

	Energie kcal	Energie kJ	Eau g	Protéines g	Graisses g	AG saturés g	AG mono insaturés g	AG poly insaturés g	Cholestérol mg	Glucides assimilables g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g
Substituts de viande													
Mycoprotéine Quom	120	500	71.0	11.0	3.0	0.7	-	-	0	9.0	-	0	6.0
Tofu, nature	85	340	84.6	8.1	4.8	0.1	1.1	2.7	0	0.7	0	0	1.2
Oeufs													
Oeuf de poule, entier, cru	145	590	76.2	11.9	10.3	2.6	3.8	1.8	457	0.3	0	0.3	0
Oeuf de poule, entier, cuit dur	160	660	73.6	13.2	11.4	2.9	4.3	2.0	508	0.3	0	0.3	0
Blanc d'oeuf, cru	45	190	88.0	10.5	0.1	0	0	0	0	0.3	0	0.3	0
Jaune d'oeuf, cru	350	1450	49.9	16.5	31.5	9.4	12.3	4.1	1100	0.2	0	0.2	0
Huiles, matières grasses et fruits à coque													
Huiles (pour 100 ml)													
Huile d'arachide	810	3330	0	0	89.9	16.2	38.7	27.9	0	0	0	0	0
Huile de chardon	810	3320	0.5	0	89.6	8	10.6	67	0	0	0	0	0
Huile de colza	810	3330	0	0	89.9	7.2	50.4	25.2	0	0	0	0	0
Huile de colza HOLL	810	3330	0	0	90	6.3	68.4	10.8	0	0	0	0	0
Huile de germes de blé	810	3330	0	0	89.9	16.7	15	54.4	0	0	0	0	0
Huile de germes de maïs	810	3330	0	0	89.9	11.1	23.5	51	0	0	0	0	0
Huile d'olive	810	3330	0	0	89.9	11.7	59.9	7.2	0	0	0	0	0
Huile de palme – graisse de palme	800	3290	1.2	0	88.8	41.3	34.9	8.8	0	0	0	0	0
Huile de pépins de raisin	810	3330	0	0	89.9	9	16.2	57.6	0	0	0	0	0
Huile de soja	810	3330	0	0	89.9	12.7	18.5	54.5	0	0	0	0	0
Huile de tournesol	810	3330	0	0	89.9	9.9	21.6	50	0	0	0	0	0
Huile de tournesol HO, raffinée	810	3330	0	0	90	6.3	67.5	11.7	0	0	0	0	0
Huiles (pour 100 g)													
Huile d'arachide	900	3700	0	0	99.9	18	43	31	0	0	0	0	0
Huile de chardon	900	3690	0.5	0	99.6	8.9	11.8	74.4	0	0	0	0	0
Huile de colza	900	3700	0	0	99.9	8	56	28	0	0	0	0	0
Huile de colza HOLL	900	3700	0	0	100	7	76	12	0	0	0	0	0



	Alcool g	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Vitamine A µg-équivalent	Bétabcarotène µg	Vitamine D µg	Vitamine E mg-équivalent	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide panto-thénique mg	Vitamine C mg	
	0	5	100	-	43	45	260	0.5	9.0	-	-	-	-	0	0.01	0.23	0.4	0	0	10	0.25	0	
	0	7	121	16	105	99	97	5.4	0.8	10.0	5	-	0	0.01	0.08	0.05	1.2	0.05	0	15	0.07	0	
	0	140	121	-	53	9	210	1.8	1.5	32.4	196	4	2.90	0.34	0.34	0.51	< 0.1	0.21	6.1	-	1.60	0	
	0	148	128	-	56	9	222	1.9	1.6	34.2	218	4	3.10	0.38	0.30	0.45	< 0.1	0.19	5.4	-	1.40	0	
	0	160	142	170	6	10	15	0.1	< 0.1	6.8	0	0	0	0	0.44	0.1	0.01	0.01	0.1	12	0.20	0	
	0	50	97	180	137	15	520	5.5	3.8	12.0	610	-	4.50	3.60	0.22	0.50	< 0.1	0.35	4.7	140	4.40	0	
	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	1	0	90	1	0	1	0.1	0.1	0	2	23	0	4.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	1	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16.67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45.56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18.89	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Substituts de viande / Oeufs / Huiles, matières grasses et fruits à coque

	Energie kcal	Energie kJ	Eau g	Protéines g	Graisses g	AG saturés g	AG mono insaturés g	AG poly insaturés g	Cholestérol mg	Glucides assimilables g	Amidon g	Sucres g	Fibres alimentaires g
Huile de germes de blé	900	3700	0	0	99.9	18.6	16.7	60.4	0	0	0	0	0
Huile de germes de maïs	900	3700	0	0	99.9	12.3	26.1	56.7	0	0	0	0	0
Huile d'olive	900	3700	0	0	99.9	13	66.6	8	0	0	0	0	0
Huile de palme – Graisse de palme	890	3655	1.3	0	98.7	45.9	38.8	9.7	0	0	0	0	0
Huile de pépins de raisin	900	3700	0	0	99.9	10	18	64	0	0	0	0	0
Huile de soja	900	3700	0	0	99.9	14.1	20.6	60.6	0	0	0	0	0
Huile de tournesol	900	3700	0	0	99.9	11	24	55.6	0	0	0	0	0
Huile de tournesol HO, raffinée	900	3700	0	0	100	7	75	13	0	0	0	0	0
Matières grasses													
Beurre	750	3070	16.4	0.7	82.3	49.4	19.3	3.8	241	0.7	0	0.6	0
Beurre à rôtir	885	3640	1.1	0.1	98.3	58.9	23.1	4.5	282	0	0	0	0
Beurre de cuisine	745	3060	16.6	0.5	82.2	49.3	19.3	3.8	221	0.7	0	0.6	0
Beurre de fromagerie	750	3070	16.5	0.4	82.5	49.5	19.4	3.8	246	0.6	0	0.5	0
Beurre mi-gras	390	1600	51.9	4.0	39.8	24.1	12.0	1.5	140	3.5	0	3.5	0
Graisse de coco	895	3680	0.1	0.8	99.0	85.9	6.0	1.4	0	< 0.1	0	0	0
Margarine	725	2980	20.0	0.5	80.0	22.3	37.3	14.0	0	0.5	0.5	0	0
Margarine demi-grasse (minarine)	375	1540	56.1	0.5	39.7	11.5	16.0	11.0	7	3.7	3.2	0.5	0
Saindoux	895	3660	0.2	0	99.0	42.4	41.4	8.9	95	0	0	0	0
Autres aliments riches en graisse													
Crème (moyenne)	255	1040	68.0	2.4	25.4	15.2	6.0	1.2	76	3.4	0	3.4	0
Crème à café UHT	165	670	77.5	2.7	15.0	9.0	3.5	0.7	50	3.8	0	3.8	0
Crème acidulée	335	1380	58.0	2.3	35.0	21.0	8.2	1.6	105	2.8	0	2.8	0
Crème entière, pasteurisée	335	1370	59.4	2.0	34.8	20.8	8.2	1.6	101	3.1	0	3.1	0
Crème entière, UHT	335	1380	59.2	2.0	34.9	20.8	8.2	1.6	101	3.1	0	3.1	0
Demi-crème acidulé	175	720	77.3	3.0	16.6	10.0	3.9	0.8	50	3.2	0	3.2	0
Demi-crème, pasteurisée	275	1130	65.8	2.3	27.9	16.7	6.5	1.3	82	3.3	0	3.3	0
Demi-crème, UHT	255	1030	67.8	2.6	25.1	15.1	5.9	1.2	71	3.7	0	3.7	0
Double crème, pasteurisée	425	1750	48.3	2.1	45.0	27.0	10.6	2.1	135	2.8	0	2.8	0



	Alcool g	Sodium mg	Potassium mg	Chlore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Fer mg	Zinc mg	Iode µg	Vitamine A µg-équivalent	Bétabcarotène µg	Vitamine D µg	Vitamine E mg-équivalent	Vitamine B1 mg	Vitamine B2 mg	Niacine mg	Vitamine B6 mg	Vitamine B12 µg	Folate µg	Acide panto- thénique mg	Vitamine C mg
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	133.33	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	0	100	1	1	1	1	0.1	0.1	0	2	25	0	5.11	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	9.44	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32.22	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	15.56	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0
0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-
0	10	21	13	18	2	22	< 0.1	0.2	8.0	843	370	1.30	1.80	< 0.01	0.03	< 0.1	< 0.01	0	0	0.05	0	
0	10	5	5	2	0	0	< 0.1	0.2	0	766	199	1.60	1.80	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	10	20	12	16	1	21	< 0.1	0.2	0	825	370	1.30	1.80	< 0.01	0.03	0	< 0.01	0	0	0	0	
0	10	18	11	12	1	18	0	0.2	0	825	370	1.30	2.20	0	0.02	0	0	0	0	0	0	
0	120	160	120	115	14	90	< 0.1	0.4	3.5	340	240	1.40	1.00	0.03	0.01	1.0	0.02	0.5	10	0.35	0	
0	2	2	100	2	200	1	< 0.1	0	0	0	0	0	2.10	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	67	42	100	10	2	23	0.1	< 0.1	1.5	830	-	5.00	20.00	0.01	0.03	0.2	< 0.01	0.1	2	0.08	0	
0	140	16	180	10	< 1	16	0.1	< 0.1	1.5	830	-	6.70	19.00	2.10	0.03	0.1	3.00	1.5	300	0.05	0	
0	2	1	4	1	1	3	0	0.1	9.7	9	0	0	1.60	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	48	127	61	84	8	78	< 0.1	0.3	9.9	271	54	0.61	0.60	0.02	0.14	0.1	0.03	0.4	6	0.31	< 1	
0	77	141	70	96	8	91	< 0.1	0.3	11.0	144	80	0.28	0.34	0.02	0.14	0.1	0.02	0.5	6	0.40	1	
0	30	100	50	73	7	64	0.1	0.3	9.0	201	73	0.12	0.70	0.02	0.17	0.2	0.03	0.1	23	0.20	0	
0	35	116	50	71	6	71	< 0.1	0.2	7.0	373	-	0.72	0.84	0.02	0.13	0.1	0.03	0.4	7	0.22	1	
0	25	110	50	71	6	68	< 0.1	0.2	6.1	395	-	1.10	0.77	0.02	0.13	< 0.1	0.02	0.2	2	0.22	< 1	
0	40	130	70	100	11	80	0.1	0.4	11.0	198	105	0.30	0.45	0.04	0.17	0.1	0.04	0.5	11	0.39	0	
0	35	132	70	78	7	64	< 0.1	0.2	11.0	283	129	0.50	0.62	0.02	0.14	0.1	0.03	0.4	7	0.36	1	
0	34	143	70	91	9	74	< 0.1	0.3	11.0	271	129	0.87	0.69	0.02	0.14	0.1	0.02	0.4	7	0.28	0	
0	20	80	50	70	8	50	0.1	0.3	80.0	523	-	0.90	1.40	0.03	0.13	0.1	0.03	0.3	8	0.30	0	

Huiles, matières grasses et fruits à coque