette double, condiments et légumes	1	166	417	1743	21	35	N/D	21	60	171	3,4	3,5	1051	335	398	2	0,18	23	0,35	0,28	12,5	
Hamburger au fromage, une galette, nature	1	102	319	1338	15	32	N/D	15	50	141	2,4	2,4	500	164	153	0	0,09	27	0,4	0,4	6,8	
Hamburger, galette double, condiments et légumes	1	226	540	2260	34	40	N/D	27	122	102	5,9	5,7	791	570	102	1	0,54	47	0,36	0,38	14,5	
Hamburger, une galette, nature	1	90	274	1149	12	31	N/D	12	35	63	2,4	2	387	145	0	0	0,06	25	0,33	0,27	6,2	
Hot-dog, nature	1	98	242	1013	10	18	N/D	15	44	24	2,3	2	670	143	0	tr	0,05	29	0,24	0,27	5,2	
Nachos au fromage	6 à 8	113	346	1447	9	36	N/D	19	18	272	1,3	1,8	816	172	559	1	0,2	10	0,19	0,37	2,8	
Pizza au fromage (1 moyenne)	1/8	63	140	588	8	21	1,3	3	9	117	0,6	0,8	336	110	382	1	0,04	59	0,18	0,16	4	
Pizza au pepperoni (1 moyenne)	1/8	71	181	758	10	20	1,4	7	14	65	0,9	0,5	267	153	282	2	0,06	53	0,13	0,23	5	
Pizza, fromage, viandes et légumes (1 moyenne)	1/8	79	184	770	13	21	N/D	5	21	101	1,5	1,1	382	179	524	2	0,09	27	0,21	0,17	4,6	
Poulet, pané et frit, désossé, nature	6 morceaux	102	290	1212	17	15	N/D	18	61	16	1,3	1,1	543	251	102	tr	0,32	11	0,09	0,14	10,2	
Sandwich à déjeuner, oeuf et saucisse	1	180	581	2433	19	41	N/D	39	302	155	4	2,2	1141	320	635	0	0,2	40	0,5	0,45	7,7	
Sandwich au jambon, oeuf et fromage	1	143	347	1454	19	31	N/D	16	246	212	3,1	2	1005	210	562	3	0,16	43	0,43	0,56	8,6	
Sandwich au poisson pané, sauce tartare	1	158	431	1805	17	41	N/D	23	55	84	2,6	1	615	340	109	3	0,11	44	0,33	0,22	6,7	
Sandwich au poulet, nature	1	182	515	2155	24	39	N/D	29	60	60	4,7	1,9	957	353	100	9	0,2	29	0,33	0,24	11,5	
Sandwich au rôti de boeuf, nature	1	139	346	1448	22	33	N/D	14	51	54	4,2	3,4	792	316	210	2	0,26	40	0,38	0,31	9,9	
Saucisse sur bâtonnet (Pogo)	1	175	460	1926	17	56	N/D	19	79	102	6,2	1,3	973	262	206	0	0,09	60	0,28	0,7	6,7	
Sous-marin, salade de thon	1	256	584	2442	30	55	N/D	28	49	74	2,6	1,9	1293	335	187	4	0,23	56	0,46	0,33	17,1	
Sous-marin, viandes froides	1	228	456	1908	22	51	N/D	19	36	189	2,5	2,6	1651	394	424	12	0,14	55	1	0,8	9,6	
Taco préparé	1 petit	171	369	1545	21	27	N/D	21	56	221	2,4	3,9	802	474	855	2	0,24	24	0,15	0,44	7	
Tostada au boeuf et fromage	1	163	315	1316	19	23	N/D	16	41	217	2,9	3,7	896	572	712	3	0,23	15	0,1	0,55	6,8	

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Autres																					
Chow mein au poulet, en conserve	125 mL	132	50	210	3	9	N/D	tr	4	24	0,7	N/D	383	221	79	7	N/D	11	0,03	0,05	1,2
Falafel (6 cm diam.)	1 boulette	17	29	122	1	3	N/D	1	0	8	0,3	0,2	41	30	4	1	0,07	10	0,02	0,01	0,2
Fondue au fromage	125 mL	114	260	1088	16	4	0	15	51	541	0,4	2,2	150	119	470	0	0,06	5	0,03	0,22	3,6
Hummus	125 mL	130	433	1811	17	41	N/D	23	0	70	4,4	1,9	382	760	17	2	0,16	101	0,19	0,22	4,3
Macaroni au fromage (Kraft ^{MC} dinner)	250 mL	211	406	1698	12	49	2,4	18	12	167	2,7	1,3	782	174	598	tr	0,08	14	0,35	0,52	5
Pain doré, maison, avec lait 2 % et margarine	1 tranche	65	149	622	5	16	N/D	7	75	65	1,1	0,4	311	87	315	tr	0,05	15	0,13	0,21	2,1
Pâté à la dinde, commercial	1 petit	200	376	1574	12	39	N/D	19	18	24	1,8	N/D	860	160	1780	4	N/D	19	0,18	0,16	5,4
Pâté au boeuf, commercial	1 petit	200	480	2010	16	50	1,8	33	36	40	2	N/D	1060	258	820	0	N/D	17	0,06	0,12	5,1
Pâté au poulet, commercial	1 petit	200	498	2084	16	49	1,8	26	26	40	2	N/D	860	166	1820	8	N/D	18	0,2	0,28	5,7
Ragoût de boeuf	250 mL	259	178	746	18	13	1,8	5	38	29	1,9	4,4	557	585	5568	9	0,3	16	0,13	0,21	5,1
Spaghetti à la sauce tomate et boulettes de viande, en conserve	250 mL	264	272	1138	13	30	8,2	11	24	55	3,4	N/D	1289	259	1057	5	N/D	27	0,16	0,18	4,8
Spaghetti à la sauce tomate et fromage, en conserve	250 mL	264	201	840	6	41	8,2	2	8	42	2,9	1,3	1009	320	977	11	0,13	14	0,37	0,29	5,8
Tourtière, commerciale (20 cm diam.)	1/6	76	295	1235	9	19	0,7	20	30	13	1,2	1,3	381	202	5	1	0,14	7	0,26	0,15	4,7
Soupes																					
Prêtes à servir																					
Aux légumes (chunky)	284 mL	288	147	615	4	23	1,4	4	0	66	2	3,7	1213	476	7058	7	0,23	20	0,09	0,08	2
Boeuf (chunky)	284 mL	288	205	856	14	23	1,7	6	17	37	2,8	3,2	1040	403	3136	8	0,16	16	0,07	0,18	5,5
Bouillon de boeuf ou consommé	284 mL	288	20	84	3	tr	0	1	0	17	0,5	0	940	156	0	0	0,03	6	0,01	0,06	2,9
Pois cassés et jambon (chunky)	284 mL	288	222	929	13	32	4,6	5	9	40	2,6	3,7	1159	366	5851	8	0,26	5	0,14	0,11	5,2
Poulet et légumes (chunky)	284 mL	288	199	832	15	23	N/D	6	20	32	1,8	2,6	1283	441	7194	7	0,12	14	0,05	0,2	6,7
Poulet et nouilles (chunky)	284 mL	288	210	880	15	20	N/D	7	23	29	1,7	1,2	1020	130	1467	0	0,06	6	0,09	0,2	7,6
Concentrées, diluées avec de l'eau																					
Boeuf et nouilles	250 mL	258	88	367	5	9	0,8	3	5	15	1,2	1,6	1005	106	665	tr	0,04	5	0,07	0,06	1,9
Bouillon de poulet	250 mL	258	41	173	5	1	0	1	0	10	0,5	0,3	820	222	0	0	0,03	5	0,01	0,07	4,5
Chaudrée de palourdes, Manhattan	250 mL	258	83	345	2	13	N/D	2	3	28	1,7	1	611	199	1018	4	0,11	10	0,03	0,04	1,3
Crème de champignons	250 mL	258	137	572	2	10	0,5	9	3	49	0,5	0,6	1091	106	0	1	0,02	5	0,05	0,1	1,4
Légumes et boeuf	250 mL	258	83	345	6	11	0,7	2	5	18	1,2	1,6	1011	183	1998	1	0,08	11	0,04	0,05	1,9
Minestrone	250 mL	255	87	362	5	12	1	3	3	36	1	0,8	963	331	2470	1	0,1	17	0,06	0,05	1,5
Poulet et nouilles	250 mL	255	79	330	4	10	1	3	8	18	0,8	0,4	1169	59	751	tr	0,03	2	0,06	0,06	2,1

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids g	Énergie kcal	Énergie kJ	Protéines g	Glucides g	Fibres Alimentaires Totales g	Lipides Totaux g	Cholestérol mg	Calcium mg	Fer mg	Zinc mg	Sodium mg	Potassium mg	Vitamine A UI	Vitamine C mg	Vitamine B6 mg	Folate µg	Thiamine mg	Riboflavine mg	Niacine EN
Tomates	250 mL	258	90	378	2	18	1,2	2	0	13	1,9	0,3	920	278	727	3	0,12	15	0,09	0,05	1,8
Végétarienne aux légumes	250 mL	255	76	319	2	13	0,5	2	0	23	1,1	0,5	868	222	3175	2	0,06	11	0,56	0,05	1,2
Concentrées, diluées avec du lait 2 %																					
Chaudrée de palourdes, Nouvelle-Angleterre	250 mL	262	157	657	10	18	0	5	15	201	1,6	1,3	1050	320	275	4	0,13	10	0,08	0,26	2,1
Crème de champignons	250 mL	262	201	840	6	16	0,4	13	11	192	0,6	1,1	1139	288	265	2	0,08	11	0,08	1,1	1,5
Crème de poulet	250 mL	262	188	785	8	16	0,3	10	20	193	0,7	1,2	75	292	857	1	0,08	8	0,08	0,29	1,7
Crème de tomates	250 mL	262	154	646	6	24	1,3	5	10	172	1,9	1,8	987	478	1001	4	0,18	22	0,13	0,26	2
Déshydratées																					
A l'oignon, diluée dans l'eau	250 mL	260	29	120	1	5	0,8	1	0	13	0,2	0,1	897	68	3	tr	0	2	0,03	0,06	0,7
Aux tomates et légumes, diluée dans l'eau	250 mL	267	59	246	2	11	0,5	1	0	8	0,7	0,2	1211	110	200	6	0,05	11	0,06	0,05	1,2
Bouillon de boeuf, en cubes	1 cube	6	10	42	1	1	0	tr	tr	4	0,1	tr	1416	24	3	0	0,01	2	0,01	0,01	0,4
Bouillon de poulet, en cubes	1 cube	6	12	49	1	1	0	tr	1	11	0,1	tr	1416	22	15	tr	0,01	2	0,01	0,02	0,4
Poulet et nouilles, diluée dans l'eau	250 mL	267	56	234	3	8	1,1	1	3	35	0,5	0,2	1357	32	67	tr	0,01	2	0,07	0,06	1,5
Matières Grasses et Huiles																					
Beurre																					
Beurre	1 carré	5	36	150	tr	tr	0	4	11	1	tr	tr	41	1	153	0	tr	tr	tr	tr	tr
Beurre	15 mL	14	103	432	tr	tr	0	12	32	3	tr	tr	119	4	440	0	tr	tr	tr	tr	tr
Beurre	250 mL	240	1719	7194	2	tr	0	195	525	56	0,4	0,1	1982	62	7335	0	0,01	7	0,01	0,08	0,6
Margarines																					
Becel ^{MC} , molle, huiles de canola et de linola	5 mL	5	34	144	tr	tr	0	4	0	1	0	N/D	52	2	158	tr	tr	tr	tr	0,02	tr
Becel ^{MC} , molle, huiles de canola et de linola	250 mL	240	1718	7189	2	1	0	193	0	72	0	N/D	2587	102	7915	tr	0,02	3	0,24	0,89	0,9
Becel ^{MC} , teneur réduite en énergie, molle, huiles de canola et de linola	5 mL	5	17	71	tr	tr	0	2	0	1	0	N/D	47	1	162	0	tr	tr	tr	tr	tr
Becel ^{MC} , teneur réduite en énergie, molle, huiles de canola et de linola	250 mL	242	839	3510	1	1	0	94	0	43	0	N/D	2322	61	7985	0	0,01	2	0,01	0,05	0,3
Chef Master ^{MC} , molle, huile de soja	5 mL	5	34	144	tr	tr	0	4	0	1	0	N/D	52	2	158	tr	tr	tr	tr	0,02	tr
Chef Master ^{MC} , molle, huile de soja	250 mL	240	1718	7189	2	1	0	193	0	72	0	N/D	2587	102	7915	tr	0,02	3	0,24	0,89	0,9
Impéria ^{MC} , molle, huiles de canola et de soja	5 mL	5	34	144	tr	tr	0	4	0	1	0	N/D	52	2	158	1	tr	tr	tr	0,02	tr
Impéria ^{MC} , molle, huiles de canola et de soja	250 mL	240	1718	7189	2	1	0	193	0	72	0	N/D	2587	102	7915	48	0,02	3	0,24	0,89	0,9
Lactancia ^{MC} , molle, huile de soja	5 mL	5	34	144	tr	tr	0	4	N/D	1	0	N/D	52	2	158	tr	tr	tr	tr	0,02	tr
Lactancia ^{MC} , molle, huile de soja	250 mL	240	1718	7189	2	1	0	193	N/D	72	0	N/D	2586	102	7915	tr	0,02	3	0,24	0,89	0,9

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Énergie		Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine	
		g	kcal																		kJ
Parkay ^{MC} , dure, huiles de soja et de canola	5 mL	5	34	144	tr	tr	0	4	0	1	0	N/D	45	2	158	tr	tr	tr	tr	0,02	tr
Parkay ^{MC} , dure, huiles de soja et de canola	250 mL	240	1723	7211	2	2	0	193	0	72	0	N/D	2262	102	7913	tr	0,02	3	0,24	0,89	0,9
Huiles																					
D'arachide	15 mL	14	121	506	0	0	0	14	0	tr	tr	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0
D'olive	15 mL	14	121	506	0	0	0	14	0	tr	0,1	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	0
De canola	15 mL	14	122	511	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De canola	250 mL	230	2036	8520	0	0	0	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De maïs	15 mL	14	123	513	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De maïs	250 mL	231	2042	8544	0	0	0	231	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De sésame	15 mL	14	122	511	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De soja	15 mL	14	122	511	0	0	0	14	0	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De tournesol	15 mL	14	122	511	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De tournesol	250 mL	230	2036	8520	0	0	0	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Autres																					
Saindoux	15 mL	13	117	489	0	0	0	13	12	0	0	tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saindoux	250 mL	217	1954	8175	0	0	0	217	206	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Shortening, huiles végétales non spécifiées	15 mL	13	117	488	0	0	0	13	N/D	0	0	N/D	0	0	N/D	0	N/D	N/D	0	0	0
Shortening, huiles végétales non spécifiées	250 mL	217	1950	8157	0	0	0	217	N/D	0	0	N/D	0	0	N/D	0	N/D	N/D	0	0	0
Mélange (20 % beurre / 80 % margarine)	15 mL	14	101	424	tr	tr	0	11	6	4	tr	tr	130	6	484	0	tr	tr	tr	0,01	tr
Mélange (50 % beurre / 50 % margarine)	15 mL	14	98	411	tr	tr	0	11	15	4	tr	tr	121	5	209	0	tr	tr	tr	tr	tr
Vinaigrettes																					
Mayonnaise, plus de 65 % d'huile	15 mL	14	102	428	tr	tr	0	11	8	1	tr	tr	73	2	10	tr	tr	1	tr	tr	tr
Mayonnaise, réduite en gras	15 mL	14	46	193	0	1	0	5	0	N/D	N/D	N/D	100	0	N/D	0	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D
Sauce à salade, type mayonnaise, plus de 35 % d'huile	15 mL	15	74	309	tr	2	0	7	4	2	tr	tr	93	1	10	0	tr	1	tr	tr	tr
Sauce à salade, type mayonnaise, réduite en gras	15 mL	15	43	180	0	2	0	4	0	tr	N/D	N/D	115	0	N/D	0	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D
Vinaigrette au fromage bleu	15 mL	16	75	312	tr	1	0	8	3	13	tr	0	183	4	33	tr	0,01	1	tr	0,02	0,2
Vinaigrette César crémeuse	15 mL	14	71	296	tr	0	0	8	0	11	0	0,1	149	5	10	0	0	tr	0	0,01	0
Vinaigrette César crémeuse, réduite en calories	15 mL	14	28	117	tr	1	0	3	0	11	0	0,1	149	5	10	0	0	tr	0	0,01	0
Vinaigrette italienne	15 mL	15	93	389	tr	1	0	10	10	1	tr	tr	235	3	12	0	tr	1	tr	tr	tr
Vinaigrette italienne, réduite en calories	15 mL	15	8	32	tr	1	tr	tr	1	tr	tr	tr	214	4	0	0	0	0	0	0	N/D

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Énergie		Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine	
		Poids g	kcal																		kJ
Vinaigrette Mille îles	15 mL	16	63	265	tr	3	0,3	6	4	2	0,1	tr	111	17	51	0	tr	1	tr	tr	tr
Vinaigrette Mille îles, réduite en calories	15 mL	16	31	131	tr	3	0,2	2	2	2	0,1	tr	156	14	50	0	tr	1	tr	tr	tr
Vinaigrette Ranch	15 mL	14	83	346	tr	1	0	9	4	4	0	0	112	6	10	N/D	N/D	0	0	0,01	0
Vinaigrette Ranch, réduite en calories	15 mL	14	26	107	tr	1	0	2	4	6	0	0	109	9	10	N/D	N/D	1	0	0,01	0
Sucreries																					
Sucres et miel																					
Cassonade	15 mL	9	35	145	0	9	0	0	0	8	0,2	tr	4	32	0	N/D	tr	tr	tr	tr	0
Cassonade, bien tassée	250 mL	232	874	3664	0	226	0	0	0	198	4,4	0,4	91	804	0	N/D	0,06	2	0,02	0,02	0
Miel	15 mL	21	65	271	tr	18	0	0	0	1	0,1	tr	1	11	0	N/D	0,01	tr	0	0,01	tr
Sucre à glacer, en poudre	250 mL	127	493	2066	0	126	0	tr	0	1	0,1	tr	1	3	0	N/D	0	0	0	0	0
Sucre raffiné	15 mL	13	49	205	0	13	0	0	0	tr	tr	tr	tr	tr	0	N/D	0	0	0	tr	0
Sucre raffiné	250 mL	211	818	3421	0	211	0	0	0	2	0,1	0,1	2	4	0	N/D	0	0	0	0,04	0
Sirops et mélasse																					
Mélasse	15 mL	21	55	232	0	14	N/D	tr	0	43	1	0,1	8	304	0	N/D	0,14	0	0,01	tr	0
Mélasse noire	15 mL	21	49	205	0	13	N/D	0	0	179	3,6	0,2	11	518	0	N/D	0,15	tr	0,01	0,01	0
Sirop d'érable	15 mL	20	52	219	0	13	N/D	tr	0	13	0,2	0,8	2	41	0	N/D	tr	0	tr	tr	0
Sirop de chocolat, consistance claire	15 mL	19	41	173	tr	11	N/D	tr	0	3	0,4	0,1	18	43	6	tr	tr	1	tr	0,01	0,1
Sirop de chocolat, consistance épaisse	15 mL	22	75	312	1	13	N/D	3	3	22	0,3	0,2	28	46	19	N/D	0,01	1	0,01	0,05	0,2
Sirop de maïs	15 mL	21	58	244	0	16	N/D	0	0	4	0,1	tr	32	9	0	N/D	tr	0	tr	tr	0
Sirop de table	15 mL	20	57	239	0	15	N/D	0	0	tr	tr	tr	17	tr	0	N/D	0	0	tr	tr	0
Confitures et gelées																					
Confitures	15 mL	20	49	205	tr	13	0,2	tr	0	4	0,1	tr	8	16	2	N/D	tr	7	0	tr	tr
Gelées	15 mL	19	52	219	tr	14	0,1	tr	0	2	tr	tr	7	12	3	N/D	tr	tr	tr	0,01	tr
Marmelade à l'orange	15 mL	20	50	209	tr	13	N/D	0	0	8	tr	tr	11	7	10	N/D	tr	7	tr	tr	tr
Glaçages et garnitures																					
Glaçage à la vanille, crémeux, préparation commerciale et margarine	1 sachet	517	2192	9166	1	366	N/D	86	0	47	1,2	0,6	1148	114	2538	N/D	0,01	0	0,11	0,12	2
Glaçage au chocolat, crémeux, préparation commerciale et margarine	1 sachet	499	1911	7989	5	358	N/D	65	0	60	4,6	3,2	818	724	1831	N/D	0,31	0	0,03	0,13	2
Glaçage au chocolat, crémeux, prêt à manger	250 mL	291	1154	4829	3	184	N/D	51	0	23	4,1	0,8	532	570	9	N/D	0,01	0	0,04	0,05	1,1
Glaçage, maison	pour 1 gâteau	327	1174	4908	2	240	N/D	26	7	72	0,2	0,3	307	98	1040	N/D	0,03	3	0,02	0,09	0,5

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Glaçage sept minutes, maison	pour 1 gâteau	387	1231	5155	7	312	N/D	0	0	8	0,3	0,1	658	248	4	N/D	tr	0	tr	0,33	1,3
Garniture aux fraises	30 mL	43	110	458	tr	29	N/D	tr	0	10	0,4	0,2	9	31	8	N/D	0,01	1	tr	0,01	0,1
Garniture (tartina), caramel écossais	30 mL	42	105	438	1	27	N/D	tr	tr	22	0,1	0,1	145	35	37	N/D	0,01	1	tr	0,04	0,2
Bonbons																					
Bonbon dur	1 moyen	6	22	94	0	6	N/D	0	0	tr	tr	tr	2	tr	0	N/D	tr	0	tr	tr	0
Caramel au beurre, maison	1 morceau	12	65	272	tr	8	N/D	4	13	4	tr	tr	22	6	152	N/D	tr	tr	tr	0,01	tr
Caramel écossais	1 morceau	6	24	99	tr	6	N/D	tr	1	tr	tr	tr	3	tr	8	N/D	tr	0	tr	tr	tr
Caramels	4	32	122	512	1	25	0,4	3	2	44	tr	0,1	78	68	10	N/D	0,01	2	tr	0,06	0,4
Croquant au sésame	4 morceaux	35	181	757	4	18	N/D	12	0	247	1,5	1,3	8	154	2	N/D	0,2	24	0,19	0,07	2,6
Dragées à la gelée, (jelly beans)	10 bonbons	28	104	435	0	26	N/D	tr	0	1	0,3	tr	7	10	0	N/D	0	0	0	0	0
Fudge, maison	1 morceau	17	65	271	tr	14	N/D	1	2	7	0,1	0,1	11	18	32	N/D	tr	tr	tr	0,01	0,1
Gomme à mâcher	1 bâtonnet	3	10	43	0	3	N/D	tr	0	0	0	0	tr	tr	0	N/D	0	0	0	0	0
Guimauve	1	7	23	96	tr	6	N/D	tr	0	tr	tr	tr	3	tr	tr	N/D	tr	tr	tr	tr	tr
Jujubes	10 bonbons	35	135	565	0	35	N/D	0	0	1	0,1	0	15	2	0	N/D	0	0	0	tr	0
Réglisse à saveur de fraises, Twizzlers ^{MC}	1 paquet	75	278	1162	2	70	N/D	1	0	26	0,4	0,1	208	48	0	N/D	0,01	0	0,01	0,03	0,5
Roulé aux fruits	1 languette	23	81	338	tr	18	N/D	1	0	7	0,2	tr	2	32	27	1	0,07	N/D	0,01	0,01	0,1
Tablettes de chocolat																					
Alvéoles au beurre d'arachide, enrobés de chocolat (Fifth Avenue ^{MC})	1 tablette	60	280	1171	5	41	N/D	13	2	42	0,6	0,6	112	197	18	N/D	0,06	33	0,01	0,13	2,8
Arachides enrobées de chocolat au lait	10 morceaux	40	208	869	5	20	N/D	13	4	42	0,5	0,8	16	201	0	N/D	0,08	3	0,05	0,07	2,6
Beurre d'arachide enrobé de chocolat (Snickers ^{MC})	1 tablette	59	270	1129	6	35	1,7	13	10	68	0,5	0,7	158	192	70	tr	0,11	24	0,03	0,11	2,8
Biscuit au caramel enrobé de chocolat (Twix ^{MC})	1 paquet	62	298	1249	3	40	1,1	15	4	73	0,4	0,4	125	128	95	tr	0,02	4	0,03	0,12	0,8
Bonbons au chocolat (M & M's ^{MC} , Smarties ^{MC})	10 morceaux	7	33	140	tr	5	0,2	2	1	12	0,1	0,1	7	27	7	N/D	tr	1	tr	0,02	0,1
Caramel enrobé de chocolat (Rolo ^{MC} , Tootsie ^{MC})	2 morceaux	10	49	206	1	7	N/D	2	2	14	0,1	0,1	18	27	6	N/D	0,01	1	0,01	0,03	0,1
Caramel et pacanes enrobés de chocolat (Turtles ^{MC})	1 morceau	17	82	345	1	10	N/D	5	4	27	0,2	0,2	16	52	28	N/D	0,01	2	0,03	0,04	N/D
Chocolat au lait en tablette ou brisures (Hershey Kiss ^{MC} , Symphony ^{MC})	1 tablette	50	256	1074	3	30	1,7	15	11	96	0,7	0,7	41	192	92	tr	0,02	4	0,04	0,15	0,9
Chocolat au lait et céréales (Nestle Crunch ^{MC})	1 tablette	40	198	828	2	26	1	10	8	68	0,3	0,4	59	138	23	N/D	0,03	4	0,02	0,11	0,7
Fondant enrobé de chocolat (After Eight ^{MC})	2 morceaux	8	29	120	tr	6	N/D	1	0	2	0,1	tr	1	13	2	N/D	tr	tr	tr	tr	0,1
Fudge, caramel, arachides, enrobés de chocolat (Oh Henry ^{MC} , Butternut ^{MC})	1 tablette	67	287	1199	7	43	2,3	11	6	72	0,4	0,8	158	215	31	N/D	0,05	22	0,02	0,11	3,2

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Énergie		Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine	
		g	kcal																		kJ
Gaufrettes enrobées de chocolat (Kit Kat ^{MC} , Take Five ^{MC})	1 tablette	53	272	1139	4	33	0,5	15	11	95	0,4	0,5	54	163	57	1	0,03	0	0,03	0,14	0,9
Moules au beurre d'arachide (Reese's ^{MC})	2 morceaux	45	222	929	5	22	1,8	14	5	35	0,5	0,6	130	180	31	tr	0,04	13	0,02	0,09	2,7
Noix de coco enrobée de chocolat (Mounds ^{MC} , Almond Joy ^{MC})	1 paquet	54	195	815	2	31	N/D	12	0	12	2	0,6	68	113	5	N/D	0,02	2	0,01	0,03	N/D
Nougat enrobé de chocolat (Mars ^{MC})	1 tablette	66	279	1169	3	47	0,9	11	9	86	0,5	0,5	158	159	137	1	0,04	5	0,02	0,15	0,8
Raisins secs enrobés de chocolat au lait (Raisinets ^{MC})	10 morceaux	10	39	163	tr	7	N/D	1	tr	9	0,2	0,1	4	51	4	N/D	0,01	0	0,01	0,02	0,1
Desserts congelés																					
Crème glacée à la vanille	125 mL	70	140	585	2	16	N/D	8	31	89	0,1	0,5	56	139	285	N/D	0,03	3	0,03	0,17	0,6
Crème glacée à la vanille, riche	125 mL	78	188	788	3	18	N/D	13	48	91	tr	0,3	44	124	503	N/D	0,03	4	0,03	0,13	0,6
Crème glacée au chocolat	125 mL	70	151	630	3	20	N/D	8	24	76	0,6	0,4	53	174	290	N/D	0,04	11	0,03	0,14	0,6
Crème glacée aux fraises	125 mL	70	134	561	2	19	N/D	6	20	84	0,1	0,2	42	131	223	N/D	0,03	8	0,03	0,18	0,5
Lait glacé à la vanille	125 mL	93	117	490	5	20	N/D	2	11	146	0,1	0,5	65	205	96	N/D	0,04	6	0,05	0,18	1
Sorbet à l'orange	125 mL	101	140	585	1	31	N/D	2	5	55	0,1	0,5	47	97	77	N/D	0,03	4	0,03	0,07	0,3
Sucette glacée	1	75	54	226	0	14	N/D	0	0	0	0	tr	9	3	0	N/D	0	0	0	0	0
Sucette glacée au chocolat	1	47	72	301	2	12	N/D	2	1	66	0,2	0,2	78	105	52	N/D	0,01	1	0,02	0,08	0,4
Yogourt glacé à la vanille, mou	125 mL	76	121	505	3	18	N/D	4	2	109	0,2	0,3	66	161	161	N/D	0,06	5	0,03	0,17	0,9
Autres																					
Cerises au marasquin, en bouteille, solides et liquide	1	5	5	23	tr	1	tr	tr	0	1	tr	tr	tr	6	0	0	0	tr	0	0	tr
Gélatine, préparation commerciale et eau (Jello ^{MC})	125 mL	120	71	296	1	17	N/D	0	0	2	tr	tr	50	1	0	N/D	tr	0	0	tr	0,3
Gélatine, réduite en calorie (aspartame), préparation commerciale et eau (Jello ^{MC})	125 mL	120	8	36	1	1	N/D	0	0	2	tr	tr	58	0	0	N/D	tr	0	0	tr	tr
Mousse au chocolat, maison	125 mL	213	472	1976	9	35	N/D	35	316	213	1,4	1,5	92	314	1197	N/D	0,14	34	0,09	0,43	2,2
Amuse-gueules																					
Craquelins																					
Biscuit de marin "pilot" (1 cm x 9 cm diam.)	1	26	101	422	3	18	N/D	2	0	5	1,1	N/D	283	31	0	N/D	0,02	4	0,09	0,07	1,4
Craquelins au fromage (4,8 cm diam.)	4	12	60	252	1	7	0,3	3	2	18	0,6	0,1	119	17	19	0	0,07	3	0,07	0,05	0,8
Craquelins au lait	4	48	218	915	4	33	N/D	8	8	83	1,7	0,3	284	55	15	tr	0,02	8	0,26	0,2	2,5
Craquelins de blé entier	4 carrés	16	71	297	1	11	1,7	3	0	8	0,5	0,3	105	48	0	0	0,03	4	0,03	0,02	1,1
Craquelins de blé, mince	4 carrés	8	38	158	1	5	0,4	2	0	4	0,4	0,1	64	15	0	0	0,01	1	0,04	0,03	0,6
Craquelins non salés (huître, soda, à soupe)	4	12	52	218	1	9	0,3	1	0	14	0,6	0,1	92	15	0	0	tr	4	0,07	0,06	0,9
Craquelins salés (huître, soda, à soupe)	4	12	52	218	1	9	0,3	1	0	14	0,6	0,1	156	15	0	0	tr	4	0,07	0,06	0,9
De type standard (Ritz ^{MC})	4 ronds	12	60	252	1	7	0,2	3	0	14	0,4	0,1	102	16	0	0	0,01	2	0,05	0,04	0,7

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Énergie		Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine	
		Poids g	kcal																		kJ
Gaufrettes de seigle, nature	1 triple	25	84	350	2	20	N/D	tr	0	10	1,5	0,7	198	124	6	tr	0,07	11	0,11	0,07	0,8
Maïs soufflé																					
Nature	250 mL	8	32	135	1	7	1,3	tr	0	1	0,2	0,3	tr	25	17	0	0,02	2	0,02	0,02	0,3
À l'huile	250 mL	15	74	310	1	8	1,5	4	0	1	0,4	0,4	131	33	23	tr	0,03	3	0,02	0,02	0,4
À saveur de fromage	250 mL	12	61	256	1	6	1,2	4	1	13	0,3	0,2	103	30	28	tr	0,03	1	0,01	0,03	0,4
Enrobé de caramel	250 mL	37	160	672	1	29	1,9	5	2	16	0,6	0,2	77	41	19	0	0,01	1	0,02	0,03	1,1
Croustilles																					
Croustilles de banane	125 mL	48	252	1055	1	28	3,7	16	0	9	0,6	0,4	3	261	40	3	0,13	7	0,04	0,01	0,6
Croustilles de pommes de terre déshydratées (Pringles ^{MC})	10	20	112	468	1	10	0,7	8	0	5	0,3	0,1	131	202	0	2	0,03	1	0,04	0,02	0,8
Croustilles à saveur de barbecue	10	13	64	267	1	7	0,6	4	0	6	0,3	0,1	98	164	28	4	0,08	11	0,03	0,03	0,8
Croustilles nature	10	20	108	451	1	10	0,8	7	0	4	0,3	0,3	107	266	0	12	0,06	9	0,03	0,01	1,2
Croustilles de maïs, nature (Fritos ^{MC})	10	18	97	406	1	10	0,8	6	0	23	0,2	0,2	113	26	17	0	0,04	4	tr	0,03	0,4
Grignotines de maïs, à saveur de fromage (Cheetos ^{MC})	250 mL	37	205	857	3	20	0,4	13	1	21	0,9	0,1	388	61	98	tr	0,05	44	0,1	0,13	1,8
Croustilles tortilla, à saveur de nacho	10	18	90	375	1	11	1	5	1	26	0,3	0,2	127	39	67	tr	0,05	3	0,02	0,03	0,5
Croustilles tortilla, nature	10	18	90	377	1	11	1,2	5	0	28	0,3	0,3	95	35	35	0	0,05	2	0,01	0,03	0,4
Autres																					
Bâtonnet au boeuf (21,5 cm long)	1 bâtonnet	20	67	280	8	3	N/D	3	22	2	1,1	1,6	569	118	0	0	0,09	3	0,02	0,18	3,3
Bâtonnets aux graines de sésame, salés	125 mL	29	157	658	3	14	N/D	11	0	49	0,2	0,3	432	51	26	0	0,02	6	0,04	0,02	1,1
Bretzels, durs, nature, salés	10 bâtonnets	5	19	80	tr	4	0,1	tr	0	2	0,2	tr	86	7	0	0	0,01	4	0,02	0,03	0,4
Cornet à crème glacée	1 cornet	4	18	77	tr	3	N/D	tr	0	1	0,2	tr	6	5	0	0	tr	tr	0,01	0,02	0,3
Galette de riz, faite de riz brun et maïs, nature	1	9	35	145	1	7	0,3	tr	0	1	0,1	0,2	26	25	0	0	0,01	2	0,01	0,01	0,7
Galette de riz, faite de riz brun, nature	1	9	35	146	1	7	0,4	tr	0	1	0,1	0,3	29	26	4	0	0,01	2	0,01	0,01	0,9
Grignotines, noix et fruits séchés	250 mL	158	732	3064	22	71	N/D	47	0	124	4,8	5,1	363	1086	29	2	0,47	113	0,73	0,31	11,9
Maïs grillé, nature	10 grains	18	79	331	2	13	1,2	3	0	2	0,3	0,3	99	50	0	0	0,04	0	0,01	0,02	0,6
Boissons																					
Alcooliques																					
Bière légère (4 % du volume en alcool)	1 bouteille	340	95	399	1	4	0	0	0	17	0,1	0,1	10	61	0	0	0,12	14	0,03	0,1	1,5
Bière ordinaire (5 % du volume en alcool)	1 bouteille	342	151	632	1	13	0	0	0	17	0,1	0,1	17	86	0	0	0,17	21	0,02	0,09	1,7
Crème de menthe	50 mL	57	211	882	0	24	0	tr	0	0	tr	tr	3	0	0	0	0	0	0	0	tr
Spiritueux (gin, rhum, vodka, whisky)	50 mL	47	115	480	0	0	0	0	0	0	tr	tr	tr	1	0	0	tr	0	0	0	tr

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Vin de table, blanc	125 mL	125	85	355	tr	1	0	0	0	11	0,4	0,1	6	100	0	0	0,02	tr	tr	0,01	0,1
Vin de table, rouge	125 mL	125	90	376	tr	2	0	0	0	10	0,5	0,1	6	140	0	0	0,04	2	0,01	0,03	0,1
Vin sucré	125 mL	127	194	812	tr	15	0	0	0	10	0,3	0,1	11	117	0	0	0	1	0,02	0,02	0,3
Non-alcoolisées																					
Boisson de malt, bière désalcoolisée (0,5 % du volume en alcool)	250 mL	254	43	182	tr	9	N/D	0	0	18	tr	tr	13	63	0	0	0,13	15	0,02	0,07	1,3
Boisson gazeuse, cola	250 mL	260	107	447	0	27	N/D	0	0	8	0,1	tr	10	3	0	0	0	0	0	0	0
Boisson gazeuse, cola, sucrée à l'aspartame	250 mL	250	3	10	tr	tr	N/D	0	0	10	0,1	0,2	15	0	0	0	0	0	0,01	0,06	tr
Boisson gazeuse, orangeade	250 mL	262	126	526	0	32	N/D	0	0	13	0,2	0,3	31	5	0	0	0	0	0	0	0
Boisson gazeuse, soda au citron et à la lime	250 mL	260	104	434	0	27	N/D	0	0	5	0,2	0,1	29	3	0	0	0	0	0	0	tr
Boisson gazeuse, soda au gingembre	250 mL	258	88	367	0	22	N/D	0	0	8	0,5	0,1	18	3	0	0	0	0	0	0	0
Boisson gazeuse, soda, non sucré (Club soda)	250 mL	258	0	0	0	0	N/D	0	0	13	tr	0,3	54	5	0	0	0	0	0	0	0
Boisson gazeuse, soda, sucré à l'aspartame	250 mL	250	0	0	0	tr	N/D	0	0	10	0,1	0,1	15	5	0	0	0	0	0	0	0
Café filtre	250 mL	250	5	21	tr	1	N/D	0	0	5	0,1	0,1	5	135	0	0	0	tr	0	0	0,6
Café instantané ordinaire, dissous dans l'eau	250 mL	253	5	21	tr	1	N/D	0	0	8	0,1	0,1	8	91	0	0	0	0	0	tr	0,8
Substitut de café (Postum ^{MC}), préparé avec de l'eau	250 mL	254	13	53	tr	3	N/D	0	0	8	0,2	0,1	10	61	0	0	0,03	1	0,02	tr	0,6
Substitut de café (Ovaltine ^{MC}), préparé avec du lait	250 mL	261	169	709	9	15	N/D	9	34	310	0,3	1	128	448	323	2	0,11	13	0,1	0,42	2,8
Thé, infusé	250 mL	250	3	10	0	1	N/D	0	0	0	0,1	0,1	8	93	0	0	0	13	0	0,04	0
Thé, instantané, non sucré, à saveur de citron, dissous dans l'eau	250 mL	252	5	21	0	1	N/D	0	0	5	tr	0,1	15	53	0	0	0,01	1	0	0,02	0,1
Divers																					
Herbes																					
Ail frais	1 gousse	3	4	19	tr	1	0,1	tr	0	5	0,1	tr	1	12	0	1	0,04	tr	0,01	tr	0,1
Ciboulette fraîche, hachée	15 mL	3	1	4	tr	tr	N/D	tr	0	3	tr	tr	tr	9	131	2	tr	3	tr	tr	tr
Coriandre (persil chinois), fraîche	125 mL	76	15	64	2	2	N/D	tr	0	74	1,5	0,3	21	412	2102	8	0,08	8	0,06	0,09	0,9
Persil frais, haché	125 mL	32	11	48	1	2	N/D	tr	0	44	2	0,3	18	176	1648	42	0,03	48	0,03	0,03	0,7
Racine de gingembre fraîche (0,3 cm x 2,5 cm diam.)	1 tranche	2	2	6	tr	tr	tr	tr	0	tr	tr	tr	tr	9	0	tr	tr	tr	tr	tr	tr
Condiments																					
Chapelure aromatisée (Shake 'n Bake ^{MC})	125 mL	49	191	801	5	29	N/D	7	0	35	1	N/D	1979	92	8	0	0,06	17	0,1	0,04	2
Ketchup	15 mL	15	16	66	tr	4	0,3	tr	0	3	0,1	tr	180	73	154	2	0,03	2	0,01	0,01	0,2
Moutarde préparée	15 mL	16	12	50	1	1	0,4	1	0	13	0,3	0,2	200	21	0	0	0,01	1	0	0	0

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
		g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg
Olives en conserve	4 grosses	18	20	85	tr	1	0,5	2	0	15	0,6	tr	153	1	71	tr	tr	0	tr	0	tr
Olives en conserve, super colossales	2	30	25	103	tr	2	0,9	2	0	29	1	0,1	273	3	105	tr	tr	0	tr	0	0,1
Poivre blanc	5 mL	2	7	30	tr	2	0,1	tr	0	6	0,4	tr	tr	2	0	N/D	N/D	N/D	tr	tr	0,1
Poivre noir	5 mL	2	5	23	tr	1	0,3	tr	0	9	0,6	tr	1	27	4	N/D	N/D	N/D	tr	0,01	0,1
Relish sucrée	15 mL	15	20	83	tr	5	N/D	tr	0	tr	0,1	tr	123	4	24	tr	tr	tr	0	0,01	tr
Sel	5 mL	6	0	0	0	0	0	0	0	1	tr	tr	2373	tr	0	0	0	0	0	0	0
Vinaigre	15 mL	15	2	8	0	1	0	0	0	0	0	0	tr	2	0	0	tr	0	0	0	0
Ingrédients de cuisson																					
Bicarbonate de soude	5 mL	5	0	0	0	0	N/D	0	0	0	0	0	1284	0	0	0	0	0	0	0	0
Cacao en poudre, non sucré	15 mL	5	12	49	1	3	1,5	1	0	6	0,7	0,3	1	77	1	N/D	0,01	2	tr	0,01	0,4
Cerises confites	125 mL	94	320	1338	tr	82	0,8	tr	0	21	0,4	N/D	2	180	104	9	N/D	N/D	0,05	0,06	0,5
Chocolat à cuire, non sucré, en carré	1 carré	28	147	615	3	8	4,3	16	0	21	1,8	1,1	4	234	28	N/D	0,03	2	0,02	0,05	1
Chocolat mi-sucré, brisures	125 mL brisures	89	425	1779	4	56	5,2	27	0	28	2,8	1,4	10	324	19	0	0,03	3	0,05	0,08	1,3
Chocolat mi-sucré, en carré	1 carré	38	180	752	2	24	2,2	11	0	12	1,2	0,6	4	137	8	0	0,01	1	0,02	0,03	0,6
Crème de tartre	5 mL	3	8	33	0	2	N/D	0	0	tr	0,1	tr	2	505	0	0	0	0	0	0	0
Extrait de vanille, pur	5 mL	4	13	53	tr	1	0	tr	0	tr	tr	tr	tr	7	0	0	tr	0	tr	tr	tr
Gélatine en poudre, non sucré	1 enveloppe	7	23	98	6	0	N/D	tr	0	4	0,1	tr	14	1	0	N/D	tr	2	tr	0,02	tr
Levure de boulangerie	15 mL	12	36	150	5	5	3,4	1	0	8	2	0,8	6	243	tr	tr	0,19	285	0,29	0,67	5,8
Poudre à pâte, action continue	5 mL	4	5	23	0	1	N/D	0	0	117	0,2	tr	263	9	0	0	0	0	0	0	0
Zeste de citron, frais	15 mL	6	4	16	tr	1	0,6	tr	0	8	tr	N/D	tr	10	3	8	0,01	N/D	tr	tr	tr
Zeste d'orange, frais	15 mL	6	6	25	tr	2	0,8	tr	0	10	tr	N/D	tr	13	26	8	0,01	N/D	0,01	0,01	0,1
Sauces																					
Sauce à la dinde, en conserve	15 mL	15	8	32	tr	1	tr	tr	tr	1	0,1	0,1	87	16	0	0	tr	tr	tr	0,01	0,3
Sauce aigre-douce, déshydratée, diluée dans l'eau et du vinaigre	15 mL	20	19	78	tr	5	tr	tr	0	3	0,1	tr	49	4	0	0	0,02	tr	tr	0,01	0,1
Sauce au boeuf, déshydratée, diluée dans l'eau	15 mL	16	5	20	tr	1	N/D	tr	tr	4	tr	tr	68	4	0	0	0	0	tr	0,01	0,1
Sauce au boeuf, en conserve	15 mL	15	8	33	1	1	N/D	tr	tr	1	0,1	0,1	83	12	0	0	tr	tr	tr	0,01	0,2
Sauce au fromage, déshydratée, diluée dans du lait 2 %	15 mL	18	18	74	1	1	0	1	2	37	tr	0,1	100	36	37	tr	0,01	1	0,01	0,04	0,1
Sauce au piment (Tabasco ^{MC})	5 mL	5	1	2	tr	tr	tr	tr	0	1	0,1	tr	30	6	79	tr	0,01	tr	tr	tr	tr
Sauce au poulet, déshydratée, diluée dans l'eau	15 mL	16	5	22	tr	1	N/D	tr	tr	2	tr	tr	72	4	0	tr	tr	tr	tr	0,01	0,1
Sauce au poulet, en conserve	15 mL	15	12	50	tr	1	tr	1	tr	3	0,1	0,1	87	16	56	0	tr	tr	tr	0,01	0,1

Valeur nutritive de quelques aliments usuels

Aliments	Mesure descriptive	Poids	Énergie	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres Alimentaires Totales	Lipides Totaux	Cholestérol	Calcium	Fer	Zinc	Sodium	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine B6	Folate	Thiamine	Riboflavine	Niacine
	g	kcal	KJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	mg	mg	µg	mg	mg	EN
Sauce aux canneberges, en conserve, sucrée	15 mL	18	27	111	tr	7	0,2	tr	0	1	tr	tr	5	5	4	tr	tr	N/D	tr	tr	tr
Sauce barbecue, prête à servir	15 mL	16	12	50	tr	2	0,9	tr	0	3	0,1	tr	129	28	138	1	0,01	1	tr	tr	0,2
Sauce béchamel, maison, au lait 2 %, consistance moyenne	250 mL	264	388	1622	10	24	0,5	28	18	312	0,9	1,1	935	412	1461	2	0,11	13	0,18	0,49	3
Sauce soja	15 mL	18	12	49	2	2	0	0	0	3	0,5	tr	1044	65	0	0	0,03	2	0,01	0,02	0,9
Sauce tériyaki, prête à servir	15 mL	18	15	64	1	3	tr	0	0	5	0,3	tr	700	41	0	0	0,02	4	0,01	0,01	0,4
Sauce, bifteck (H.P. ^{MC} , A1 ^{MC})	15 mL	15	9	39	tr	2	0,2	tr	0	4	0,2	tr	218	60	140	2	0,02	1	0,01	0,01	tr
Sauce, non spécifiée, déshydratée, diluée dans l'eau	15 mL	17	5	23	tr	1	N/D	tr	0	2	tr	tr	90	4	0	tr	tr	tr	tr	0,01	0,1
Sauce, salsa, prête à servir	15 mL	16	4	15	tr	1	0,3	tr	0	8	0,1	tr	43	30	109	3	0,02	2	0,01	0,01	0,2

ANNEXE 1 - PROFIL DES ACIDES GRAS DANS DES ALIMENTS PARTICULIERS (g par 100g de la portion comestible)

Le tableau qui suit présente la répartition des lipides totaux entre les acides gras qui les constituent : total des acides gras saturés (TAGS), total des acides gras monoinsaturés (TAGM) et total des acides gras polyinsaturés (TAGP). Ceux-ci sont exprimés sous forme de pourcentage de 100 g de la portion comestible de l'aliment décrit. Ces fractions d'acides gras incluent à la fois les formes trans et cis.

DESCRIPTION DES ALIMENTS	Saturés	Monoinsaturés	Polyinsaturés
Agneau pour ragoût ou kébab, maigre, braisé	3,15	3,54	0,81
Agneau, Nouvelle Zélande, longue, maigre, grillée	3,58	3,22	0,47
Amandes, rôties à l'huile	5,36	36,71	11,86
Amandes, rôties à sec, sel ajouté	4,89	33,50	10,83
Arachides, toutes variétés, rôties à l'huile, sel ajouté	6,84	24,46	15,58
Avelines ou noisettes, hachées, séchées	4,95	52,74	6,45
Avocat, Californie, cru	2,59	11,21	2,04
Avocat, Floride, cru	1,76	4,87	1,48
Barre granola, beurre d'arachide, enrobée de chocolat, molle	17,01	6,54	1,90
Barre granola, brisures de chocolat et guimauve, molle	9,18	2,92	2,55
Barre granola, brisures de chocolat, dure	11,41	2,63	1,27
Barre granola, noix et raisins, molle	9,54	4,22	5,52
Barre granola, nature, dure	2,37	4,38	12,05
Barre granola, nature, molle	7,24	3,81	5,32
Bâtonnets aux graines de sésame, salés	6,48	10,91	17,42
Beigne à la levure, fourré de gelée, oval	4,76	10,56	2,35
Beigne nature, glacé au chocolat	8,35	17,18	3,74
Beurre	50,49	23,43	3,01
Beurre d'arachide, crémeux, matières grasses, sucre et sel ajoutés	10,34	24,28	13,91
Beurre d'arachide, nature	7,14	25,71	16,43
Beurre de sésame, tahini	7,53	20,30	23,56
Biscuit à la poudre à pâte, nature ou babeurre, restaurant-minute	11,81	4,60	0,70
Biscuit à la poudre à pâte, préparation commerciale, nature ou babeurre, cuit	2,79	4,21	4,31
Biscuit à la poudre à pâte, réfrigéré, multigrain, cuit	1,60	3,46	0,98
Biscuits			
Biscuit à l'avoine, avec ou sans raisins secs, commercial	3,33	10,39	2,72
Biscuit à la guimauve, enrobé de chocolat	4,68	9,48	1,97
Biscuit au sucre, commercial	5,42	11,75	2,68
Biscuit aux brisures de chocolat, commercial	7,80	11,46	2,24
Biscuit en forme d'animaux, à l'arrow-root ou sec	3,47	7,73	1,82
Biscuit sablé, maison avec beurre	20,52	9,53	1,45
Biscuit sandwich au chocolat	4,15	11,83	2,69
Croquant au sésame	4,46	12,57	14,58
Macaron à la noix de coco, maison	11,24	0,55	0,14
Boeuf			
Bifteck d'loyau, maigre, grillé	4,24	4,25	0,40
Bifteck d'intérieur de ronde, maigre, grillé	1,32	1,50	0,18
Bifteck de contre-filet, maigre, grillé	3,47	3,65	0,29
Bifteck de côte, maigre, grillé	4,72	4,64	0,44
Bifteck de flanc, maigre, grillé	4,43	4,13	0,41
Bifteck de haut de surlonge, maigre, grillé	2,58	2,83	0,26
Bifteck de noix de ronde, maigre, grillé	2,83	3,32	0,25
Boeuf à ragoût, maigre, mijoté	2,29	2,63	0,25
Boeuf haché, maigre, sauté, à point	5,66	6,31	0,54

DESCRIPTION DES ALIMENTS	Saturés	Monoinsaturés	Polyinsaturés
Boeuf salé, pointe de poitrine, cuit	3,53	5,14	0,37
Rôti d'extérieur de ronde, maigre, rôti	2,97	3,94	0,34
Rôti de côtes croisées, maigre, à couvert	4,10	4,73	0,44
Rôti de côtes, maigre, rôti	4,28	4,55	0,32
Rôti de croupe, maigre, rôti	2,74	3,33	0,33
Rôti de palette, maigre et gras, à couvert	7,08	7,68	0,64
Rôti de pointe de surlongue, maigre, rôti	3,05	3,45	0,35
Bâtonnet au boeuf	5,86	5,32	0,58
Ragoût de boeuf	0,74	0,76	0,13
Boissons à base de lait			
Babeurre	0,55	0,25	0,03
Lait au chocolat, 2 % M.G.	1,24	0,59	0,07
Lait au chocolat, poudre aromatisée (Quik ^{MC}) et lait 2 %	1,26	0,60	0,14
Lait au chocolat, sirop au chocolat et lait 2 %	1,12	0,53	0,07
Substitut de café (Ovaltine ^{MC}), préparé avec du lait	2,06	0,96	0,14
Lait de poule, 7 % M.G.	4,44	2,23	0,34
Lait concentré, partiellement écrémé, en conserve, non dilué, 2 % M.G.	1,22	0,62	0,07
Chocolat chaud, préparation commerciale plus eau	0,86	0,47	0,04
Déjeuner instantané, préparation commerciale plus lait 2 %	1,08	0,55	0,16
Lait malté, poudre à saveur naturelle et lait 2 %	1,23	0,57	0,10
Lait frappé, à la vanille	1,89	0,88	0,11
Lait concentré sucré, en conserve	5,49	2,43	0,34
Lait partiellement écrémé, 2 % M.G.	1,20	0,56	0,07
Boisson de soja	0,21	0,33	0,83
Poudre de lait entier	16,74	7,92	0,67
Lait entier, 3,3 % M.G.	2,08	0,97	0,12
Burrito au boeuf	4,75	3,37	0,39
Canard domestiqué, chair, rôti	4,17	3,70	1,43
Caramel au beurre, maison	20,42	9,47	1,22
Caramels	6,58	0,84	0,18
Carré au chocolat, commercial	4,33	8,45	2,57
Chapelure, nature	1,26	2,09	1,55
Chili con carne	1,36	1,35	0,21
Chocolat à cuire, mi-sucré, brisures ou tablettes	17,75	9,97	0,97
Colorant à café, en poudre	32,53	0,97	0,01
Courgettes, panées, frites	4,35	4,73	0,96
Craquelins			
Craquelins au fromage	9,38	9,00	4,84
Craquelins au lait	3,09	8,72	2,27
Craquelins de blé entier	3,08	9,49	2,69
De type standard (Ritz ^{MC})	4,85	10,76	8,28
Crème à fouetter, 35 % M.G.	21,81	10,17	1,21
Crème à la banane instantanée, (pouding), apprêtée au lait 2 %	1,01	0,48	0,12
Crème à la banane, (pouding), prête à manger	0,56	1,53	1,33
Crème à la noix de coco instantanée, (pouding), apprêtée au lait 2 %	1,37	0,62	0,19
Crème à la vanille instantanée, (pouding), apprêtée au lait 2 %	1,01	0,50	0,10
Crème à la vanille, (pouding), prête à manger	0,57	1,54	1,34
Crème au chocolat instantanée, (pouding), apprêtée au lait 2 %	1,10	0,58	0,13
Crème au chocolat, (pouding), prête à manger	0,71	1,70	1,43
Crème au citron instantanée, (pouding), apprêtée au lait 2 %	1,01	0,50	0,10
Crème caramel, instantanée, apprêtée au lait 2 %	1,10	0,50	0,07

DESCRIPTION DES ALIMENTS	Saturés	Monoinsaturés	Polyinsaturés
Crème de table, 18 % M.G.	11,21	5,20	0,67
Crème glacée à la vanille	6,79	3,17	0,41
Crème glacée à la vanille, riche	9,97	4,66	0,60
Crème glacée au chocolat	6,80	3,21	0,41
Crème sure, 14 % M.G.	8,72	4,05	0,52
Crêpe de pomme de terre, maison avec oeuf, oignon, farine, margarine et sel	3,04	4,64	6,54
Crêpe nature, préparation commerciale plus lait, oeuf et huile, cuite	2,05	2,07	2,92
Creton	6,33	7,93	1,84
Croissant au beurre	11,72	5,71	1,31
Croustade aux pommes, maison	0,72	1,53	1,06
Croustilles de maïs, nature (Fritos ^{MC})	4,55	9,66	16,48
Croustilles de pommes de terre déshydratées (Pringles ^{MC})	9,45	7,27	19,98
Croustilles à saveur de barbecue	8,05	6,54	16,37
Croustilles nature	4,20	19,36	9,60
Croustilles, tortilla, nature	5,02	15,45	3,63
Danoise à la cannelle	5,74	12,47	2,87
Dinde en flocons, en conserve	2,39	2,70	2,09
Dinde hachée, cuite	3,39	4,89	3,23
Dinde, chair blanche (poitrine), rôtie	0,93	0,51	0,78
Dinde, chair brune, rôtie	2,34	1,58	2,09
Éclair au chocolat, fourré à la crème pâtissière, maison	4,12	6,48	3,95
Farce, préparation commerciale, apprêtée	1,73	3,81	2,60
Farine de blé, à grains entiers	0,32	0,23	0,78
Farine de blé, à pain	0,24	0,14	0,73
Farine de sarrasin	0,68	0,95	0,95
Fèves au lard, en conserve, avec porc	0,56	0,63	0,19
Figues, séchées, non cuites	0,23	0,26	0,56
Flocons d'avoine, secs	1,20	2,13	2,50
Foie de boeuf, sauté	2,67	1,62	1,71
Foie de poulet, mijoté, en dés	1,84	1,34	0,90
Foie de veau, sauté, en dés	4,23	2,45	1,80
Fondue au fromage	8,72	3,56	0,48
Fromage			
Bleu	18,67	7,78	0,80
Brick	18,76	8,60	0,78
Brie	17,41	8,01	0,83
Camembert	15,26	7,02	0,72
Cheddar	21,09	9,39	0,94
Cheddar fondu à tartiner (Cheez Whiz ^{MC})	13,33	6,22	0,62
Cheddar fondu, en tranches minces	15,44	7,21	0,72
Cottage (2 % M.G.)	1,22	0,55	0,06
Edam	17,57	8,13	0,67
Féta	15,45	4,78	0,61
Fromage à la crème	21,97	9,84	1,27
Fromage de chèvre, pâte molle (21 % M.G.)	14,58	4,81	0,50
Gouda	17,97	7,91	0,67
Gruyère	18,91	10,04	1,73
Mozzarella, râpé (22,5 % M.G.)	13,69	6,84	0,80
Parmesan, râpé	19,07	8,73	0,66
Ricotta, fait de lait entier	8,30	3,63	0,39
Romano, râpé	17,12	7,84	0,59

DESCRIPTION DES ALIMENTS	Saturés	Monoinsaturés	Polyinsaturés
Suisse (Emmental)	17,78	7,27	0,97
Suisse, fondu, en tranches minces	15,49	6,80	0,60
Gâteaux			
Gâteau au chocolat (du diable, fudge), préparation commerciale, apprêtée	2,69	4,72	3,53
Gâteau au chocolat, commercial, glaçage au chocolat	4,64	8,99	1,91
Gâteau au fromage, commercial	11,51	7,75	1,38
Gâteau aux bananes, maison, avec margarine	2,24	4,48	3,13
Gâteau aux carottes, maison, glaçage au fromage à la crème	4,89	6,53	13,60
Gâteau aux fruits, commercial	1,12	4,17	3,32
Gâteau blanc, préparation commerciale, apprêtée, sans glaçage	1,16	3,22	2,90
Gâteau Boston, commercial	2,54	4,43	1,01
Gâteau danois à la cannelle avec garniture, commercial	5,76	13,19	2,86
Gâteau danois à la cannelle avec garniture, préparation commerciale, apprêtée	1,86	3,85	3,17
Gâteau doré, préparation commerciale, apprêtée, sans glaçage	1,61	3,87	3,20
Gâteau éponge, maison	1,30	1,58	0,65
Gâteau marbré, genre pouding, préparation commerciale, apprêtée, sans glaçage	3,32	5,45	7,41
Gâteau quatre-quarts, commercial avec beurre	11,12	5,58	1,09
Gâteau sablé à la poudre à pâte, maison	3,77	6,05	3,63
Glaçage à la vanille, crémeux, préparation commerciale et margarine	3,29	6,77	5,73
Glaçage au chocolat, crémeux, prêt à manger	5,53	9,02	2,13
Glaçage maison	1,75	3,37	2,31
Pain d'épices, préparation commerciale	2,60	5,60	1,34
Gaufre nature, congelée, prête à griller	1,37	3,05	2,64
Gaufre nature, préparation commerciale, cuite	2,25	3,60	6,90
Graines de citrouille et de courge, rôties à l'huile, écalées	7,97	13,10	19,21
Graines de lin	3,20	6,87	22,40
Graines de sésame, séchées	7,76	20,69	24,01
Graines de tournesol, rôties à sec, sel ajouté, écalées	5,22	9,51	32,88
Grignotines de maïs, à saveur de fromage (Cheetos ^{MC})	6,59	20,28	4,76
Grignotines, noix et fruits séchés	5,55	12,53	9,65
Hamburger au fromage, une galette, nature	6,34	5,66	1,51
Hamburger, galette double, condiments et légumes	4,65	4,57	1,24
Hot-dog, nature	5,21	6,99	1,74
Huiles			
Huile d'arachide	16,90	46,20	32,00
Huile d'olive	13,50	73,70	8,40
Huile de canola	7,10	58,90	29,60
Huile de maïs	12,70	24,20	58,70
Huile de sésame	14,20	39,70	41,70
Huile de soja	14,40	23,30	57,90
Huile de tournesol	10,30	19,50	65,70
Hummus	2,38	10,17	4,16
Lait glacé à la vanille	1,63	0,76	0,10
Langue de boeuf, mijotée	8,93	9,47	0,78
Macaroni au fromage (Kraft dinner ^{MC})	2,04	4,10	1,74
Maïs soufflé, à l'huile	4,89	8,17	13,42
Maïs soufflé, à saveur de fromage	6,41	9,70	15,37
Maïs soufflé, enrobé de caramel	3,61	2,88	4,48

DESCRIPTION DES ALIMENTS	Saturés	Monoinsaturés	Polyinsaturés
Margarines			
Becel ^{MC} , molle, huiles de canola et de linola	11,16	33,94	31,63
Becel ^{MC} , teneur réduite en énergie, molle, huiles de canola et de linola	5,38	16,36	15,25
Chef Master ^{MC} , molle, huile de soja	13,78	32,40	30,20
Impérial ^{MC} , molle, huiles de canola et de soja	10,00	48,79	18,47
Lactancia ^{MC} , molle, huile de soja	14,55	31,48	30,60
Mélange (20 % beurre / 80 % margarine)	21,58	47,17	8,02
Mélange (50 % beurre / 50 % margarine)	31,90	39,94	5,18
Parkay ^{MC} , dure, huiles de soja et de canola	13,78	47,64	15,30
Mousse au chocolat, maison	9,18	5,09	0,84
Muffin au son, préparation commerciale	2,36	4,68	1,44
Muffin aux bleuets, commercial	1,25	2,45	2,04
Nachos au fromage	6,89	7,07	1,98
Noix de cajou, rôties à sec, sel ajouté	9,16	27,32	7,84
Noix de coco, desséchée, non sucrée	57,22	2,75	0,71
Noix de coco, desséchée, sucrée, râpée	31,47	1,51	0,39
Noix de Grenoble, séchées	5,59	14,18	39,13
Noix de macadam, rôties à l'huile, sel ajouté	11,46	60,38	1,32
Noix du Brésil, séchées	16,15	23,02	24,13
Noix mélangées, rôties à sec	6,90	31,40	10,77
Noix mélangées, rôties à sec, sel ajouté	8,73	31,70	13,30
Nouilles aux oeufs, cuites	0,31	0,43	0,41
Nouilles chinoises (chow mein), non cuites	4,38	7,69	17,33
Oeuf brouillé au lait 2 % et margarine	3,46	5,34	1,93
Oeuf cuit dur (ou cru)	3,27	4,08	1,41
Oie domestiquée, chair, rôtie	4,56	4,34	1,54
Olives en conserve, super colossales	0,91	5,07	0,59
Pacanes, séchées	5,42	42,16	16,75
Pain à hamburger ou à hot-dog, nature	1,20	2,49	0,91
Pain doré, maison, avec lait 2 % et margarine	2,72	4,52	2,59
Pastrami à la dinde	1,81	2,05	1,59
Pastrami au boeuf, tranché mince	11,46	60,38	1,32
Pâté à la dinde, commercial	3,58	6,26	0,89
Pâté au boeuf, commercial	3,00	6,00	1,00
Pâté au poulet, commercial	5,78	11,55	1,93
Pâté de foie, en conserve	9,57	12,36	3,16
Pâte feuilletée, congelée, cuite	5,50	8,83	22,23
Pepperoni au porc et boeuf	16,13	21,11	4,37
Petit pain mollet nature	1,75	3,72	1,22
Pignons, séchés	7,80	19,08	21,34
Pistaches, rôties à sec, sel ajouté, écalées	6,69	35,66	7,99
Pizza au fromage	2,45	1,57	0,78
Pizza au fromage, viandes et légumes	1,94	3,22	1,16
Pizza au pepperoni	3,15	4,42	1,64
Poisson et crustacés			
Anchois, en conserve dans l'huile, égouttés	2,20	3,77	2,56
Bar, espèces diverses, rôti ou grillé	1,00	1,84	1,36
Barbue de rivière, rôtie ou grillée	0,74	1,10	0,64
Beignet de palourdes	3,99	6,02	3,05
Caviar, en grains	4,06	4,64	7,41
Crevettes, panées et frites	2,09	3,81	5,09
Flétan de l'Atlantique et du Pacifique, rôti ou grillé	0,42	0,97	0,94

DESCRIPTION DES ALIMENTS	Saturés	Monoinsaturés	Polyinsaturés
Grand corégone, espèces diverses, rôti ou grillé	1,16	2,56	2,76
Hareng de l'Atlantique, fumé et salé	2,79	5,11	2,92
Huîtres, bouillies ou cuites à la vapeur	1,54	0,63	1,94
Huîtres, en conserve, chair et liquide	0,63	0,25	0,74
Maquereau de l'Atlantique, rôti ou grillé	4,18	7,01	4,30
Moules, bleues, bouillies ou cuites à la vapeur	0,85	1,01	1,21
Poisson en bâtonnets, congelé, réchauffé	3,15	5,07	3,17
Sardines de l'Atlantique, en conserve dans l'huile, égouttées avec arêtes	1,53	3,87	5,15 4
Sardines du Pacifique, en conserve dans sauce tomate, égouttées avec arêtes	3,09	5,54	4,30
Saumon coho d'élevage, rôti ou grillé	1,94	3,62	1,96
Saumon de l'Atlantique, rôti ou grillé	1,26	2,70	3,26
Saumon keta, poché	0,69	0,92	0,88
Saumon rose, en conserve, chair, arêtes et liquide, salé	1,65	2,74	2,64
Saumon rose, rôti ou grillé	0,72	1,20	1,73
Saumon Sockeye, en conserve, chair, arêtes et liquide, sans sel	2,33	4,39	2,88
Saumon Sockeye, rôti ou grillé	1,92	5,29	2,41
Thon blanc, en conserve dans l'huile, égoutté, salé	1,65	2,48	3,38
Truite, espèces diverses, rôtie ou grillée	1,47	4,17	1,92
Vivaneau, espèces diverses, rôti ou grillé	0,37	0,32	0,59
Pois chiches (garbanzo), en conserve, solides et liquide	0,12	0,26	0,51
Pommes de terre, déshydratées, en flocons, préparées avec lait et beurre	3,43	1,58	0,25
Pommes de terre, en escalope, maison	2,26	1,04	0,17
Pommes de terre, en purée, maison, au lait 2 % et beurre	2,71	1,25	0,20
Pommes de terre, frites, congelées, cuites dans l'huile au restaurant	3,20	2,10	4,83
Pommes de terre, frites, congelées, réchauffées au four	1,26	4,76	0,78
Pommes de terre, rissolées, congelées, nature, réchauffées	4,49	5,14	1,33
Porc			
Bacon, porc, grillé, sauté ou rôti	17,42	23,69	5,81
Côtes levées de dos, maigre, sautées	5,25	6,86	1,91
Cuisse, croupe, maigre, rôtie	2,87	3,77	0,76
Filet de longe, maigre, rôti	1,24	0,31	1,44
Jambon en flocons, en conserve	2,47	3,60	0,81
Jambon désossé maigre (5 % gras), rôti	1,78	2,58	0,53
Longe, bout du filet, maigre et gras, rôtie	5,69	7,02	1,38
Longe, coupe du milieu, maigre, rôtie	2,52	3,02	0,54
Porc haché, cuit	7,72	9,25	1,87
Rôti de filet de longe, maigre et gras, rôti	4,17	5,29	0,79
Simili éclats de bacon	2,62	7,10	15,44
Soc de porc roulé, maigre et gras, rôti	1,75	2,30	0,52
Pouding au pain avec raisins secs, maison	2,29	2,15	0,95
Poulet			
Poulet à bouillir, chair blanche et brune, en ragoût	3,10	4,05	2,83
Poulet à griller, aile, chair et peau, rôti	5,45	7,64	4,14
Poulet à griller, pilon, chair, rôti	1,82	2,30	1,68
Poulet à griller, poitrine, chair et peau, rôti	2,46	3,40	1,86
Poulet à griller, poitrine, chair, rôti	0,58	0,72	0,44
Poulet à rôtir, chair blanche, rôti	1,08	1,52	0,93
Poulet à rôtir, chair brune, rôti	1,91	2,60	1,57
Poulet en flocons, en conserve	2,85	4,08	2,27
Poulet, pané et frit, désossé, nature	5,44	8,53	2,20

DESCRIPTION DES ALIMENTS	Saturés	Monoinsaturés	Polyinsaturés
Riz au lait, préparation commerciale avec du lait 2 %	1,01	0,45	0,06
Rognon de boeuf, mijoté, en dés	1,09	0,74	0,74
Rondelles d'oignon, panées, congelées, réchauffées	8,59	10,87	5,11
Saindoux	40,00	45,10	11,20
Salade de pommes de terre	1,43	2,48	3,74
Salade de thon	1,54	2,89	4,12
Salami au boeuf et porc	8,05	9,15	2,01
Salami sec au boeuf et porc	10,29	14,42	2,71
Sandwich à déjeuner, oeuf et saucisse	8,32	9,11	2,47
Sandwich au jambon, oeuf et fromage	5,18	4,02	1,18
Sandwich au poisson pané, sauce tartare	3,31	4,87	5,22
Sandwich au poulet, nature	4,69	5,72	4,61
Sandwich au rôti de boeuf, nature	2,59	4,90	1,23
Sauce béchamel, maison, au lait 2 %, consistance moyenne	2,85	4,42	2,86
Saucisse au porc et boeuf, cuite	12,96	17,18	3,90
Saucisse au porc, cuite	7,15	9,19	2,52
Saucisse fumée à la dinde	5,89	5,58	5,00
Saucisse fumée au boeuf	9,43	10,66	1,08
Saucisse fumée au boeuf et porc	8,68	10,97	2,19
Saucisse fumée au poulet	5,60	8,58	4,09
Saucisse italienne au porc, cuite	9,03	11,95	3,28
Saucisse sur bâtonnet (Pogo)	2,95	5,21	2,00
Saucisse viennoise (cocktail), boeuf et porc, en conserve	9,28	12,55	1,68
Saucisson à la bière, porc	6,28	8,98	2,36
Saucisson d'été au boeuf	12,03	12,97	1,20
Saucisson de bologne, boeuf et porc (0,3 cm x 10 cm diam.)	8,48	10,61	1,90
Saucisson de bologne, dinde	3,89	3,69	3,30
Saucisson de foie de porc	11,26	14,17	2,76
Saucisson Kielbasa (Kolbassa), porc et boeuf	5,59	7,29	1,74
Shortening, huiles végétales non spécifiées	26,10	42,73	21,13
Soja, sec, bouilli	1,30	1,98	5,06
Son d'avoine	1,33	2,38	2,77
Sorbet à l'orange	1,16	0,53	0,08
Soupes			
Boeuf (chunky), prêtes à servir	1,06	0,89	0,09
Chaudrée de palourdes, Manhattan, diluées avec de l'eau	0,16	0,16	0,53
Chaudrée de palourdes, Nouvelle-Angleterre, diluées avec du lait 2%	0,74	0,71	0,41
Crème de champignons, diluées avec du lait 2%	1,63	1,00	1,83
Crème de tomates, diluées avec du lait 2%	0,74	0,45	0,42
Légumes et boeuf, diluées avec de l'eau	0,35	0,33	0,05
Minestrone, diluées avec de l'eau	0,23	0,29	0,46
Pois cassés et jambon, (chunky), prêtes à servir	0,66	0,68	0,24
Poulet et légumes (chunky), prêtes à servir	0,60	0,90	0,42
Poulet et nouilles, diluées avec de l'eau	0,27	0,46	0,23
Tomates, diluées avec de l'eau	0,15	0,18	0,39
Végétarienne aux légumes, diluées avec de l'eau	0,12	0,34	0,30
Sous-marin, salade de thon	2,08	5,24	2,85
Sous-marin, viandes froides	2,99	3,61	1,00
Spaghetti à la sauce tomate et boulettes de viande, en conserve	0,86	1,30	1,57
Succédané d'oeuf, congelé	1,93	2,44	6,24

DESCRIPTION DES ALIMENTS	Saturés	Monoinsaturés	Polyinsaturés
Tablettes de Chocolat			
Arachides enrobées de chocolat au lait	14,60	12,92	4,33
Beurre d'arachide enrobé de chocolat (Snickers ^{MC})	10,11	8,74	2,98
Chocolat au lait en tablette ou brisures (Hershey Kiss ^{MC} , Symphony ^{MC})	18,48	9,97	1,06
Chocolat au lait et céréales (Nestle Crunch ^{MC})	14,36	9,53	1,00
Fudge, caramel, arachides, enrobés de chocolat (Oh Henry ^{MC} , Butternut ^{MC})	6,72	6,67	2,72
Gaufrettes enrobées de chocolat (Kit Kat ^{MC} , Take Five ^{MC})	16,90	7,69	0,81
Moules au beurre d'arachide (Reese's ^{MC})	14,19	9,72	3,89
Noix de coco enrobée de chocolat (Mounds ^{MC} , Almond Joy ^{MC})	11,52	6,65	0,76
Nougat enrobé de chocolat (Mars ^{MC})	7,79	6,02	0,60
Taco préparé	6,65	3,85	0,56
Taco, coquille cuite au four	3,36	9,48	8,61
Tapioca au lait, prêt à manger	0,60	1,58	1,36
Tartes			
Chausson aux fruits (pommes, bleuets, pêches, fraises)	2,41	7,45	5,40
Croûte à tarte, biscuits graham, maison, cuite	5,92	11,37	6,91
Croûte à tarte ordinaire, maison avec shortening, cuite	8,62	15,17	9,12
Tarte à la citrouille, commerciale	2,02	5,01	1,60
Tarte à la crème aux bananes, préparation commerciale sans cuisson	6,93	4,18	0,70
Tarte au citron avec meringue, commerciale	1,55	3,63	2,89
Tarte au mincemeat, maison, 2 croûtes	2,68	4,65	2,84
Tarte aux pacanes, commerciale	3,76	10,74	2,97
Tarte aux pommes, commerciale, 2 croûtes	2,11	5,93	2,08
Tartelette à griller (pop-tarts ^{MC}), fruits (pommes, bleuets, cerises, fraises)	1,53	4,12	3,86
Tartelette à griller (pop-tarts ^{MC}), cassonade et cannelle	3,60	7,98	1,85
Tofu, ferme, préparé avec du chlorure de magnésium	1,26	1,93	4,92
Tofu, ordinaire, préparé avec du chlorure de magnésium	0,69	1,06	2,70
Tomate, sauce à spaghetti, en conserve	0,68	2,44	1,31
Tortilla de blé	1,10	2,88	2,79
Tostada au boeuf et fromage	6,38	2,05	0,60
Tourtière, commerciale	5,48	6,33	1,69
Veau à ragoût, maigre, braisé	1,30	1,39	0,45
Veau haché, grillé	3,04	2,84	0,55
Veau, rôti d'épaule, maigre, rôti	2,50	2,40	0,53
Veau, rôti de longe, maigre, rôti	2,58	2,49	0,57
Veau, tranche de cuisseau, maigre et gras, rôti	1,84	1,73	0,35
Vinaigrettes			
Au fromage bleu	3,50	27,30	16,40
César crémeuse	8,57	12,86	30,00
César crémeuse, réduite en calories	2,14	10,71	5,00
Italienne	4,90	38,30	23,00
Mille îles	2,40	19,50	11,70
Mille îles, réduite en calories	1,10	8,20	4,90
Ranch	5,00	37,14	18,57
Ranch, réduite en calories	1,43	10,00	5,00
Yogourt glacé à la vanille, mou	3,42	1,59	0,21

INDEX ALPHABÉTIQUE

Page		Page	Page
A			
Abats	30	Boeuf	26, 27
Abricots	18	Boeuf salé	30
Agneau	28	Boisson de soja	21
Aiglefin	24	Boisson au yogourt	21
Ail	41	Boisson gazeuse	41
Algues	14	Boisson aux fruits	20
Amandes	32	Boisson, punch aux fruits	21
Ananas	18	Bok Choy, Chou de Chine	14
Anchois	24	Bologne	31
Arachides	32	Bonbons	38
Artichaut	14	Bouillon	34
Asperge	14	Bretzels	40
Aubergine	14	Brocoli	14
Avelines	32	Boulghour	9
Avocat	18	Burrito au boeuf	33
		Cacao, en poudre	42
B			
Babeurre	21	Café	41
Bacon	30	Canard	29
Bagel	6	Canneberges	18
Banane	18	Cantaloup	18
Bananes, croustilles de	40	Caramel	38
Bananes, pain aux	11	Caramel au beurre	38
Bannique	6	Caramel écossais	38
Bar	24	Caribou	29
Barbue	24	Carottes	14
Barres granola	10	Carré au chocolat	11
Bâtonnet au boeuf	40	Cassonade	37
Bâtonnets aux graines de sésame	40	Caviar	26
Bâtonnets de pain	7	Céleri	14
Bâtonnets de poisson	26	Céréales, cuites	7
Beignes	10	Céréales, prêtes à manger	8
Bette à carde	14	Cerises	18
Betteraves	14	Cerises au marasquin	39
Betteraves, feuilles de	14	Cerises confites	42
Beurre	35	Champignons	14
Beurre d'arachide	32	Chapelure	7, 41
Beurre de sésame	33	Chausson aux fruits	12
Bicarbonate de soude	42	Chevreuil	29
Bière	40	Chili con carne	33
Bière désalcoolisée	41	Chocolat à cuire	42
Biscotte	7	Chocolat chaud	21, 22
Biscotte Melba	7	Chou	15
Biscuit à la noix de coco	11	Chou-fleur	14
Biscuit Graham	11, 12	Chou à la crème	13
Biscuit sablé	11	Chou cavalier	14
Biscuits	10, 11	Chou vert frisé	14
Biscuits aux figues	11	Choucroute	15
Biscuits en forme d'animaux	11	Choux de Bruxelles	15
Bison	29	Chow mein au poulet	34
Bleuets	18	Ciboulette	41
		Citron	18
		Citrouille	15
		Cocktail aux canneberges	21
		Cocktail aux fruits	18
		Coeur de boeuf	30
		Coeur de palmier	15
		Colorant à café	23
		Compote (purée de pommes)	19
		Concombre	15
		Confitures	37
		Corégone	25
		Coriandre	41
		Cornet à crème glacée	40
		Cornichon	15
		Courge	15
		Courgette	15
		Courgettes panées	17
		Couscous	9
		Crabe	25
		Crabe, galette de	26
		Crabe, imitation	26
		Craquelins	39
		Crème	23
		Crème à fouetter	23
		Crème caramel	24
		Crème de blé	7
		Crème de menthe	40
		Crème de tarte	42
		Crème glacée	39
		Crème pâtissière	24
		Crème sure	23
		Crêpe de pomme de terre	9
		Crêpes	9
		Creton	30
		Crevettes	25, 26
		Croissants	10
		Croquant au sésame	38
		Crosses de fougère	15
		Croustade	13
		Croustilles	40
		Croûte à tarte	12, 13
		Crutons	7
D			
		Danoise	13
		Dattes	18
		Déjeuner instantané	22
		Dinde	29
		Doliques à oeil noir	31
		Doré	24
		Dragées à la gelée (jelly beans)	38
		Dulse (goémon), algues	14

INDEX ALPHABÉTIQUE

	Page		Page		Page	
E						
Éclair.....	13	Graines de sésame.....	33	M		
Écrevisse.....	26	Graines de tournesol.....	33	Macaroni.....	9	
Endive.....	15	Grand-père.....	13	Macaroni au fromage.....	34	
Éperlan.....	25	Granola.....	8	Macédoine.....	15	
Épinards.....	15	Grignotines, noix et fruits.....	40	Maïs.....	15, 16	
Extrait de vanille.....	42	Groseilles.....	19	Maïs grillé.....	40	
F						
Falafel.....	34	Groseilles à maquereau.....	19	Maïs soufflé.....	40	
Farce.....	7	Gruau.....	7	Mandarine.....	20	
Farine de pomme de terre.....	6	Guimauve.....	38	Mangue.....	19	
Farines.....	6	H				
Fécule de maïs.....	6	Hamburger.....	33	Maquereau.....	25	
Fèves au lard.....	31	Hareng de l'Atlantique.....	25	Margarine.....	35, 36	
Fèves de soja.....	32	Haricots.....	15, 31	Marmelade.....	37	
Fèves germées (haricots mungo).....	15	Homard.....	26	Matzos.....	7	
Figues.....	18	Hotdog.....	33	Mayonnaise.....	36	
Flan au caramel.....	24	Huiles.....	36	Mélasse.....	37	
Flétan.....	25	Huîtres.....	26	Melon d'eau.....	19	
Flocons d'avoine.....	6	Hummus.....	34	Melon miel.....	19	
Foie.....	30	J				
Fondue au fromage.....	34	Jambon.....	30	Miel.....	37	
Fraises.....	18	Jello ^{MC}	39	Millet.....	9	
Framboises.....	18	Jujubes.....	38	Minestrone.....	34	
Frites.....	17	Jus de fruits.....	20	Morue.....	25	
Fromages.....	22, 23	Jus de légumes.....	17	Moules.....	26	
Fromage à la crème.....	23	Jus de tomate.....	17	Mousse au chocolat.....	39	
Fromage cottage.....	22	Jus de tomate et de palourdes.....	17	Moutarde.....	41	
Fudge.....	38	K				
G						
Galette de riz.....	40	Ketchup.....	41	Muffin.....	10	
Garbanzo.....	32	Kielbasa (Kolbassa).....	31	Muffin anglais.....	6	
Garniture à dessert.....	38	Kiwi.....	19	Mûres.....	19	
Garniture pour tarte.....	13	L				
Gâteau au fromage.....	11	Lait.....	21	Nachos au fromage.....	33	
Gâteau aux fruits.....	12	Lait concentré.....	21	Navet.....	16	
Gâteaux.....	11, 12	Lait concentré sucré.....	21	Navet, feuilles.....	16	
Gaufre.....	10	Lait de poule.....	22	Nectar d'abricots.....	20	
Gaufrette de seigle.....	40	Lait frappé.....	22	Nectar de pêche.....	20	
Gélatine.....	42	Lait glacé.....	39	Nectar de poire.....	20	
Gelées.....	37	Lait malté.....	22	Nectarine.....	19	
Germe de blé.....	6	Laitue.....	15	Noisettes.....	32	
Gin.....	40	Langue.....	30	Noix.....	32	
Gingembre, biscuits au.....	11	Lapin.....	29	Nouilles.....	9	
Gingembre, racine de.....	41	Lentilles.....	31	O		
Glaçage.....	37, 38	Levure.....	42	Oeufs.....	24	
Goberge.....	25	Lime.....	19	Oie.....	29	
Gomme à mâcher.....	38	Limonade.....	21	Oignons.....	16	
Graines de citrouille et de courge.....	33	Lin, graines de.....	6	Olives.....	42	
Graines de lin.....	6	Luzerne.....	15	Orange.....	19	
P						
Pacanes.....						32

INDEX ALPHABÉTIQUE

Page		Page	Page
Pain d'épices.....	12	Popovers.....	13
Pain de seigle.....	7	Popsicles.....	39
Pain de viande.....	30	Porc.....	28
Pain doré.....	34	Poudings.....	23, 24
Pain pita.....	7	Pouding au pain.....	13
Pains.....	6, 7	Pouding au riz.....	24
Pak-Choi, Chou de Chine.....	14	Poudre à pâte.....	42
Palourdes.....	26	Poudre de lait.....	21
Palourdes, beignet de.....	26	Poulet.....	29, 33
Palourdes, chaudière de.....	34, 35	Poulet de Cornouailles.....	29
Pamplemousse.....	19	Pretzels.....	40
Panais.....	16	Prune.....	19
Papaye.....	19	Pruneaux.....	19
Pastrami.....	30	R	
Patate douce.....	16	Radicchio.....	17
Pâté à la dinde.....	34	Radis.....	17
Pâté au boeuf.....	34	Ragoût de boeuf.....	34
Pâté au poulet.....	34	Raisins.....	19
Pâté de foie.....	30	Raisins secs.....	19
Pâte de tomates.....	17	Rat musqué.....	30
Pâte feuilletée.....	13	Régliasse.....	38
Pâte phyllo.....	13	Relish.....	42
Pâtes alimentaires.....	9	Rhubarbe.....	19
Pêche.....	19	Rhum.....	40
Peperoni.....	30	Ricotta.....	23
Persil.....	41	Ris.....	30
Persil chinois.....	41	Riz.....	9
Petit pain.....	7	Rognon.....	30
Pétoncles.....	26	Rondelles d'oignon.....	17
Phoque.....	30	Roulé aux fruits.....	38
Pignons.....	32	Rutabaga.....	17
Piment fort, chili.....	16	S	
Pistaches.....	32	Saindoux.....	36
Pizza.....	33	Salade.....	18
Pogo.....	33	Salade de chou.....	18
Poire.....	19	Salade de fruits.....	20
Poireaux.....	16	Salade de pommes de terre.....	18
Pois cassés.....	32	Salade de thon.....	26
Pois chiches.....	32	Salami.....	31
Pois mange-tout.....	16	Salsa.....	43
Pois verts.....	16	Sandwich.....	33
Pois verts et carottes.....	16	Sardines.....	25
Poivre.....	42	Sauce au fromage.....	42
Poivrons.....	16	Sauce tomate.....	17
Pomme de terre.....	16	Sauce soja.....	43
Pommes.....	19	Sauce Tabasco ^{MC}	42
Pommes de terre en escalope.....	17	Sauces.....	42, 43
Pommes de terre en flocons.....	17	Saucisse.....	31
Pommes de terre frites.....	17	Saucisson.....	31
Pommes de terre rissolées.....	17	Saumon.....	25
Pop-tarts ^{MC}	13	Saumon fumé.....	26
Popcorn.....	40	Sébaste.....	25
		Sel.....	42
		Semoule de maïs.....	6
		Shortening.....	36
		Simili éclats de bacon.....	31
		Simili poulet.....	30
		Sirop de chocolat.....	37
		Sirops.....	37
		Soc de porc roulé.....	31
		Sole.....	25
		Son d'avoine.....	6
		Son de blé.....	6
		Sorbet à l'orange.....	39
		Soupes.....	34, 35
		Sous-marin.....	33
		Spaghetti.....	9, 34
		Substitut d'oeuf.....	24
		Substitut de café.....	41
		Sucette glacée.....	39
		Sucre.....	37
		Sucre à glacer.....	37
		T	
		Tablettes de chocolat.....	38, 39
		Taco.....	33
		Taco, coquille.....	7
		Tahini.....	33
		Tangerine.....	20
		Tapioca, perlé.....	6
		Tapioca, pouding.....	24
		Tartes.....	12, 13
		Thé.....	41
		Thon.....	25
		Thymus.....	30
		Tofu.....	32
		Tomate.....	17
		Tomates séchées au soleil.....	17
		Tortilla.....	7
		Tortilla, croustilles.....	40
		Tostada.....	33
		Tourtière.....	34
		Truite.....	25
		Turbot.....	25
		V	
		Veau.....	27, 28
		Vin.....	41
		Vinaigre.....	42
		Vinaigrettes.....	36, 37
		Vivaneau.....	25
		Vodka.....	40

INDEX ALPHABÉTIQUE

	Page		Page		Page
W		Y		Z	
Whisky	40	Yogourt	22	Zeste d'orange	42
		Yogourt glacé	39	Zeste de citron	42