

## ALIMENTS Classés alphabétiquement et leurs principaux COMPOSANTS

Aliment	calories (pour 100 g)	protides (g/100)	lipides (g/100)	glucides (g/100)	vit A (rétinol) (mg/100)	vit B1 (thiamine) (mg/100)	vit B2 (riboflavin e) (mg/100)	vit B3 (nicotinam ide, PP) (mg/100)	vit B4 (adénine) (mg/100)	vit B5 (ac pantothéni que) (mg/100)	vit B6 (pyridoxin e) (mg/100)	vit B8 (biotine, H) (mg/100)	vit B9 (ac folique) (mg/100)	vit B12 (cyanocob alamine) (mg/100)	vit B15 (ac pangamiq ue) (mg/100)	vit C (ac ascorbiqu e) (mg/100)	vit D (mg/100)	vit E (tocophér ol) (mg/100)	vit F (acides gras) (mg/100)	potassium (mg/100)	calcium (mg/100)
abricot frais	50	0,8	0,2	11,2	0,84	0,04	0,09	0,7	0	0	0,07	0	0	0	0	8	0	0	0	370	16
abricot sec	277	4,6	0,4	63,4	2,23	0,01	0,16	3,3	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	1650	83	
agneau	280	18	18		0,03	0,18	0,25	5,5	0		0,3	0	0,09	0	0	0	0	0	265	10	
agneau (épaule)	279	15,7	24	0	0	0,15	0,2	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
agneau (gigot)	234	18	18	0	0	0,17	0,22	5,7	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
ail frais	138	6	0,15	28,1		0,2	0,08	0,6							14				515	38	
algue marine (laminaire sèche)	239	12	2,5	42															7500	4000	
amande	634	20	54	17	0	0,25	0,67	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	745	254	
anchois	167	20	9	0,6	0,15	0,06	0,5	2,6												18	
andouillette grillée	320	23	24,9	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
anguille fraîche	282	12,7	25,6	0	0,6	0,15	0,35	2,2			0,28		0	0	1,6	0,13	0	0	240	18	
anguille fumée	328	18,6	27,8	0,8	0,75	0,14	0,37	3,8			0,15	0	0	0	0		0,16	0	235	95	
artichaut	34	2,4	0,15	5,6	0,06	0,13	0,02	0,9	0	0,4	0	0	0	0	7	0	0	0	430	45	
asperge fraîche cuite	25	2,3	0,2	3,5	0,3	0,15	0,18	1,3	0	0,62	0,14	0	0	0	0	27	0	0	240	20	
avoine (flocons)	390	14,2	7,4	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
banane fraîche	94	1,3	0,4	21,2	0,13	0,1	0,07	0,6	0	0,19	0,41	0	0	0	8	0	0,04	0	400	10	
banane séchée	292	4,2	1,2	66				2,9	0			0	0	0	4	0		0	1140	20	
bar (loup)	20	1,2	0	0	0	0,08	0,13	2,3	0	0	0,9	0	0	0	0	0,01	0	0	0	19	
beurre frais	735	0,6	81	0,7	0,99		0,01	0,1		0,5	0,15						0,001	2,6	23	16	
blanc d'oeuf de poule	49	10,9	0,2	87,4	0	0,02	0,23	0,15		0,3	0,22					0,3			149	10	
blé tendre	350	12	1,9	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
bleu de bresse	410	24	34	2	0	0,03	0,7	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	150	490	
boeuf mi-gras	252	17	20		0,02	0,09	0,16	5		0	0,4	0	0,02		0	0	0	0,3	324	10	
brie	263	17	20,9	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

## Aliments classés alphabétiquement

Aliment	calories (pour 100 g)	protides (g/100)	lipides (g/100)	glucides (g/100)	vit A (rétinol) (mg/100)	vit B1 (thiamine) (mg/100)	vit B2 (riboflavin e) (mg/100)	vit B3 (nicotinam ide, PP) (mg/100)	vit B4 (adénine) (mg/100)	vit B5 (ac pantothéni que) (mg/100)	vit B6 (pyridoxin e) (mg/100)	vit B8 (biotine, H) (mg/100)	vit B9 (ac folique) (mg/100)	vit B12 (cyanocob alamine) (mg/100)	vit B15 (ac pangamiq ue) (mg/100)	vit C (ac ascorbiqu e) (mg/100)	vit D (mg/100)	vit E (tocophér ol) (mg/100)	vit F (acides gras) (mg/100)	potassium (mg/100)	calcium (mg/100)
brocoli cru	32	3,3	0,2	4,2	0,45	0,1	0,21	1,1	0	1,3	0,17	0	0	0	0	118	0	0	0	400	130
cabillaud	69	16,3	0,4	0	0	0,06	0,09	2	0	0,12	0,2	0	0	0	0	2	0	0	0	339	11
cacahuètes grillées	596	26,9	44,2	22,6	0,11	0,3	0,13	16,1		2,14	0,3							0	0	690	74
cacao sec (poudre)	484	20,4	27,3	39	0,003	0,11	0,25	2,1								0	0,0025	3,1		1600	107
camembert	305	19,4	23,9	2,9	0,31	0,05	0,45	1,45	0	0,5	0,25	0	0	0	0	0				125	268
canard domestique	322	16	28,6	0		0,1	0,24	5,6	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	285	15
cantal	386	23	30	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	780
cerf	119	20	4	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	320	10
cerise fraîche	77	1,2	0,5	1,7	0,4	0,05	0,06	0,3	0	0,08	0,05	0	0	0	0	17	0	0	0	250	18
chataigne fraîche	207	4	2,6	40	0	0,2	0,2	0,4	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	470	34
chataigne sèche	373	7,1	4,5	75,9	0	0,3	0,4	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	910	65
cheval	110	21,4	2,3	0,9	0	0,06	0,11	4,7	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0,5	0	150	12
chevreuil	118	0	0	0	0	0,37	0,28	7,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	336	19
chou de Bruxelles cru	54	4,3	0,6	7,8	0,12	0,09	0,16	0,7	0	0,72	0,13	0	0	0	0	80	0	2,5	0	420	29

## Aliments classés alphabétiquement

Aliment	calories (pour 100 g)	protides (g/100)	lipides (g/100)	glucides (g/100)	vit A (rétinol) (mg/100)	vit B1 (thiamine) (mg/100)	vit B2 (riboflavin e) (mg/100)	vit B3 (nicotinam ide, PP) (mg/100)	vit B4 (adénine) (mg/100)	vit B5 (ac pantothéni que) (mg/100)	vit B6 (pyridoxin e) (mg/100)	vit B8 (biotine, H) (mg/100)	vit B9 (ac folique) (mg/100)	vit B12 (cyanocob alamine) (mg/100)	vit B15 (ac pangamiq ue) (mg/100)	vit C (ac ascorbiqu e) (mg/100)	vit D (mg/100)	vit E (tocophér ol) (mg/100)	vit F (acides gras) (mg/100)	potassium (mg/100)	calcium (mg/100)
chou rouge cru	33	1,7	0,2	6	0,015	0,08	0,05	0,4	0	0,32	0,15	0	0	0	0	60	0	0,2	0	284	44
choucroute	22	1,1	0,2	3,9	0,0009	0,03	0,06	0,2	0	0,08	0	0	0	0	0	16	0	0	0	140	36
chou-fleur cru	30	2,4	0,2	4,5	0,027	0,13	0,11	0,6	0	1	0,2	0	0	0	0	72	0	0	0	350	22
citron frais	35	0,7	0,5	6,9	0	0,05	0,02	0,25	0	0,25	0,06	0	0	0	0	65	0	0	0	160	43
colin (merlu)	86	17	2	0	0	0,08	0,1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	274	54
concombre	13	0,7	0,1	2,2	0,09	0,04	0,05	0,2	0	0,3	0,04	0	0	0	0	8	0	0	0	140	10
coquille saint jacques	74	14,8	0,1	3,4	0	0,04	0,1	1,4	0	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	420	26
cornichon	13	0,7	0,1	2,2	0,09	0,04	0,05	0,2	0	0,3	0,04	0	0	0	0	8	0	0	0	140	10
coulommiers	278	15	22	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200
courge	24	1,2	0,1	4,5	1,02	0,05	0,07	0,6	0	0	0,11	0	0	0	0	9	0	0	0	429	21
crabe	99	16	1,6	0,6	0	0,14	0,2	2,7	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	110	30
cresson	22	1,7	0,3	2,9	1,2	0,1	0,22	0,8	0	0,1	1	0	0	0	0	80	0	0	0	301	203
crevette	85	21	1,3	0	0,018	0,01	0,03	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	260	120
datte fraîche	307	2,2	0,6	73	0,018	0,09	0,05	2,2	0	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	650	71
datte sèche	316	2,2	0,6	75,4	0,018	0,09	0,1	2,2	0	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	790	72
dinde	245	29	9,5	0	0,01	0,1	0,2	8	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0,01	0	340	23
dorade	77	17	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53
échalotte	75	1,3	0,2	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	25
emmental	407	27,7	31,8	2,5	0,44	0,05	0,33	0,1	0	0	0,09	0	0	0	0	0,5	0,0025	0,35	0	100	1130
endive	22	1,7	0,2	3,2	0,9	0,1	0,2	0,72	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	400	104
épinard cru	24	2,3	0,3	2,9	2,83	0,16	0,27	0,6	0	0,3	0,2	0	0	0	0	50	0	0	0	580	94
estragon frais	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0
farine d'avoine	353	12	5	65	0	0,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	431	53
farine de blé complète	345	12,1	2,1	69,4	0,12	0,55	0,12	4,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	0	290	41
farine de riz	347	7,5	0,5	78	0	0,06	0,05	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
farine de sarrazin complète	321	11,7	2,7	70	0	0,58	0,15	2,9	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	680	33
farine de seigle bise	350	11	1,9	72	0	0,38	0,17	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	412	54
farine d'orge	353	11,5	2	72,3	0	0,1	0,1	3,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28
fenouil	27	1,6	0,2	4,6	1,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65	0	0	0	780	100
fèves sèches	343	23	1,5	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
figue fraîche	74	1,1	0,3	16,6	0,022	0,08	0,07	0,57	0	0,32	0,13	0	0	0	0	3	0	0	0	238	46
figue sèche	276	4,1	1,1	62,3	0,024	0,16	0,12	1,7	0	0,5	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	882	178
flageolets	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
fromage blanc	118	8,5	7,5	4	0	0,02	0,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0	0	0	0	160
germe de blé	382	25,2	10	47,7	0	1	2,5	5	0	2,1	3	0	0	0	0	1	0,0007	27	0	780	90
germe de maïs	407	13	21,7	40	0	1,5	0,3	0	0	0,8	3	0	0	0	0	0	0	16	0	770	68
germe d'orge	369	28,6	7,6	46,6	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	284
gingembre (racine)	60	1,8	1,5	9,8	0	0,06	0,02	0,4	0	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0
goyave fraîche	53	0,7	0,6	11	0	0,05	0,03	1,2	0	0	0	0	0	0	0	250	0	0	0	320	15
grondin	99	18	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	250	95
hareng frais	239	17,3	18,8	0	0,039	0,06	0,24	4,3	0	1	0,45	0	0	0	0	0,5	0,023	2	0	317	57
haricot vert cru	39	2,4	0,2	6,7	0,19	0,07	0,11	0,5	0	0,2	0,16	0	0	0	0	19	0	2,5	0	258	44
haricots blancs	330	21,3	1,6	57,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Aliments classés alphabétiquement

Aliment	calories (pour 100 g)	protides (g/100)	lipides (g/100)	glucides (g/100)	vit A (rétinol) (mg/100)	vit B1 (thiamine) (mg/100)	vit B2 (riboflavin e) (mg/100)	vit B3 (nicotinam ide, PP) (mg/100)	vit B4 (adénine) (mg/100)	vit B5 (ac pantothéni que) (mg/100)	vit B6 (pyridoxin e) (mg/100)	vit B8 (biotine, H) (mg/100)	vit B9 (ac folique) (mg/100)	vit B12 (cyanocob alamine) (mg/100)	vit B15 (ac pangamiq ue) (mg/100)	vit C (ac ascorbiqu e) (mg/100)	vit D (mg/100)	vit E (tocophér ol) (mg/100)	vit F (acides gras) (mg/100)	potassium (mg/100)	calcium (mg/100)
haricots blancs secs	331	20,2	1,6	58,8	0,2	0,58	0,2	2,1	0	1	0,28	0	0	0	0	2	0	4	0	1160	122
huile de foie de morue	900	0	99,9	0	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,213	3,26	0	0	0
huile d'olive	900	0	99,9	0														14			0,5
huître	66	9	1,2	4,8	0,1	0,18	0,23	1,2	0	0,5	0,11	0	0	0	0	0,00013	0	0	198	94	
jaune d'oeuf de poule	362	16,8	32,4	50,4	0,98	0,3	0,5	0,04		5	0,24					0				120	145
lait de chèvre	74	3,8	4,4	4,7	0,036	0,05	0,12	0,25	0	0,35	0,027	0	0	0	0	2	0,00005	0	0	165	137
lait de femme	76	1,1	4,5	7,7	0,06	0,01	0,04	0,18		0,25	0,02					5	0,0001	0,24	0	51	34
lait de soja	42	3,6	2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
lait vache entier frais	67	3,3	3,8	4,7	0,03	0,04	0,16	0,07		0,34	0,05					1	0,0001	0,06	0	143	137
lapin	154	20,4	8	0	0,009	0,004	0,18	12,8	0	0,8	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18
lapin de garenne	133	22	5	0	0	0,05	0,06	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
lentilles	336	24	1,8	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
levure de bière sèche	324	41	1,8	35,8	0	9,69	5,45	46	0	13,8	6,1	0	0	0	0	0	0	0	0	1805	103
levure de torula	338	50	2	30	0	15	5	50	0	14	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0		100
lièvre	99	22,3	0,9	0,2	0	0,09	0,19	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12
litchi frais	68	0,7	0,1	16	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	200	25
luzerne	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
maïs	343	9,2	3,8	71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mandarine fraîche	43	0,8	0,2	9,5	0,13	0,08	0,03	0,4	0	0	0,02	0	0	0	0	38	0	0	0	150	37
mangue fraîche	64	0,4	0,2	15	0	0,06	0,05	1	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	133	17
maquereau	183	15	8	0	0,04	0,15	0,3	8	0	0	0,2	0	0,02	0	0	0	0,015	0	0	350	10
mélasse	249	2	0,1	60		0,04	0,08	2,9	0	0,5	0,27	0	0	0	0	0				1350	262
merlan	70	17	0,5			0,09	0,07	2,1	0		0,15	0	0	0	0	2	0	0	0	300	45
miel	312	0,4	0,1	77,2	0	0	0,05	0,35	0	0,08	0,03	0	0	0	0	3	0	0	0	15	5
millet	314	10,6	3,9	59,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
moule	73	11,9	1,8	2,2	0,054	0,16	0,22	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	315	90
mouton (gigot)	230	18	17,5	0	0	0,16	0,22	5,2	0	0,62	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	380	10
noisette	657	14	60	15	0	0,6	0,06	0,97	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	610	200
noix	677	15	60	15	0	0,48	0,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	525	80
noix de coco fraîche	467	4,1	34,5	9,8	0	0,08	0,02	0,4	0	0,33	0,06	0	0	0	0	2	0	1	0	370	21
noix de coco séchée	596	4,8	49,5	32,6	0	0,03	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	700	42
oeuf de poule	162	12,8	11,5	0,6	0,34	0,12	0,34	0,1		1,6	0,26					0	0,1	2		138	54
oignon cru	47	1,4	0,2	9,8	0,015	0,04	0,06	0,35		0,17	0,1	0	0	0	0	20		0,26	0	155	32
oignon séché	355	10,8	1,1	75,4	0,04	0,25	0,18	1,4							36			0	0		158
orge	318	10,4	1,4	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
pain blanc	262	7	0,8	55	0	0,06	0,06	0,5	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0,2	0	108	20
pain de blé complet	234	8	1,2	49	0	0,3	0,15	3	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	1,3	0	178	50

## Aliments classés alphabétiquement

Aliment	calories (pour 100 g)	protides (g/100)	lipides (g/100)	glucides (g/100)	vit A (rétinol) (mg/100)	vit B1 (thiamine) (mg/100)	vit B2 (riboflavin e) (mg/100)	vit B3 (nicotinam ide, PP) (mg/100)	vit B4 (adénine) (mg/100)	vit B5 (ac pantothéni que) (mg/100)	vit B6 (pyridoxin e) (mg/100)	vit B8 (biotine, H) (mg/100)	vit B9 (ac folique) (mg/100)	vit B12 (cyanocob alamine) (mg/100)	vit B15 (ac pangamiq ue) (mg/100)	vit C (ac ascorbiqu e) (mg/100)	vit D (mg/100)	vit E (tocophér ol) (mg/100)	vit F (acides gras) (mg/100)	potassium (mg/100)	calcium (mg/100)
palourde	168	18	10	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
pamplemousse frais	41	0,6	0,2	9,2	0	0,06	0,04	0,3	0	0,25	0,02	0	0	0	0	40	0	0,25	0	194	19
papaye	45	0,6	0,2	10		0,04	0,04	0,6							60	0	0	0			20
pignon frais	674	12,4	60,4	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
pintade	0	23,1	6,4	0	0	0,06	0,1	5	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	78
pistache fraîche	638	21,5	54,5	15,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
poire fraîche	62	0,5	0,4	14	0,006	0,02	0,04	0,1	0	0,05	0,02	0	0	0	5	0	0	0	130	13	
pois chiches	361	18	5	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
pollen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
pommes de terre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
porc mi-gras	291	16	25	0,5	0	1	0,2	4	0	0	0,5	0	0,01	0	0	0	0	0	320	10	
porto	160	0,3		14	75	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	5	
poulet	145	21	6	0	0	0,1	0,2	7	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	356	14	
pruneau	293	2,3	0,5	69,7	0,57	0,15	0,23	1,7	0	0,35	0,5	0	0	0	0	3	0	0	820	50	
quinoa	0	13,8	5	59,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85	
raisin frais	77	0,9	0,7	16,6	0,024	0,05	0,02	0,3	0	0,08	0,09	0	0	0	0	5	0	0	224	19	
raisin frais (jus de)	74	0,4	0	18,1	0	0,04	0,05	0,2	0	0,05	0,05	0	0	0	0	3	0	0	114	10	
raisin sec	298	2,6	0,9	69,7	0,015	0,15	0,08	0,5	0	0,09	0,3	0	0	0	0	0	0	0	725	60	
rhubarbe	29	0,5	0,1	3,8		0,02		0,1							15				280	51	
rhum	312				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
rillettes	601	22	57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
riz cuit	355	8	2,3	74,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
rouget		20	7		0,02	0,07	0,06	6	0	0	0,28	0	0	0	0	0	0,001	0	0	0	26
sanglier	104	21	2	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
sardine	174	21	10		0,09	0,015	0,2	5	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	98
saumon frais	202	19,9	13,6	0	0,066	0,17	0,17	7,5	0	0,8	0,98		0	0	0	1	0,16	0	390	24	
seigle	350	13	1,9	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
seitan (gluten de blé cuit)	110	24,7	0,3	3,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
sésame	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
soja germes	57	6	1,4	5		0,23	0,2	0,8							10						50
soja graines sèches	423	35	18,1	29,9	0,033	1	0,36	3,5		1,6	0,57							8,5	1865	254	
sole, limande	65	14,9	0,5	0	0,009	0,22	0,21	3,8			0,25								330	30	
spiruline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
tempeh	182	20,69	9,1	5,05	0	0,33	0,7	6	0	0	0	0	0	0,002	0	0	0	0	0	0	0,17
thon en conserve	284	23,8	20,9	0	0,3	0,05	0,06	10,8		0,2	0,25					0			343	7	
thon frais	225	27	13	0	0,3	0,05	0,11														5
tofou (lait caillé de soja)	72	7,8	4,3	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	146
tomate crue	22	1	0,3	3,7	0,33	0,08	0,04	0,6	0	0,28	0,15	0	0	0	0	30	0	0,27	0	274	11
tomate séchée	376	10,8	3,2	76	0	0,6	0,4	5,4	0	0	1,15	0	0	0	0	100	0	0	0		120
tonyu (jus de soja)	42	3,6	2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
tournesol graine	575	27	43	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Aliments classés alphabétiquement

Aliment	calories (pour 100 g)	protides (g/100)	lipides (g/100)	glucides (g/100)	vit A (rétinol) (mg/100)	vit B1 (thiamine) (mg/100)	vit B2 (riboflavin e) (mg/100)	vit B3 (nicotinam ide, PP) (mg/100)	vit B4 (adénine) (mg/100)	vit B5 (ac pantothéni que) (mg/100)	vit B6 (pyridoxin e) (mg/100)	vit B8 (biotine, H) (mg/100)	vit B9 (ac folique) (mg/100)	vit B12 (cyanocob alamine) (mg/100)	vit B15 (ac pangamiq ue) (mg/100)	vit C (ac ascorbiqu e) (mg/100)	vit D (mg/100)	vit E (tocophér ol) (mg/100)	vit F (acides gras) (mg/100)	potassium (mg/100)	calcium (mg/100)
truite	96	22	7		0,05	0,09	0,05	3,5	0	0	0,45	0	0	0	0	1	0,002	0	0	410	20
turbot	118	16	6	0		0,8	0,14	2,3												255	15
veau	180	19	10	0,5		0,16	0,25	6	0	0	0,3		0,01	0	0	1,5	0	0,9	0	300	11
yaourt maigre	46	3,4	1,5	4,5	0,011	0,05	0,13	0,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	140
yaourt normal	72	4,8	3,8	4,5	0,044	0,045	0,024	0,18	0	0	0,05	0	0	0	0	2	0	0	0	190	150

**ALIMENTS Classés alphabétiquement et leurs principaux COMPOSANTS (suite)**

Aliment	phosphore (mg/100)	magnésium (mg/100)	sodium (mg/100)	fer (mg/100)	cuivre (mg/100)	soufre (mg/100)	zinc (mg/100)	iode (mg/100)	cholestérol (mg/100)	cellulose (g/100)	acide citrique (mg/100)	acide malique (mg/100)	acide oxalique (mg/100)	fibres (g/100 g)
abricot frais	23	14	0,8	1	0,12	6	0	0	0	0,7	0	0		1,3
abricot sec	119	62	18	3,5	0,5	100	0,22	0	0	3,2	0	0		1,8
agneau	270	16	75	3,4	0,4	210	0		78	0	0	0		0
agneau (épaule)	145	0	0	0	0	0	0	0	78	0	0	0		0
agneau (gigot)	185	0	0	0	0	0	0	0	78	0	0	0		0
ail frais	134	36	32	1,4			1	0,09		1,1				
algue marine (laminaire sèche)	1000	2500	5000	600	50	1000		700						
amande	470	254	4	4,4	1	60	1,5	0	0	2,7	0	0		14,3
anchois	182			0,9										
andouillette grillée	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
anguille fraîche	168	18	70	0,7	0,03	130	3	0,01	0	0	0	0	0	0
anguille fumée	211	50	800	0,7	0,03	120	3	0,01	0	0	0	0	0	0
artichaut	94	0	43	1,5	0,2	20	0	0	0	2,2	0	0		4,2
asperge fraîche cuite	58	20	2	0,9	0,14	45	0	0	0	0,8	0	0	5,2	0
avoine (flocons)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
banane fraîche	28	33	2	0,6	0,2	12	0,23	0,002	0	0,6	0	0	6,4	1,75
banane séchée	90	107	9	4,8	0,66	36	0,69		0		0	0		
bar (loup)	202	17	90	1	0,2	222	0,4	0,01	50	0	0	0		0
beurre frais	16	1	10	0,19	0,03	9	0,002	0,006	250					
blanc d'oeuf de poule	15	11	176	0,2	0,04	209								
blé tendre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
bleu de bresse	0	40	850	1	0	0	0	0	0	0	0	0		0
boeuf mi-gras	200	20	70	3	0,05	240	1,5	0,03	65	0	0	0		0
brie	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0

## Aliments classés alphabétiquement

Aliment	phosphore (mg/100)	magnésium (mg/100)	sodium (mg/100)	fer (mg/100)	cuivre (mg/100)	soufre (mg/100)	zinc (mg/100)	iode (mg/100)	cholestérol (mg/100)	cellulose (g/100)	acide citrique (mg/100)	acide malique (mg/100)	acide oxalique (mg/100)	fibres (g/100 g)
brocoli cru	76	24	15	1,3	1,4	137		0	0	1,3	0	0	0	0
cabillaud	189	28	86	0,5	0,5	203	0	28	50	0	0	0		0
cacahuètes grillées	393	178	3	1,9	0,27	300			0	2,4	0	0		0
cacao sec (poudre)	705	410	55	12,3	3,4	203			0	4,9	0	0	450	0
camembert	186	18	1100	0,5	0,08			0	92	0	0	0		0
canard domestique	188	15	85	1,8	0,4				0	0		0		0
cantal	460	0	0	0	0	0	0	0	96	0	0	0		0
cerf	240	9	70	2	0	200	0	0	0	0	0	0		0
cerise fraîche	21	12	3	0,4	0,13	8	0,15	0,002	0	0,4	0	0	0	0
chataigne fraîche	93	40	7	0,8	0,6	48	0,1	0,001	0	1,7	0	0		5
chataigne sèche	150	75	20	1,9	0,65	110	0,35	0,002	0	5	0	0		0
cheval	175	20	20	2,7	0,55	225	5	0	78	0	0	0		0
chevreuil	183	29	70	5	0	211	0	0	0	0	0	0		0
chou de Bruxelles cru	69	25	11	1,3	0,1	80	0	0	0	1,2	0	0		0



## Aliments classés alphabétiquement

Aliment	phosphore (mg/100)	magnésium (mg/100)	sodium (mg/100)	fer (mg/100)	cuivre (mg/100)	soufre (mg/100)	zinc (mg/100)	iode (mg/100)	cholestérol (mg/100)	cellulose (g/100)	acide citrique (mg/100)	acide malique (mg/100)	acide oxalique (mg/100)	fibres (g/100 g)
chou rouge cru	31	18	18	0,5	0,06	68		0	0	1,1	0	0	0	0
choucroute	18		650	0,5	0,1			0	0	0,7	0	0	0	0
chou-fleur cru	72	12	20	1,1	0,14	30		0	0	0,9	0	0	0	0
citron frais	22	9	6	0,6	0,33	10	0,17	0,001	0	0,9	0	0	0	0
colin (merlu)	180	20	89	1	0	190	0	20	55	0	0	0		0
concombre	21	9	8	3,1	0,09	13	0,16	0,0013	0	0,6	0	0	25	0,4
coquille saint jacques	208	0	150	1,8	0	342	0	0	0	0	0	0		0
cornichon	21	9	8	3,1	0,09	13	0,16	0,0013	0	0,6	0	0	25	0,4
coulommiers	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
courge	37	11	2	0,8	0,08	10	0,2	0	0	2	0	0		0
crabe	160	30	360	0,8	1,15	100	2	0,02	150	0	0	0		0
cresson	48	21	68	2,3	0,3	147	0,15	0	0	3	0	0		0
crevette	300	42	1400	2	1	300	1,75	0,09	150	0	0	0		0
datte fraîche	50	63	1	2,1	0,4	60	0,3	0	0	1,7	0	0		0
datte sèche	60	65	1	2,1	0,41	65	0,35	0	0	2,4	0	0		8,7
dinde	320	28	66	3	0,17	230	0	0	93	0	0	0		0
dorade	350	0	0	0,9	0	0	0	0	70	0	0	0		0
échalotte	25	12		0,7				0	0	0	0	0		0
emmental	860	55	620	0,9	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0
endive	38	13	18	1,7	0,09	26		0	0	0	0	0		0
épinard cru	55	56	80	3,5	0,2	29	0,6	0,002	0	5,5	0	0		0
estragon frais	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
farine d'avoine	390	130	2	3	0,5	202			0		0	0	0	0
farine de blé complète	372		2	3,3	0,17	124			0	2,1	0	0	0	0
farine de riz		0	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0		0
farine de sarrasin complète	263	0	1	2,2	0,7	0	0	0	0	0	0	0		0
farine de seigle bise	359	92	2	4,5	0,42	1,34	1,3	0,004	0	0	0	0		0
farine d'orge	189	37	0	2	0	0	0	0,016	0	0	0	0		0
fenouil	51	0	330	2,7	0	0	0	0	0	0,8	0	0		0
fèves sèches	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
figue fraîche	31	21	3	1,2	0,06	11	0,25	0	0	1,2	0	0		0
figue sèche	116	77	26	3,5	0,35	52	0,86	0	0	5,8	0	0	100	18,3
flageolets	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
fromage blanc	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
germe de blé	1100	400		8	1,3	320	2			1,8				
germe de maïs	910	550		2,2			2,2							
germe d'orge	775	227		7,3		377				1,1				
gingembre (racine)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0		0
goyave fraîche	25	15		1,4					0	6	0	0		0
grondin	180	31	100			200		0,031	0	0	0	0	0	0
hareng frais	240	26	118	1,1	0,3	202		0,07	0	0	0	0	0	0
haricot vert cru	44	26	2	1	0,12	30	0,08	0,032	0	1,4	0	0	30	3,2
haricots blancs	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Aliments classés alphabétiquement

Aliment	phosphore (mg/100)	magnésium (mg/100)	sodium (mg/100)	fer (mg/100)	cuivre (mg/100)	soufre (mg/100)	zinc (mg/100)	iode (mg/100)	cholestérol (mg/100)	cellulose (g/100)	acide citrique (mg/100)	acide malique (mg/100)	acide oxalique (mg/100)	fibres (g/100 g)
haricots blancs secs	415	140	20	6,4	0,9	220	5,2	0,002	0	4	0	0		0
huile de foie de morue	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
huile d'olive			0,1	0,08	0,07									
huître	142	42	290	5,6	2,5	180	16	0,018	0	0	0	0		0
jaune d'oeuf de poule	580	18	60	7,6	0,41	186	4							
lait de chèvre	100	17	50	0,1	0,03	25	0	0	0	0	0	0		0
lait de femme	14	3,5	17	0,05	0,05	14	0,12	0,006						
lait de soja	49	0	2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
lait vache entier frais	91	13	77	0,05	0,01	30	0,39	0,012	22	0	0	0		0
lapin	210	0	40	2,4	0	199	0	0	61	0	0	0		0
lapin de garenne	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
lentilles	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
levure de bière sèche	1897		180	18,2	3,32				0	0,9	0	0		0
levure de torula				20					0		0	0		0
lièvre	157	0	0	3,1	0	0	0	0	0	0	0	0		0
litchi frais	7	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
luzerne	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
maïs	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mandarine fraîche	19	11	0	0,4	0,1	0	0	0,0008	0	0,6	0	0		0
mangue fraîche	17	17	2	1,8	0	10	0,08	0	0	1	0	0		0
maquereau	250	33	87	0,8	0,6	197	0	0,01	95	0	0	0		0
mélasse	60	80	40	6,4	1,9	50			0	0	0	0		0
merlan	240	30	61	0,9	0,1	202	0,74	0,01	70	0	0	0		0
miel	16	5	5	0,7	0,2	3			0	0	0	0		0
millet	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
moule	250	23	210	5,8	3,2	367	2	0,035	0	0	0	0		0
mouton (gigot)	202	0	78	2,7	0	0	0	0	78	0	0	0		0
noisette	300	150	3	4,5	0,9	198	1,3	0	0	3,5	0	0		9
noix	132	400	3	2,1	1	172	2	0	0	2,3	0	0		5,2
noix de coco fraîche	94	37	18	2	0,41	38	1	0	0	3,4	0	0		0
noix de coco séchée	170	76	32	3,6	0,73	63	1,8	0	0	4,1	0	0		0
oeuf de poule	208	11	130	2,7	0,15	188	1,5	0,02	504					
oignon cru	44	12	9	0,5	0,12	60	0,08	0,02	0	0,8	0	0	23	0
oignon séché	253			3,3						4,5	0	0	0	0
orge	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
pain blanc	90	30	500	1	0,12	100	2	0	0	0,31	0	0		2,72
pain de blé complet	200	90	490	2,2	0,4	120	5	0,001	0	1,5	0	0		8,55

## Aliments classés alphabétiquement

Aliment	phosphore (mg/100)	magnésium (mg/100)	sodium (mg/100)	fer (mg/100)	cuivre (mg/100)	soufre (mg/100)	zinc (mg/100)	iode (mg/100)	cholestérol (mg/100)	cellulose (g/100)	acide citrique (mg/100)	acide malique (mg/100)	acide oxalique (mg/100)	fibres (g/100 g)
palourde							3,5	0	0	0	0	0		0
pamplemousse frais	18	11	2	0,3	0,03	6			0	0,4	0	0		0
papaye	20			0,3					0	0,9	0	0		0
pignon frais	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
pintade	178	75	20	3,1	0,3	120	0	0	75	0	0	0		0
pistache fraîche	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
poire fraîche	17	8	3	0,4	0,12	6	0,16	0,002	0	1,5	0	0	3	0
pois chiches	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
pollen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
pommes de terre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
porc mi-gras	190	18	60	2,5	0,3	200	2,6		72	0	0	0		0
porto	11	10	4	0,3	0,09			0	0	0	0	0		0
poulet	200	19	88	1	0,35	250	0	0	91	0	0	0		0
pruneau	90	36	8	3,4	0,21	33		0,01	0	2,8	0	0		0
quinoa	0	204	0	4,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
raisin frais	21	9	2	0,45	0,1	9	0,1	0,02	0	0,4	0	0		0,44
raisin frais (jus de)	10	7	1	0,3	0,02	9	0	0	0		0	0		0
raisin sec	137	39	27	3,3	0,2	42	0	0	0	6,8	0	0		12
rhubarbe	25	16	2	0,5		8			0	0,7	0	0	450	0
rhum	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
rillettes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
riz cuit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
rouget	172	32	81	1,8	0,1	200	0,23	0,032	70	0	0	0		0
sanglier	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
sardine	490	51	80	1,2	0,01	212	0,12	0,016	98	0	0	0		0
saumon frais	270	30	50	0,8	0,2	195	0,8		0	0	0	0		0
seigle	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
seitan (gluten de blé cuit)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
sésame	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
soja germes	65			1,2						0,8				
soja graines sèches	583	238	4	8	0,9	320	3	0,115		5				
sole, limande	195	31	70	0,8	0,18	170			50					
spiruline	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
tempeh	0,25	0,07	0	0,038	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
thon en conserve	294		360	1,2										
thon frais				1,5				0,08						
tofou (lait caillé de soja)	105	0	6	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
tomate crue	27	11	3	0,6	0,13	11	0,24	0,007	0	0,6	0	0	7,5	0
tomate séchée	290			4,5						6	0	0		0
tonyu (jus de soja)	49	0	2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
tournesol graine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,7	0	0		0

## Aliments classés alphabétiquement

Aliment	phosphore (mg/100)	magnésium (mg/100)	sodium (mg/100)	fer (mg/100)	cuivre (mg/100)	soufre (mg/100)	zinc (mg/100)	iode (mg/100)	cholestérol (mg/100)	cellulose (g/100)	acide citrique (mg/100)	acide malique (mg/100)	acide oxalique (mg/100)	fibres (g/100 g)
truite	250	25	70	1	0,33	244		0,001	57	0	0	0		0
turbot	210	20	80	0,9		192								
veau	200	20	35	3	0,2	170	3,5	0,003	70	0	0	0		0
yaourt maigre	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
yaourt normal	135	0	62	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0