

| Aliments                      | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | x | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|-------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                               | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ |   | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Abricot frais                 | 10   | 2,1           | 0,1         | 0,8           | 177           |   | 86,7  | 16      | 0,4     | 11      | 20     | 315    | 2       |
| Abricot sec                   | 39,3   | 13,7          | 0,6         | 4             | 868           |   | 23  | 55      | 5,2     | 52      | 131    | 1520   | 14      |
| Abricot sucré conserve        | 16   | 1,3           | 0,1         | 0,5           | 271           |   | 81,7  | 11      | 0,4     | 8       | 13     | 144    | 8       |
| Ail frais (tête)              | 28,1   | 1,1           | 0,15        | 6             | 577           |   | 63,4  | 26      | 1,3     | 0       | 98     | 67     | 66      |
| Amande                        | 4,5  | 15            | 53,5        | 19            | 2379          |   | 5   | 250     | 4,2     | 250     | 470    | 800    | 6       |
| Ananas au sirop, en conserve  | 16,3   | 0,9           | 0,1         | 0,4           | 275           |   | 79,5  | 22      | 0,5     | 11      | 6      | 100    | 1       |
| Ananas, frais                 | 11,3   | 0,2           | 0,2         | 0,4           | 200           |   | 86,5  | 15      | 0,3     | 15      | 11     | 146    | 2       |
| Anchois                       | 0,6  | 0             | 9           | 20            | 698           |   | 65  | 168     | 0,9     | 24      | 182    | 331    | 655     |
| Andouillette crue             | 0,1  | 0             | 18          | 18            | 974           |   | 62  | 20      | 1,6     | 20      | 160    | 200    | 630     |
| Anguille fraîche              | 0  | 0             | 25,6        | 12,7          | 1179          |   | 70,7  | 18      | 0,7     | 18      | 166    | 247    | 78      |
| Anguille fumée                | 0,8  | 0             | 27,8        | 18,6          | 1371          |   | 50,3  | 95      | 0,7     | 50      | 211    | 239    | 800     |
| Artichaut (partie comestible) | 5,6  | 2,2           | 0,15        | 2,4           | 142           |   | 87,6  | 51      | 1,5     | 11      | 94     | 430    | 43      |
| Asperge crue                  | 3,3  | 1,7           | 0,2         | 2,2           | 98            |   | 92  | 22      | 0,9     | 18      | 56     | 269    | 3       |
| Asperge cuite conserve        | 2,9  | 0,5           | 0,3         | 1,9           | 92            |   | 93,8  | 19      | 1,9     | 20      | 53     | 166    | 236     |
| Aubergine crue                | 5,1  | 0,9           | 0,2         | 1,2           | 113           |   | 92,4  | 17      | 0,45    | 11      | 26     | 190    | 1       |
| Avocat frais                  | 0,8  | 3             | 14,2        | 1,8           | 572           |   | 76,4  | 16      | 1       | 33      | 44     | 522    | 7       |
| Babaco                        | 4,6  | 1             | 0,1         | 0,9           | 93            |   | 93,1  | 11      | 0,4     | 8       | 13     | 145    | 2       |
| Banane fraîche                | 21   | 2             | 0,3         | 1,1           | 379           |   | 74  | 8       | 0,4     | 30      | 22     | 385    | 1       |
| Banane mi-sèche               | 60,2   | 5,5           | 1           | 3             | 1096          |   | 28  | 20      | 1,3     | 90      | 75     | 1150   | 8       |
| Banane séchée                 | 80,7   | 7,6           | 1,8         | 3,9           | 1475          |   | 3   | 22      | 1,2     | 108     | 74     | 1491   | 3       |
| Barbadine, pulpe              | 10   | 4,9           | 1,3         | 2,6           | 252           |   | 80  | 9       | 0,6     | 0       | 36     | 0      | 0       |
| Beignet                       | 42   | 3             | 21,7        | 6,6           | 1638          |   | 25,8  | 35      | 1,6     | 14      | 95     | 90     | 230     |
| Bette                         | 5,6  | 1             | 0,4         | 1,6           | 138           |   | 90,8  | 110     | 0,3     | 65      | 29     | 550    | 145     |
| Bette cuite                   | 2,3  | 1,3           | 0,1         | 1,8           | 74            |   | 93,2  | 80      | 2,3     | 86      | 33     | 510    | 130     |
| Bettrave rouge cuite          | 8,5  | 0,8           | 0,15        | 1,5           | 176           |   | 87  | 23      | 0,8     | 15      | 31     | 279    | 48      |
| Beurre                        | 0,5  | 0             | 83          | 0,7           | 3091          |   | 15,5  | 15      | 0,19    | 2       | 24     | 80     | 12      |
| Beurre demi sel               | 0,5  | 0             | 82          | 0,6           | 3052          |   | 15,4  | 15      | 0,2     | 2       | 24     | 14     | 870     |
| Bière (qualité Luxe)          | 4  | 0             | 0           | 0,4           | 188           |   | 93,7  | 12      | 0,08    | 5       | 19     | 57     | 6       |
| Bière (qualité Pils)          | 4  | 0             | 0           | 0,3           | 146           |   | 93,7  | 6       | 0,05    | 5       | 19     | 1      | 9       |
| Bigorneau, cuit               | 5  | 0             | 1,2         | 26,1          | 568           |   | 63,5  | 130     | 13      | 300     | 240    | 300    | 1000    |
| Biscottes                     | 73,6   | 4             | 5           | 10            | 1648          |   | 6   | 42      | 1,3     | 18      | 130    | 160    | 350     |
| Biscuits à la cuiller         | 60   | 0             | 4,4         | 9             | 1337          |   | 26,4  | 31      | 2,1     | 13      | 145    | 123    | 160     |
| Biscuits boudoirs             | 72   | 0             | 3,9         | 7,6           | 1501          |   | 15  | 23      | 2,1     | 12      | 106    | 100    | 102     |
| Biscuits macarons             | 57   | 2             | 20          | 9             | 1901          |   | 11,4  | 69      | 1,9     | 75      | 204    | 260    | 75      |

| Aliments                         | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | x | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|----------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                                  | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ |   | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Biscuits madeleine               | 39,9   | 1             | 22,8        | 6,1           | 1618          |   | 28  | 25      | 1,1     | 9       | 231    | 88     | 211     |
| Biscuits sablés                  | 68   | 1,6           | 20          | 7             | 2032          |   | 2   | 60      | 1,8     | 17      | 85     | 130    | 410     |
| Blanc d'oeuf de poule            | 0,8  | 0             | 0,2         | 10,9          | 205           |   | 87,4  | 3       | 0,1     | 11      | 5      | 46     | 57      |
| Bleu de Bresse                   | 0  | 0             | 29          | 20,2          | 1416          |   | 44,7  | 722     | 0,6     | 27      | 350    | 178    | 1150    |
| Boisson gazeuse au cola          | 12   | 0             | 0           | 0             | 201           |   | 90  | 5       | 0       | 1       | 15     | 52     | 1       |
| Bonbons (moyenne)                | 94   | 0             | 0,1         | 0,8           | 1593          |   | 4,5   | 4       | 0,4     | 3       | 8      | 23     | 41      |
| Boudin noir, cuit                | 3  | 0             | 38          | 14            | 1695          |   | 43  | 50      | 22      | 13      | 71     | 180    | 860     |
| Bouillon cube                    | 0  | 0             | 0           | 25            | 422           |   | 4   | 1200    | 1       | 168     | 340    | 400    | 15000   |
| Bouillon de boeuf                | 6,4  | 0,2           | 19,2        | 20,6          | 1170          |   | 3,2   | 0       | 1       | 6       | 340    | 400    | 396     |
| Bouillon de poule                | 11,1   | 0             | 18,9        | 20,1          | 1233          |   | 2,7   | 0       | 1       | 0       | 340    | 400    | 23      |
| Brême                            | 0  | 0             | 4           | 16            | 418           |   | 79  | 35      | 0,6     | 25      | 232    | 280    | 110     |
| Brie                             | 0  | 0             | 27,5        | 20,6          | 1368          |   | 49,7  | 117     | 0,8     | 27      | 220    | 160    | 717     |
| brioche                          | 40,6   | 2,6           | 23,3        | 9,9           | 1717          |   | 21,9  | 43      | 1,5     | 17      | 160    | 201    | 495     |
| Brochet                          | 0  | 0             | 1,2         | 18,2          | 372           |   | 80,2  | 20      | 0,7     | 30      | 210    | 300    | 70      |
| Brocoli cru                      | 2,4  | 3             | 0,4         | 3             | 106           |   | 90,7  | 93      | 1,4     | 25      | 67     | 370    | 13      |
| Biscuits (petit beurre)          | 7  | 2,2           | 10,9        | 8,2           | 1847          |   | 2,9   | 32      | 1,1     | 18      | 97     | 142    | 312     |
| Bulot ou buccin bouilli          | 0  | 0             | 1,9         | 18,1          | 377           |   | 73  | 92      | 3,9     | 250     | 161    | 230    | 289     |
| Cabillaud (morue)                | 0  | 0             | 0,4         | 16,3          | 288           |   | 82,3  | 31      | 0,5     | 28      | 189    | 339    | 100     |
| Cacahuète                        | 8,6  | 8,2           | 49          | 25,3          | 2392          |   | 5,5   | 60      | 2,4     | 175     | 375    | 700    | 9       |
| Cacao (laitage)sucré             | 10,9   | 0             | 4,6         | 3,8           | 422           |   | 79  | 119     | 0,4     | 22      | 108    | 192    | 119     |
| Cacao sec en poudre              | 39   | 4,9           | 27,3        | 20,4          | 2023          |   | 4,8   | 114     | 12,3    | 410     | 705    | 2000   | 60      |
| Café noir                        | 0,7  | 0             | 0,1         | 0,3           | 21            |   | 99  | 5       | 0,2     | 9       | 5      | 80     | 3       |
| Cake                             | 57   | 1             | 13,9        | 5,1           | 1561          |   | 21,6  | 73      | 2,7     | 16      | 102    | 227    | 215     |
| calmar cru                       | 2,3  | 0             | 1,1         | 16            | 350           |   | 79,4  | 16      | 0,5     | 45      | 127    | 183    | 163     |
| Calmar, cuit                     | 4  | 0,1           | 7,5         | 22            | 716           |   | 64,5  | 23      | 0,7     | 60      | 180    | 260    | 230     |
| Camembert 40% MG                 | 0  | 0             | 18,9        | 23,4          | 1097          |   | 54,9  | 570     | 0,5     | 20      | 350    | 100    | 830     |
| Canard domestique                | 0  | 0             | 28,6        | 16            | 1346          |   | 54  | 15      | 1,8     | 20      | 188    | 285    | 85      |
| Canard sauvage                   | 0,5  | 0             | 4           | 22            | 527           |   | 72  | 15      | 1,8     | 20      | 188    | 285    | 85      |
| Canne à sucre, moelle de la tige | 17,3   | 1,9           | 0,1         | 0,5           | 289           |   | 80,7  | 10      | 1,1     | 0       | 9      | 89     | 0       |
| Cantal                           | 0  | 0             | 30,5        | 23            | 1520          |   | 42,1  | 970     | 0,4     | 30      | 570    | 136    | 940     |
| Carambole, pulpe                 | 6,3  | 1,7           | 0,3         | 0,5           | 121           |   | 90,9  | 4       | 0,5     | 8       | 15     | 158    | 3       |
| Caramels                         | 77,8   | 0             | 11,8        | 2,5           | 1789          |   | 7   | 148     | 1,4     | 3       | 122    | 192    | 226     |
| Carotte appertisée               | 4,5  | 1,7           | 0,3         | 0,6           | 95            |   | 92,2  | 23      | 0,7     | 6       | 18     | 121    | 310     |
| Carotte crue                     | 8,5  | 1             | 0,2         | 1,1           | 171           |   | 88,6  | 39      | 0,8     | 23      | 21     | 305    | 50      |
| Carotte cuite conserve           | 6  | 0,8           | 0,5         | 0,6           | 130           |   | 90,8  | 26      | 0,6     | 23      | 25     | 169    | 236     |

| Aliments                     | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                              | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Carpe                        | 0  | 0             | 7,1         | 18,9          | 623           | 72,4  | 34      | 1       | 30      | 220    | 280    | 51      |
| Carré de l'Est               | 0  | 0             | 25,5        | 21            | 1301          | 50,2  | 228     | 0,2     | 20      | 276    | 140    | 1110    |
| Carré de porc                | 0  | 0             | 23,6        | 15            | 1379          | 52  | 9       | 2,4     | 22      | 150    | 240    | 75      |
| Cassis, frais                | 9  | 7             | 0,3         | 1,3           | 211           | 1,3   | 60      | 1,3     | 17      | 34     | 370    | 3       |
| Cassonades brune             | 96   | 0             | 0,1         | 0,1           | 1613          | 3   | 53      | 3,4     | 3       | 8      | 23     | 41      |
| Caviar frais d'Astrakan      | 2  | 0             | 17          | 34            | 1241          | 36  | 276     | 11,8    | 22      | 355    | 180    | 2200    |
| Caviar frais de Russie       | 2  | 0             | 13          | 24            | 890           | 50  | 276     | 11,8    | 22      | 355    | 180    | 2200    |
| Caviar frais d'Iran          | 2  | 0             | 17          | 30            | 1141          | 41  | 276     | 11,8    | 22      | 355    | 180    | 2200    |
| Céleri rave cuit             | 2,8  | 4,1           | 0,3         | 1             | 75            | 91  | 40      | 0,7     | 12      | 66     | 285    | 62      |
| Céleri-rave cru              | 8,7  | 1,3           | 0,3         | 2             | 192           | 88  | 43      | 0,9     | 12      | 60     | 320    | 100     |
| Cèpes                        | 5,9  | 1,1           | 0,4         | 2,8           | 163           | 88,6  | 9       | 1       | 14      | 115    | 486    | 6       |
| Cerf                         | 0,6  | 0             | 4           | 20            | 497           | 74  | 10      | 2       | 9       | 240    | 320    | 70      |
| Cerfeuil cru                 | 11,5   | 5,3           | 0,5         | 3,6           | 272           | 80  | 260     | 1,6     | 25      | 30     | 600    | 10      |
| Cerise des antilles, jus     | 4,5  | 0,3           | 0,3         | 0,4           | 90            | 94,3  | 10      | 0,5     | 12      | 9      | 97     | 3       |
| Cerise des antilles, pulpe   | 4,2  | 0,5           | 0,3         | 0,4           | 85            | 90,5  | 11      | 0,3     | 15      | 14     | 122    | 6       |
| Cerise du Sénégal            | 25,6   | 0,5           | 0           | 1,5           | 398           | 71,4  | 23      | 3       | 0       | 90     | 0      | 0       |
| Cerise fraîche               | 15,3   | 1,7           | 0,5         | 1,3           | 285           | 80,8  | 17      | 0,4     | 13      | 17     | 246    | 3       |
| Cervelle de boeuf            | 1,4  | 0             | 8,5         | 10,2          | 514           | 78,7  | 11      | 1,6     | 12      | 265    | 191    | 104     |
| Cervelle de veau             | 0,8  | 0             | 8,7         | 9,6           | 502           | 78,7  | 9       | 2,6     | 14      | 350    | 265    | 172     |
| Chair à saucisse (cru)       | 0,6  | 0             | 30          | 13            | 1341          | 55  | 15      | 1,2     | 8       | 125    | 150    | 600     |
| Champignon à la Grecque      | 2,1  | 4,9           | 4,1         | 2,1           | 223           | 84,4  | 20      | 1,6     | 10      | 60     | 212    | 785     |
| Champignons sauvages         | 4,9  | 1             | 0,4         | 2,2           | 134           | 90  | 8       | 1       | 15      | 100    | 500    | 5       |
| Champignons de couche frais  | 4,4  | 0,9           | 0,24        | 2,2           | 121           | 91,4  | 12      | 1       | 13      | 120    | 460    | 10      |
| Chanterelles                 | 2,8  | 1             | 0,5         | 1,5           | 92            | 91,5  | 8       | 6,5     | 14      | 44     | 507    | 3       |
| Châtaigne fraîche            | 36,3   | 6             | 2,7         | 3             | 737           | 51,7  | 40      | 0,9     | 33      | 74     | 500    | 9       |
| Chérimole, pulpe             | 13,3   | 2,4           | 0,4         | 1,3           | 250           | 75,7  | 21      | 0,5     | 18      | 34     | 231    | 2       |
| Chèvre (moyenne)             | 0  | 0             | 29,6        | 19,5          | 1427          | 46,2  | 300     | 0,2     | 36      | 36     | 320    | 660     |
| Chevreuil                    | 0  | 0             | 3,6         | 21,4          | 493           | 73  | 19      | 5       | 29      | 183    | 336    | 70      |
| Chicorée crue                | 3,5  | 0,7           | 0,1         | 1,3           | 92            | 94  | 65      | 2       | 13      | 40     | 385    | 10      |
| Chicorée frisée crue         | 3,4  | 0,8           | 0,1         | 1,2           | 84            | 95,1  | 104     | 7,7     | 13      | 38     | 400    | 18      |
| Chocolat au lait             | 55,6   | 0,5           | 33,7        | 6             | 2299          | 1,1   | 228     | 4       | 58      | 251    | 419    | 86      |
| Chocolat fondant             | 62,1   | 0,8           | 29,9        | 2             | 2199          | 1,4   | 63      | 2,8     | 107     | 287    | 362    | 19      |
| Chorizo sec                  | 3,5  | 0             | 45          | 20            | 2064          | 26,5  | 12      | 1,2     | 18      | 270    | 180    | 2300    |
| Chou blanc et vert frais cru | 4,8  | 1,3           | 0,2         | 1,4           | 113           | 92,6  | 46      | 0,5     | 25      | 28     | 227    | 13      |
| Chou brocoli cru             | 4,2  | 1,3           | 0,2         | 3,3           | 134           | 90  | 103     | 1,1     | 24      | 78     | 400    | 15      |

| Aliments                        | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|---------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                                 | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Chou brocoli cuit               | 1,3  | 2,7           | 0,4         | 3             | 85            | 90,9  | 76      | 1       | 16      | 59     | 182    | 9       |
| Chou de Bruxelles appertisé     | 2,7  | 4,3           | 0,8         | 2,6           | 117           | 88,6  | 30      | 0,7     | 11      | 53     | 225    | 257     |
| Chou de Bruxelles cru           | 7,8  | 4,3           | 0,6         | 4,3           | 226           | 84,9  | 29      | 1,5     | 25      | 80     | 450    | 11      |
| Chou de Bruxelles cuit          | 5,7  | 1,2           | 0,2         | 3,3           | 159           | 90  | 120     | 1,3     | 18      | 54     | 298    | 5       |
| Chou fleur cuit                 | 1,8  | 2,6           | 0,3         | 2             | 74            | 92,7  | 16      | 0,4     | 10      | 40     | 200    | 8       |
| Choucroute                      | 3,9  | 0,9           | 0,2         | 1,1           | 92            | 93,2  | 36      | 0,5     | 12      | 18     | 140    | 650     |
| Chou-fleur cru                  | 4,5  | 0,9           | 0,2         | 2,4           | 125           | 91,8  | 25      | 1,1     | 12      | 56     | 400    | 16      |
| Chou-rouge cru                  | 6  | 3,4           | 0,2         | 1,7           | 138           | 90,4  | 35      | 0,5     | 18      | 31     | 226    | 4       |
| Ciboulette crue                 | 6,6  | 2,3           | 0,2         | 1             | 138           | 90,3  | 78      | 0,9     | 32      | 28     | 250    | 3       |
| Cidre doux                      | 5  | 0             | 0           | 0             | 167           | 93  | 5       | 0,2     | 4       | 7      | 110    | 6       |
| Cidre sec                       | 0  | 0             | 0           | 0             | 167           | 93,2  | 5       | 0,2     | 4       | 7      | 110    | 6       |
| Citron (jus frais)              | 2,5  | 2,1           | 0,3         | 0,7           | 111           | 89,4  | 25      | 0,5     | 16      | 18     | 153    | 4       |
| Citron frais                    | 3,6  | 0,1           | 0,1         | 4             | 117           | 90,8  | 7       | 0,1     | 6       | 7      | 123    | 1       |
| Coeur de boeuf                  | 0,8  | 0             | 6           | 16,9          | 523           | 75,8  | 5       | 5       | 17      | 195    | 286    | 86      |
| Coing frais                     | 6,3  | 6,4           | 0,2         | 0,3           | 113           | 84,2  | 14      | 0,3     | 6       | 19     | 200    | 3       |
| Colin                           | 0  | 0             | 2           | 17            | 359           | 80  | 54      | 1       | 20      | 180    | 274    | 89      |
| Concombre                       | 2,2  | 0,6           | 0,1         | 0,7           | 54            | 95,6  | 25      | 3,1     | 11      | 21     | 140    | 6       |
| Confitures (moyenne)            | 70,1   | 1             | 0,2         | 0,3           | 1187          | 30  | 12      | 1       | 40      | 9      | 112    | 16      |
| Consommé de boeuf au vermicelle | 58,7   | 0,8           | 5,5         | 14            | 1425          | 5,9   | 16      | 0,3     | 6       | 16     | 20     | 423     |
| Consommé de poule au vermicelle | 58   | 0,8           | 4,7         | 15,4          | 1404          | 6,3   | 16      | 0,3     | 6       | 16     | 20     | 488     |
| Coquille St Jacques             | 2,8  | 0             | 0,5         | 15,6          | 329           | 79,6  | 35      | 1,2     | 49      | 195    | 338    | 156     |
| Corn flakes (maïs)              | 84,6   | 0,6           | 0,4         | 8,1           | 1568          | 13,6  | 11      | 2,7     | 17      | 281    | 240    | 3       |
| Cornichon                       | 2,2  | 0,6           | 0,1         | 0,7           | 54            | 95,6  | 10      | 3,1     | 9       | 21     | 140    | 8       |
| Cornichon aigre-doux            | 35   | 0,5           | 0           | 0             | 589           | 61  | 17      | 4       | 12      | 21     | 140    | 1353    |
| Côtelettes d'agneau             | 0  | 0             | 30          | 15            | 1379          | 52  | 9       | 2,2     | 16      | 138    | 345    | 90      |
| Côtelettes de mouton            | 0  | 0             | 32          | 14,9          | 1455          | 52  | 9       | 2,5     | 14      | 154    | 345    | 75      |
| Côtelettes de porc              | 0  | 0             | 30,3        | 15,1          | 1396          | 53,5  | 9       | 2,2     | 17      | 170    | 326    | 62      |
| Côtelettes de veau              | 0  | 0             | 9,5         | 19,3          | 681           | 70  | 11      | 2,9     | 20      | 200    | 301    | 90      |
| Coulommiers                     | 0  | 0             | 25,1        | 20,5          | 1277          | 51,9  | 244     | 0,8     | 13      | 205    | 161    | 684     |
| Courge (et potiron)             | 4,5  | 1             | 0,1         | 1,2           | 100           | 92,5  | 21      | 0,8     | 11      | 44     | 457    | 2       |
| Crabe en conserve               | 1,1  | 0             | 1,6         | 19,7          | 412           | 76,9  | 97      | 2       | 38      | 200    | 170    | 720     |
| Crabe ou tourteau, cuit à l'eau | 0,3  | 0             | 5,2         | 20,1          | 538           | 72  | 30      | 1,5     | 48      | 350    | 270    | 370     |
| Crème anglaise                  | 11,9   | 0             | 6           | 5,5           | 516           | 75,7  | 130     | 0,4     | 13      | 130    | 70     | 78      |
| Crème de lait crue              | 2,4  | 0             | 33,5        | 2,2           | 1317          | 60,5  | 50      | 0,2     | 4       | 60     | 100    | 28      |
| Crème de marron                 | 60,1   | 3             | 0,6         | 2             | 1087          | 30  | 13      | 1,5     | 15      | 25     | 170    | 4       |

| Aliments                         | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | x | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|----------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                                  | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ |   | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Crème pâtissière                 | 22,3   | 0,3           | 5,6         | 4,9           | 670           |   | 66,1  | 108     | 0,6     | 13      | 120    | 148    | 72      |
| Crêpe au Jambon, surgelée, cuite | 22   | 1             | 5,8         | 7,4           | 728           |   | 60  | 132     | 0,5     | 16      | 73     | 202    | 575     |
| Cresson                          | 2,9  | 0,5           | 0,3         | 1,7           | 92            |   | 93,3  | 151     | 2       | 0,45    | 48     | 301    | 60      |
| Crevette crue                    | 1,5  | 0             | 1,3         | 18,5          | 387           |   | 77,2  | 80      | 1,5     | 38      | 205    | 179    | 194     |
| Crevette cuite                   | 0  | 0             | 1,8         | 21,8          | 437           |   | 72,6  | 115     | 3,3     | 69      | 215    | 221    | 1595    |
| Culotte de boeuf                 | 0  | 0             | 12,5        | 19,5          | 798           |   | 69  | 11      | 2,9     | 19      | 180    | 400    | 68      |
| Datte fraîche                    | 69   | 7,1           | 0,5         | 2,5           | 1187          |   | 17,5  | 62      | 3       | 58      | 74     | 677    | 3       |
| Datte sèche confite              | 75,4   | 2,4           | 0,6         | 2,2           | 1321          |   | 20  | 59      | 3       | 65      | 60     | 790    | 1       |
| Dinde                            | 0,4  | 0             | 18,1        | 20,1          | 1024          |   | 58,2  | 8       | 1,5     | 28      | 212    | 135    | 66      |
| Dorade                           | 0  | 0             | 1           | 17            | 322           |   | 81  | 53      | 0,9     | 30      | 350    | 310    | 113     |
| Eaux-de-vie                      | 0  | 0             | 0           | 0             | 972           |   | 60  | 0       | 0       | 0       | 0      | 0      | 2       |
| Echalotte                        | 17   | 81            | 0,2         | 1,3           | 314           |   | 81  | 25      | 0,7     | 12      | 25     | 150    | 0       |
| Ecrevisse, crue                  | 0  | 0             | 0,5         | 15            | 273           |   | 82,8  | 43      | 2       | 26      | 232    | 254    | 253     |
| Eglefin                          | 0  | 0,3           | 0,3         | 17            | 297           |   | 81  | 20      | 0,9     | 26      | 200    | 315    | 350     |
| Emmental                         | 0  | 0             | 28,8        | 29,4          | 1572          |   | 37,7  | 1185    | 0,9     | 45      | 746    | 98     | 226     |
| Endive                           | 3,2  | 0,9           | 0,2         | 1,7           | 92            |   | 93,1  | 18      | 0,7     | 13      | 21     | 182    | 10      |
| Epaule d'agneau                  | 0  | 0             | 24          | 15,7          | 1166          |   | 58  | 10      | 1,5     | 16      | 145    | 270    | 70      |
| Epaule de mouton                 | 0  | 0             | 25          | 16            | 1208          |   | 58  | 10      | 2,5     | 16      | 144    | 270    | 70      |
| Epinard cru                      | 2,9  | 0,6           | 0,3         | 2,3           | 100           |   | 92,4  | 106     | 3,1     | 8       | 55     | 662    | 62      |
| Epinard cuit conserve            | 3  | 0,7           | 0,4         | 2,3           | 105           |   | 93  | 85      | 2,1     | 63      | 26     | 260    | 320     |
| Epinard surgelé haché            | 1  | 3             | 0,3         | 2,8           | 75            |   | 91,6  | 114     | 2,4     | 41      | 43     | 380    | 56      |
| Escargot, cru                    | 2  | 0             | 1           | 16            | 341           |   | 79  | 170     | 3,5     | 250     | 0      | 0      | 0       |
| Esturgeon                        | 0  | 0             | 5           | 20            | 523           |   | 74  | 40      | 0,18    | 18      | 260    | 230    | 100     |
| Faisan                           | 0,5  | 0             | 2           | 22            | 451           |   | 75  | 13      | 1,2     | 20      | 230    | 261    | 37      |
| Farine d'avoine                  | 65   | 0,8           | 5           | 12            | 1476          |   | 11  | 53      | 3       | 130     | 390    | 431    | 2       |
| Farine de blé blanche            | 61,3   | 9,6           | 2           | 11,7          | 1349          |   | 11,7  | 34      | 5,3     | 140     | 400    | 430    | 3       |
| Farine de blé (complète)         | 69,4   | 2,1           | 2,1         | 12,1          | 1378          |   | 12,6  | 41      | 3,3     | 2       | 372    | 5      | 2       |
| Farine de maïs (complète)        | 76,1   | 0,7           | 2,6         | 7,8           | 1501          |   | 12  | 6       | 1,8     | 84      | 164    | 300    | 1       |
| Farine de riz                    | 78   | 0,2           | 0,5         | 7,5           | 1450          |   | 12  | 10      | 0,6     | 35      | 102    | 98     | 5       |
| Farine de sarrasin (complète)    | 64,5   | 6,2           | 2,8         | 12            | 1442          |   | 12  | 29      | 3       | 150     | 320    | 600    | 6       |
| Farine de seigle bise            | 59,7   | 15            | 1,8         | 10            | 1288          |   | 12  | 27      | 2,6     | 82      | 286    | 390    | 2       |
| Farine d'orge                    | 72,3   | 1             | 2           | 11,5          | 1476          |   | 11,1  | 28      | 2       | 37      | 189    | 0      | 0       |
| Fenouil                          | 4,6  | 0,8           | 0,2         | 1,6           | 113           |   | 90  | 100     | 2,7     | 12      | 51     | 780    | 330     |
| Figue de barbarie                | 8  | 4,4           | 1,3         | 1,3           | 198           |   | 84,5  | 46      | 1,1     | 28      | 32     | 183    | 1       |
| Figue fraîche                    | 16,6   | 1,2           | 0,3         | 1,1           | 309           |   | 80,4  | 35      | 0,8     | 21      | 22     | 190    | 2       |

| Aliments                  | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | x | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|---------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                           | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ |   | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Figue sèche               | 62,3   | 5,8           | 1,1         | 4,1           | 1154          |   | 24  | 126     | 4       | 77      | 116    | 780    | 34      |
| Filet de porc             | 0  | 0             | 25,2        | 16            | 1216          |   | 56  | 12      | 1,2     | 25      | 234    | 348    | 74      |
| Flocons d'avoine          | 57,7   | 10            | 6,4         | 15            | 1508          |   | 9   | 53      | 4,2     | 148     | 420    | 350    | 4       |
| Foie de porc              | 1,6  | 0             | 4,8         | 19,8          | 539           |   | 72  | 9       | 19      | 20      | 186    | 350    | 77      |
| Foie de poulet            | 2,6  | 0             | 4           | 22,1          | 564           |   | 69,8  | 16      | 7,4     | 13      | 240    | 179    | 85      |
| Foie de veau              | 4  | 0             | 4,9         | 19            | 573           |   | 70,4  | 8       | 5,4     | 18      | 311    | 295    | 84      |
| Foie d'oie                | 5,5  | 0             | 10          | 17            | 752           |   | 66  | 10      | 6,4     | 15      | 180    | 230    | 140     |
| Fraise (confiture)        | 68   | 2,2           | 0,5         | 0,6           | 142           |   | 89,9  | 20      | 0,4     | 12      | 23     | 152    | 2       |
| Fraise fraîche            | 7  | 1,4           | 0,5         | 0,7           | 150           |   | 89,5  | 21      | 1       | 12      | 21     | 145    | 1       |
| Fraise sucrée conserve    | 27,3   | 0,7           | 0,2         | 0,5           | 472           |   | 71  | 12      | 0,5     | 6       | 14     | 105    | 16      |
| Framboise (jus frais)     | 9,5  | 7             | 0           | 0,3           | 167           |   | 90  | 29      | 1       | 21      | 14     | 141    | 7       |
| Framboise fraîche         | 8,6  | 5,4           | 0,5         | 1,1           | 184           |   | 82  | 49      | 1       | 22      | 22     | 190    | 3       |
| Framboise sucrée conserve | 28   | 4,1           | 0,5         | 0,6           | 497           |   | 71  | 12      | 0,5     | 13      | 14     | 92     | 1       |
| Fromage blanc 40%         | 3,4  | 0             | 8           | 7             | 479           |   | 80,5  | 109     | 0,3     | 10      | 93     | 90     | 29      |
| Galantine (porc-volaille) | 2,3  | 0             | 19,2        | 16,2          | 1026          |   | 60  | 0       | 0       | 10      | 0      | 0      | 0       |
| Gardon                    | 0  | 0             | 4           | 19            | 468           |   | 73  | 47      | 1,2     | 30      | 315    | 320    | 47      |
| Gâteau de Savoie          | 34   | 0,7           | 5,3         | 8,4           | 923           |   | 50,6  | 98      | 1,9     | 13      | 100    | 179    | 115     |
| Gaufre                    | 49   | 0,9           | 16,5        | 6,9           | 1570          |   | 25,9  | 44      | 1,3     | 17      | 84     | 124    | 277     |
| Gaufres de Liège          | 37,8   | 0,5           | 10,6        | 9,3           | 1187          |   | 42  | 192     | 1,8     | 10      | 204    | 145    | 100     |
| Gélatine                  | 0  | 0             | 0           | 84,4          | 1435          |   | 13  | 11      | 0       | 0       | 0      | 0      | 32      |
| Gelées (moyenne)          | 65   | 0             | 0           | 0,2           | 1091          |   | 35  | 10      | 0,2     | 14      | 10     | 112    | 17      |
| Germe de blé              | 33,3   | 15,9          | 10          | 25            | 1366          |   | 11,5  | 55      | 7,6     | 250     | 97,1   | 871    | 9       |
| Germe de maïs             | 40   | 10            | 21,7        | 13            | 1701          |   | 11  | 68      | 2,2     | 550     | 910    | 770    | 4       |
| Germe de soja, appertisé  | 1  | 2,3           | 0,1         | 2             | 54            |   | 94,2  | 31      | 0,6     | 9       | 24     | 35     | 131     |
| Gigot d'agneau            | 0  | 0             | 18          | 18            | 978           |   | 63  | 10      | 2,6     | 16      | 185    | 380    | 75      |
| Gigot de mouton           | 0  | 0             | 17,5        | 18            | 961           |   | 63  | 10      | 2,6     | 17      | 213    | 380    | 78      |
| Gingembre (moulu)         | 61   | 9,3           | 5           | 8,3           | 1366          |   | 9,4   | 106     | 14,4    | 157     | 144    | 1126   | 106     |
| Gingembre (racine)        | 9,8  | 1             | 1,5         | 1,8           | 251           |   | 85  | 106     | 14,4    | 157     | 144    | 1126   | 33      |
| Glace                     | 26,2   | 0             | 7,5         | 3,7           | 758           |   | 61,7  | 135     | 0,2     | 14      | 109    | 180    | 71      |
| Gouda                     | 0  | 0             | 27,4        | 24,9          | 1437          |   | 41,8  | 854     | 0,4     | 29      | 490    | 114    | 620     |
| Goujon                    | 0  | 0             | 1,5         | 12            | 263           |   | 79  | 47      | 1,2     | 30      | 315    | 320    | 47      |
| Goyave fraîche            | 11   | 6             | 0,6         | 0,7           | 222           |   | 81  | 15      | 1,4     | 15      | 25     | 320    | 7       |
| Grain de maïs             | 69   | 2,2           | 4,4         | 9,5           | 1480          |   | 13,5  | 9       | 2,1     | 34      | 254    | 180    | 12      |
| Graisse d'oie             | 0  | 0             | 99,6        | 0             | 3685          |   | 0,2   | 0       | 0       | 0       | 0      | 0      | 0       |
| Grenade fraîche           | 7,4  | 3,5           | 0,1         | 0,3           | 134           |   | 84  | 11      | 0,6     | 6       | 100    | 247    | 4       |

| Aliments                            | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | x | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|-------------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                                     | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ |   | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Grenouille (cuisses)                | 0  | 0             | 0,3         | 16,4          | 290           |   | 82  | 18      | 1,3     | 23      | 145    | 300    | 55      |
| Grondin                             | 0  | 0,3           | 3           | 18            | 414           |   | 78  | 95      | 0,9     | 31      | 180    | 250    | 100     |
| Groseille fraîche                   | 9,8  | 2,5           | 0,4         | 1,1           | 201           |   | 85,7  | 36      | 0,8     | 15      | 23     | 278    | 2       |
| Guimauve (pâte)                     | 81   | 0             | 0           | 3             | 1404          |   | 15  | 0       | 0       | 0       | 6      | 41     |         |
| Hareng frais                        | 0  | 14,6          | 18,8        | 17,3          | 999           |   | 62,8  | 57      | 1,1     | 26      | 240    | 317    | 118     |
| Hareng frit                         | 1,1  | 0             | 14          | 18,3          | 853           |   | 60,2  | 30      | 0,9     | 9       | 150    | 285    | 1000    |
| Hareng fumé buckling                | 0  | 0             | 12,9        | 22,2          | 857           |   | 61  | 66      | 1,4     | 0       | 254    | 285    | 720     |
| Haricot blanc sec                   | 58,8   | 4             | 1,6         | 20,2          | 1384          |   | 16,7  | 106     | 6,1     | 170     | 426    | 1310   | 2       |
| Haricot de Lima cru                 | 22   | 1,5           | 0,8         | 7,5           | 527           |   | 66,5  | 63      | 2,3     | 66      | 158    | 680    | 1       |
| Haricot vert cru                    | 6,7  | 1,4           | 0,2         | 2,4           | 163           |   | 89  | 56      | 0,8     | 32      | 44     | 258    | 2       |
| Haricot vert cuit conservé en boîte | 4,2  | 1             | 0,1         | 1,2           | 96            |   | 92,5  | 50      | 1,7     | 32      | 23     | 95     | 236     |
| Homard cru                          | 0,7  | 1,1           | 1,1         | 19,2          | 378           |   | 76,4  | 29      | 0,3     | 29      | 183    | 138    | 538     |
| Homard cuit à l'eau                 | 0,5  | 0             | 1,8         | 19,5          | 406           |   | 76,6  | 58      | 0,6     | 38      | 204    | 240    | 560     |
| Huile de foie de morue              | 0  | 0             | 99,9        | 0             | 3696          |   | 0   | 0       | 0       | 0       | 0      | 0      | 0       |
| Huile d'olive                       | 0  | 0             | 99,9        | 0             | 3696          |   | 0   | 0       | 0,08    | 0       | 0      | 0      | 0       |
| Huiles de maïs                      | 0  | 0             | 99,9        | 0             | 3696          |   | 0   | 0       | 0       | 0       | 0      | 0      | 0       |
| Huître                              | 4,7  | 0             | 1,6         | 8,9           | 286           |   | 83,6  | 92      | 6,3     | 44      | 165    | 220    | 280     |
| Jambon cru                          | 0  | 0             | 30,5        | 15,1          | 1400          |   | 52,5  | 9       | 2,3     | 20      | 164    | 339    | 75      |
| Jambon cuit (decouenné, dégraissé)  | 1,1  | 0             | 4,2         | 18            | 481           |   | 7202  | 10      | 0,8     | 20      | 200    | 280    | 900     |
| Jambon fumé cru                     | 0,3  | 0             | 35          | 17            | 1609          |   | 42  | 10      | 2,5     | 20      | 207    | 248    | 2530    |
| Jarret de veau                      | 0  | 0             | 12          | 19,1          | 773           |   | 68  | 11      | 2,9     | 14      | 206    | 320    | 48      |
| Jaune d'oeuf de poule               | 0,6  | 0             | 32,4        | 16,8          | 1513          |   | 50,4  | 145     | 7,6     | 18      | 580    | 120    | 52      |
| Jus d'ananas en conserve            | 12   | 0,1           | 0,1         | 0,3           | 213           |   | 86,1  | 15      | 0,4     | 13      | 9      | 140    | 1,2     |
| Jus de cassis frais                 | 9  | 7             | 0,3         | 1,3           | 211           |   | 78,2  | 60      | 1,3     | 17      | 34     | 370    | 3       |
| Jus de citron frais                 | 8  | 0,9           | 0,1         | 0,4           | 146           |   | 90,7  | 13      | 0,2     | 8       | 11     | 132    | 1       |
| Jus de framboise frais              | 9,5  | 0             | 0           | 0,3           | 167           |   | 90  | 29      | 1       | 18      | 14     | 140    | 7       |
| Jus de groseille frais              | 10   | 8,2           | 0           | 0,3           | 176           |   | 89  | 35      | 0,5     | 10      | 31     | 210    | 2       |
| Jus de pamplemousse conservé        | 9,8  | 0,1           | 0,1         | 0,5           | 180           |   | 89  | 12      | 0,3     | 7       | 10     | 114    | 6       |
| Jus de pamplemousse frais           | 9,5  | 0,1           | 0,1         | 0,5           | 171           |   | 89,2  | 9       | 0,3     | 8       | 13     | 198    | 2       |
| Jus de pomme frais                  | 13   | 0             | 0           | 0,1           | 191           |   | 87,4  | 6       | 0,3     | 5       | 7      | 120    | 6       |
| Jus de raisin frais                 | 18,1   | 0             | 0           | 0,4           | 309           |   | 82  | 10      | 0,3     | 7       | 12     | 120    | 1       |
| Jus de tomate en conserve           | 3,8  | 0,2           | 0,2         | 1             | 88            |   | 93,7  | 7       | 0,4     | 9       | 15     | 50     | 230     |
| Jus de tomate salé conserve         | 3,8  | 0,2           | 0,2         | 1             | 88            |   | 93,7  | 7       | 0,4     | 9       | 15     | 250    | 230     |
| Jus d'orange conservé               | 11,8   | 0,05          | 0,1         | 0,5           | 213           |   | 88  | 10      | 0,3     | 11      | 18     | 190    | 0,5     |

| Aliments                          | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|-----------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                                   | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Jus d'orange frais                | 11,4   | 0,1           | 0           | 0,6           | 205           | 88  | 41      | 0,4     | 10      | 23     | 180    | 0,3     |
| Kaki frais                        | 15   | 1,3           | 0,1         | 0,5           | 263           | 80  | 6       | 0,3     | 10      | 26     | 174    | 6       |
| Lait en poudre demi-gras et sucré | 60   | 0             | 12          | 20            | 1789          | 3   | 2800    | 2       | 270     | 2300   | 3700   | 1280    |
| Lait en poudre entier non sucré   | 37,5   | 0             | 26,4        | 25,4          | 2048          | 4,3   | 949     | 0,65    | 100     | 700    | 1120   | 395     |
| Lait de brebis                    | 4,3  | 6,4           | 7           | 505           | 431           | 82,3  | 210     | 0,08    | 15      | 142    | 190    | 60      |
| Lait de brebis                    | 5  | 0             | 6,4         | 5,6           | 416           | 82,1  | 183     | 0,1     | 16      | 141    | 146    | 183     |
| Lait de chèvre                    | 4,4  | 0             | 3,8         | 3,4           | 270           | 87,5  | 120     | 0,1     | 14      | 103    | 185    | 120     |
| Lait de chèvre                    | 4,7  | 0             | 4,4         | 3,8           | 309           | 91  | 137     | 0,1     | 17      | 100    | 165    | 50      |
| Lait de femme (moyenne)           | 7,7  | 0             | 4,5         | 1,1           | 318           | 87  | 34      | 0,05    | 3,5     | 14     | 51     | 17      |
| Lait de poule                     | 11   | 0             | 5,8         | 3,8           | 463           | 77,8  | 110     | 0,3     | 14      | 100    | 140    | 55      |
| Lait de vache condensé non sucré  | 10,4   | 0             | 3           | 7,5           | 623           | 72,4  | 243     | 2       | 13      | 195    | 260    | 130     |
| Lait de vache condensé sucré      | 53,9   | 0             | 10,4        | 10            | 1409          | 25,5  | 273     | 2       | 27      | 230    | 340    | 140     |
| Lait de vache écrémé              | 4,6  | 0             | 0,2         | 3,3           | 145           | 91  | 112     | 0,1     | 11      | 88     | 174    | 112     |
| Lait de vache écrémé              | 5  | 0             | 0,1         | 3,5           | 146           | 90  | 121     | 0,1     | 14      | 95     | 200    | 52      |
| Lait de vache entier cru          | 4,6  | 0             | 3,5         | 3,2           | 263           | 87,8  | 119     | 0,1     | 10      | 86     | 148    | 119     |
| Lait en poudre écrémé non sucré   | 52,5   | 0             | 1           | 336,8         | 1534          | 4,3   | 1300    | 0,6     | 87      | 1016   | 1335   | 525     |
| Lait entier pasteurisé            | 44,7   | 0             | 35,4        | 31,9          | 2567          | 878   | 1190    | 0,5     | 100,2   | 859    | 1477   | 453     |
| Lait entier stérilisé UHT         | 4,6  | 0             | 3,5         | 3,2           | 263           | 87,8  | 119     | 0,1     | 10      | 86     | 148    | 45      |
| lait fermenté bifidus, fruit      | 10,7   | 0             | 1,8         | 2,8           | 309           | 83  | 114     | 0,2     | 13      | 130    | 141    | 44      |
| lait fermenté bifidus, nature     | 4,9  | 0             | 3,4         | 3,6           | 269           | 87,5  | 150     | 0,07    | 10      | 99     | 185    | 58      |
| Laitue (feuilles)                 | 2,6  | 0,5           | 0,2         | 1,3           | 75            | 94,4  | 35      | 2       | 11      | 28     | 140    | 12      |
| Langue d'agneau                   | 0,5  | 0             | 15          | 14            | 807           | 69  | 8       | 2,6     | 14      | 170    | 234    | 80      |
| Langue de boeuf                   | 0,4  | 0             | 15          | 16,2          | 844           | 68  | 8       | 3       | 15      | 182    | 260    | 80      |
| Langue de mouton                  | 2,5  | 0             | 22          | 14            | 1104          | 61  | 8       | 3       | 15      | 182    | 260    | 80      |
| Langue de porc                    | 0,5  | 0             | 15,5        | 17            | 878           | 66  | 9       | 1,4     | 15      | 186    | 234    | 93      |
| Langue de veau                    | 1  | 0             | 5           | 18            | 506           | 74  | 10      | 1,4     | 12      | 120    | 225    | 26      |
| Lapin                             | 0  | 0             | 5           | 22            | 556           | 72  | 18      | 2,4     | 25      | 210    | 385    | 40      |
| Lard maigre frit                  | 1  | 0             | 53          | 23,5          | 2404          | 12  | 19      | 0,6     | 12      | 265    | 395    | 2480    |
| Lard mi-gras                      | 0  | 0             | 65          | 9,1           | 2600          | 20  | 13      | 1,2     | 15      | 108    | 225    | 1770    |
| Lentille sèche                    | 55,9   | 3,7           | 1,3         | 24,5          | 1396          | 11,6  | 79      | 0,7     | 79      | 122    | 810    | 36      |
| Levure fraîche                    | 12,4   | 0,3           | 0,4         | 11,3          | 414           | 70,9  | 25      | 4,9     | 230     | 605    | 60     | 4       |
| Levure de bière sèche             | 35,8   | 0,9           | 1,8         | 41            | 1354          | 7,5   | 103     | 18,2    | 115     | 1897   | 105    | 180     |
| Levure de Torula                  | 30   | 0,9           | 2           | 50            | 1413          | 4,9   | 100     | 20      | 115     | 1897   | 105    | 180     |
| Lièvre                            | 0,2  | 0             | 0,9         | 22,3          | 414           | 73  | 12      | 3,1     | 25      | 157    | 400    | 50      |
| Limonades                         | 9,5  | 0             | 0           | 0             | 160           | 90  | 5       | 0,08    | 11      | 1      | 8      | 5       |



| Aliments                     | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | x | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                              | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ |   | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Litchi frais                 | 16   | 0,4           | 0,1         | 0,7           | 284           |   | 77  | 25      | 0,7     | 14      | 7      | 150    | 2       |
| Mâche                        | 2,6  | 0,6           | 0,3         | 1,8           | 88            |   | 93,8  | 30      | 2,2     | 13      | 49     | 421    | 4       |
| Maïs cru                     | 18,7   | 1,2           | 1,2         | 3,7           | 422           |   | 73,9  | 3       | 0,5     | 38      | 111    | 300    | 0,4     |
| Maïzéna                      | 86,9   | 0,1           | 0,2         | 0,5           | 1471          |   | 12  | 0       | 0,5     | 2       | 30     | 4      | 4       |
| Mandarine fraîche            | 9,5  | 0,6           | 0,2         | 0,8           | 180           |   | 87,7  | 37      | 0,4     | 11      | 19     | 133    | 2       |
| Mangue fraîche               | 15   | 1             | 0,2         | 0,4           | 268           |   | 79  | 17      | 1,8     | 17      | 17     | 175    | 2       |
| Maquereau                    | 0  | 0             | 12          | 18,7          | 765           |   | 68,1  | 5       | 1       | 28      | 238    | 358    | 144     |
| Margarine                    | 0,4  | 0             | 82,5        | 0,1           | 3061          |   | 16,5  | 10      | 0       | 1       | 12     | 5      | 118     |
| Margarine tournesol          | 0,3  | 0             | 82,5        | 0,8           | 3071          |   | 16,2  | 27      | 0       | 2       | 20     | 38     | 118     |
| Mayonnaise à l'huile de soja | 0,7  | 0             | 78          | 1,3           | 2919          |   | 19  | 15      | 0,6     | 7       | 46     | 25     | 410     |
| Mayonnaise allégée           | 10,8   | 0             | 38,5        | 1             | 1627          |   | 48,9  | 10      | 0,3     | 1       | 50     | 10     | 750     |
| Mélasses                     | 60   | 0             | 0,1         | 2             | 1041          |   | 25  | 273     | 6,7     | 80      | 69     | 1500   | 40      |
| Melon                        | 5,3  | 0,6           | 0,2         | 0,7           | 109           |   | 92  | 13      | 0,4     | 15      | 15     | 230    | 12      |
| Merlan                       | 0  | 0             | 0,6         | 16            | 293           |   | 82  | 20      | 0,9     | 30      | 240    | 300    | 83      |
| Miel d'abeilles naturel      | 77,2   | 0             | 0,1         | 0,4           | 1304          |   | 20  | 5       | 0,7     | 3       | 16     | 15     | 5       |
| Morbier                      | 0  | 0             | 28,1        | 23,6          | 1441          |   | 44,3  | 760     | 0,3     | 30      | 520    | 100    | 990     |
| Mortadelle                   | 1,4  | 0             | 29          | 14            | 1335          |   | 52,7  | 14      | 2,3     | 10      | 100    | 180    | 1000    |
| Moule                        | 3,1  | 0             | 2,8         | 20,2          | 497           |   | 72,8  | 101     | 7,9     | 68      | 235    | 206    | 386     |
| Moutarde                     | 5  | 1,3           | 10          | 6             | 552           |   | 75  | 93      | 1,9     | 76      | 202    | 114    | 2245    |
| Munster                      | 0  | 0             | 28,5        | 19,1          | 1379          |   | 48,5  | 430     | 0,4     | 21      | 350    | 131    | 930     |
| Mûre fraîche                 | 10,2   | 3,6           | 0,8         | 1,1           | 222           |   | 83,4  | 34      | 1       | 20      | 19     | 181    | 3       |
| Mûre sauvage fraîche         | 6,2  | 8             | 0,9         | 0,9           | 155           |   | 80,3  | 18      | 1       | 25      | 34     | 190    | 3       |
| Myrtille fraîche             | 8,2  | 4,6           | 0,6         | 0,6           | 171           |   | 85,7  | 15      | 1       | 10      | 13     | 90     | 1       |
| Navet cru (racine)           | 6,5  | 0,8           | 0,2         | 1,1           | 138           |   | 90  | 39      | 0,5     | 20      | 30     | 230    | 37      |
| Nèfle frais                  | 23   | 2,4           | 0,4         | 0,4           | 410           |   | 74  | 30      | 0,5     | 11      | 28     | 250    | 6       |
| Noisette fraîche             | 14,8   | 3,5           | 60,5        | 13,3          | 2746          |   | 4,8   | 250     | 4,5     | 150     | 320    | 610    | 3       |
| Noix de boeuf                | 0  | 0             | 12          | 19            | 769           |   | 68  | 3       | 3,5     | 25      | 165    | 340    | 151     |
| Noix de cajou, salée         | 26   | 1,3           | 48          | 19            | 2558          |   | 3,6   | 46      | 5       | 252     | 430    | 668    | 346     |
| Noix de coco (lait)          | 5  | 0             | 0,4         | 0,4           | 109           |   | 94  | 20      | 0,3     | 27      | 13     | 147    | 25      |
| Noix de coco (séchée)        | 32,6   | 4,1           | 49,5        | 4,8           | 2491          |   | 4,9   | 26      | 3,3     | 76      | 187    | 588    | 29      |
| Noix de coco fraîche         | 9,8  | 3,4           | 34,5        | 4,1           | 1952          |   | 47  | 13      | 1,7     | 37      | 94     | 363    | 18      |
| Noix de veau                 | 0  | 0             | 9           | 19            | 656           |   | 70  | 11      | 3       | 25      | 160    | 340    | 151     |
| Noix du Brésil               | 9  | 2,1           | 65          | 15,1          | 2851          |   | 5,3   | 152     | 3,1     | 225     | 600    | 635    | 2       |
| Noix sèche                   | 14,3   | 2,3           | 62,2        | 15            | 2830          |   | 3,3   | 99      | 3,1     | 134     | 380    | 450    | 4       |
| Oeuf de poule                | 0,3  | 0             | 5,5         | 6,2           | 618           |   | 36,3  | 30      | 1,4     | 6       | 105    | 69     | 66      |

| Aliments                    | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | x | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|-----------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                             | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ |   | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Oeuf dur                    | 0,3  | 0             | 10,5        | 12,5          | 606           |   | 75,7  | 53      | 1,8     | 11      | 186    | 126    | 133     |
| Oeuf entier cru             | 0,3  | 0             | 10,5        | 12,5          | 606           |   | 75,8  | 55      | 1,8     | 11      | 188    | 125    | 133     |
| Oeuf poché                  | 0,3  | 0             | 10,6        | 12,6          | 611           |   | 75,6  | 55      | 1,8     | 11      | 190    | 130    | 210     |
| Oeufs de cabillaud (morue)  | 0,7  | 0             | 1,8         | 24            | 481           |   | 71  | 16      | 0,1     | 25      | 180    | 340    | 76      |
| Oie                         | 0  | 0             | 32,5        | 16,2          | 1496          |   | 50,5  | 15      | 1,8     | 20      | 188    | 420    | 85      |
| Oignon cru                  | 9,8  | 0,8           | 0,2         | 1,4           | 196           |   | 86,9  | 27      | 0,5     | 12      | 36     | 130    | 10      |
| Oignon cuit                 | 6  | 1,6           | 0,2         | 1             | 102           |   | 89,9  | 23      | 0,3     | 11      | 31     | 118    | 4       |
| Oignon jeune vert cru       | 11   | 0,6           | 0,2         | 0,9           | 209           |   | 87  | 135     | 0,9     | 110     | 24     | 109    | 10      |
| Olive en saumure            | 3,9  | 1,2           | 12,3        | 1,2           | 552           |   | 75,2  | 61      | 1,6     | 17      | 17     | 55     | 2400    |
| Olive noire fraîche         | 3,5  | 27,1          | 35,8        | 2,2           | 652           |   | 43,8  | 61      | 1,6     | 22      | 18     | 55     | 3288    |
| Olive verte fraîche         | 8  | 1,8           | 12,7        | 1,4           | 903           |   | 78,2  | 61      | 2       | 22      | 15     | 520    | 2400    |
| Omelette nature             | 0,4  | 0             | 12,5        | 14,6          | 717           |   | 71,7  | 63      | 2       | 13      | 220    | 146    | 245     |
| Orange (confiture)          | 72   | 1             | 0,1         | 0,4           | 1216          |   | 25  | 12      | 0,5     | 6       | 14     | 105    | 16      |
| Orange (jus frais)          | 11,4   | 0,1           | 0,1         | 0,6           | 205           |   | 88  | 9       | 0,3     | 8       | 16     | 180    | 3       |
| Orange fraîche              | 9,8  | 0,7           | 0,2         | 1             | 188           |   | 87  | 31      | 0,43    | 10      | 26     | 180    | 0,3     |
| Orange jus en conserve      | 11,8   | 0,05          | 0,1         | 0,5           | 213           |   | 88  | 10      | 0,3     | 8       | 18     | 180    | 3       |
| Oseille crue                | 2,6  | 0,8           | 0,5         | 2,6           | 109           |   | 90  | 40      | 2,4     | 45      | 44     | 400    | 20      |
| Pain au lait                | 47   | 2,5           | 14,8        | 10            | 1542          |   | 24  | 52      | 1,3     | 19      | 125    | 246    | 600     |
| Pain aux raisins            | 45   | 4             | 12          | 8,1           | 1371          |   | 29,1  | 46      | 0       | 18      | 0      | 225    | 489     |
| Pain de blé (blanc)         | 57   | 0,31          | 0,7         | 6,9           | 1095          |   | 34,5  | 22      | 0,8     | 27      | 100    | 108    | 493     |
| Pain de blé complet         | 50   | 1,5           | 1,2         | 8,1           | 978           |   | 37,2  | 54      | 1,6     | 57      | 145    | 178    | 520     |
| Pain de seigle              | 49   | 5,5           | 1           | 6,7           | 1010          |   | 36  | 26      | 2,4     | 33      | 114    | 130    | 464     |
| Pain d'épices               | 70   | 2             | 3           | 3             | 1349          |   | 20  | 50      | 2       | 30      | 150    | 155    | 270     |
| Pain d'orge                 | 52,7   | 1,5           | 1           | 6,4           | 1028          |   | 38,5  | 22      | 1,9     | 7       | 135    | 100    | 220     |
| Pain, baguette              | 56   | 3,5           | 1           | 7,5           | 1155          |   | 29  | 23      | 1,4     | 26      | 90     | 120    | 650     |
| Pamplemousse (jus conservé) | 9,8  | 0             | 0,1         | 0,5           | 180           |   | 89  | 8       | 0,5     | 9       | 12     | 220    | 1       |
| Pamplemousse (jus frais)    | 9,5  | 0,1           | 0,1         | 0,5           | 171           |   | 89,2  | 9       | 0,3     | 8       | 13     | 150    | 2       |
| Pamplemousse frais          | 9,2  | 0,4           | 0,1         | 0,6           | 171           |   | 88,9  | 20      | 0,3     | 11      | 18     | 194    | 2       |
| Pamplemousse sucré conserve | 18,8   | 0,2           | 0,1         | 0,6           | 330           |   | 79,8  | 13      | 0,3     | 9       | 14     | 220    | 2       |
| Papaye fraîche              | 10   | 0,9           | 0,2         | 0,6           | 188           |   | 85  | 20      | 0,3     | 13      | 20     | 214    | 3       |
| Parmesan                    | 0  | 0             | 26,5        | 35,7          | 1587          |   | 29  | 1275    | 0,7     | 46      | 782    | 113    | 913     |
| Pastèque fraîche            | 6,7  | 0,6           | 0,2         | 0,4           | 130           |   | 92  | 11      | 0,2     | 3       | 3      | 70     | 8       |
| Patate douce crue           | 26   | 1             | 0,5         | 1,8           | 485           |   | 70,8  | 34      | 0,8     | 19      | 55     | 460    | 9       |
| Pâté de foie de porc        | 2,5  | 0             | 36          | 10            | 1545          |   | 49  | 38      | 3,5     | 11      | 145    | 93     | 660     |
| Pâtes crues                 | 70,9   | 5             | 1,4         | 12,5          | 1509          |   | 9,5   | 24      | 1,8     | 55      | 167    | 236    | 5       |

| Aliments                          | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | x    | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|-----------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|------|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                                   | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ |      | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Pâtes cuites                      | 22,9   | 1             | 1,2         | 4,7           | 528           | 4,7  | 10  | 0,4     | 12      | 45      | 23     | 2      |         |
| Pêche conservée au sirop en boîte | 17,4   | 0,4           | 0,1         | 0,4           | 305           | 80,5 | 5   | 0,4     | 7       | 14      | 110    | 5      |         |
| Pêche fraîche                     | 11,6   | 0,6           | 0,1         | 0,6           | 209           | 86,3 | 9   | 0,5     | 11      | 7       | 160    | 1      |         |
| Pêche séchée                      | 65,5   | 3,5           | 0,6         | 3,3           | 1175          | 24   | 42  | 5,5     | 48      | 240     | 1100   | 12     |         |
| Perche                            | 0  | 0             | 2,4         | 18,7          | 405           | 77,3 | 20  | 1       | 25      | 198     | 238    | 67     |         |
| Perdrix, perdreau                 | 0,5  | 0             | 1,4         | 25            | 481           | 72   | 13  | 1,2     | 20      | 230     | 261    | 37     |         |
| Persil cru                        | 7,6  | 1,8           | 1           | 3,7           | 230           | 84   | 203   | 6,2     | 30      | 63      | 880    | 29     |         |
| Petit pois cru                    | 4  | 2,2           | 0,4         | 6,4           | 380           | 74,5 | 25  | 2       | 30      | 116     | 370    | 2      |         |
| Petit suisse 40% MG               | 3,3  | 0             | 10,1        | 9,4           | 590           | 76,1 | 111   | 0,2     | 10      | 90      | 110    | 31     |         |
| Petits pois appertisé             | 12,4   | 5             | 0,6         | 4,4           | 311           | 76   | 23  | 1,5     | 19      | 64      | 137    | 255    |         |
| Petits pois cuit conserve         | 11,7   | 7,9           | 0,4         | 3,7           | 276           | 81,2 | 24  | 1,8     | 25      | 67      | 201    | 260    |         |
| Petits pois surgelé               | 8,7  | 4,7           | 0,5         | 5,4           | 259           | 79,9 | 24  | 1,6     | 26      | 91      | 197    | 3      |         |
| Pigeon                            | 0,5  | 0             | 2           | 22            | 451           | 74   | 17  | 20      | 20      | 173     | 400    | 78     |         |
| Pissenlit cru                     | 7,5  | 1,8           | 0,7         | 2,7           | 201           | 85,4 | 187   | 3,1     | 35      | 60      | 438    | 76     |         |
| Pistache fraîche                  | 15,2   | 8,5           | 54,5        | 21,5          | 2667          | 5,1  | 131   | 7,3     | 158     | 500     | 972    | 650    |         |
| Pitahaya frais                    | 11,8   | 1,4           | 0,4         | 1,4           | 2027          | 84,4 | 10  | 1,3     | 0       | 0       | 26     | 0      |         |
| Poire au sirop en boîte           | 17,6   | 0,7           | 0,2         | 0,2           | 305           | 83,8 | 5   | 0,2     | 5       | 9       | 50     | 2      |         |
| Poire fraîche                     | 14   | 1,5           | 0,4         | 0,5           | 259           | 83,1 | 8   | 0,3     | 8       | 17      | 128    | 2      |         |
| Poire non pelée fraîche           | 12,2   | 2,3           | 0,3         | 0,4           | 213           | 84,7 | 10  | 0,2     | 7       | 13      | 125    | 10     |         |
| Poire séchée                      | 92,5   | 3,7           | 1,2         | 1,7           | 1120          | 24   | 40  | 1,8     | 30      | 40      | 80     | 13     |         |
| Poireau cru                       | 7,9  | 1,2           | 0,3         | 2             | 180           | 87,9 | 60  | 1       | 23      | 50      | 300    | 5      |         |
| Pois chiche sec                   | 61   | 5,3           | 5           | 18            | 1509          | 10,6 | 150   | 7       | 32      | 375     | 335    | 26     |         |
| Pois mange-tout                   | 9  | 1,5           | 0,1         | 2,6           | 201           | 86,2 | 44  | 1,4     | 180     | 54      | 1450   | 15     |         |
| Pois sec cassé                    | 63   | 1,2           | 1,3         | 22            | 1471          | 11   | 33  | 5,4     | 180     | 300     | 880    | 40     |         |
| Pois sec entier                   | 58,3   | 1,2           | 1,4         | 23,8          | 1425          | 11   | 67  | 5,8     | 123     | 342     | 905    | 41     |         |
| Poivre moulu                      | 38   | 26,5          | 3           | 10            | 889           | 11   | 240   | 16      | 94      | 150     | 354    | 16     |         |
| Poivron vert cru                  | 3,8  | 1,4           | 0,2         | 1,2           | 84            | 92   | 9   | 0,4     | 18      | 25      | 186    | 13     |         |
| Pomme compote sucrée en boîte     | 19,8   | 0,6           | 0,2         | 0,3           | 347           | 75,7 | 4   | 0,4     | 5       | 8       | 55     | 2      |         |
| Pomme (jus frais)                 | 13   | 0             | 0           | 0,1           | 222           | 86   | 6   | 0,5     | 4       | 10      | 100    | 2      |         |
| Pomme de terre bouillie           | 19   | 0,4           | 0,1         | 2             | 355           | 76   | 11  | 0,6     | 16      | 56      | 280    | 150    |         |
| Pomme de terre crue               | 18,9   | 0,4           | 0,1         | 2             | 355           | 77,4 | 14  | 0,9     | 28      | 53      | 410    | 3      |         |
| Pomme de terre cuite au four      | 22   | 0,4           | 0,1         | 2             | 405           | 73   | 13  | 0,7     | 27      | 58      | 536    | 7      |         |
| Pomme de terre dauphine, cuite    | 15,4   | 0             | 15,6        | 2,9           | 490           | 74   | 24  | 0,7     | 15      | 49      | 147    | 166    |         |
| Pomme de terre frite              | 52   | 1,6           | 19          | 5             | 1668          | 20   | 40  | 1,6     | 32      | 150     | 700    | 0,8    |         |
| Pomme de terre séchée en poudre   | 80   | 0,3           | 0,7         | 7             | 1484          | 7    | 44  | 2,3     | 22      | 203     | 1600   | 84     |         |

| Aliments                        | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|---------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                                 | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Pomme fraîche                   | 13   | 0,9           | 0,4         | 0,3           | 238           | 84  | 6       | 2,5     | 5       | 10     | 116    | 1       |
| Pomme séchée                    | 67,8   | 4,3           | 1,3         | 2,2           | 1221          | 21,7  | 31      | 1,6     | 24      | 52     | 557    | 7       |
| Pont l'Evêque                   | 0  | 0             | 24          | 21,1          | 1247          | 47,5  | 470     | 0,4     | 22      | 414    | 136    | 670     |
| Popcorn                         | 62,9   | 15            | 4,2         | 12            | 1465          | 4,1   | 10      | 2,7     | 106     | 300    | 301    | 4       |
| Porto                           | 13,5   | 0             | 0           | 0,1           | 572           | 74  | 8       | 0,5     | 5       | 7      | 42     | 23      |
| Potage aux champignons          | 50,8   | 1             | 10,2        | 15,4          | 1492          | 6   | 18      | 0,3     | 5       | 16     | 123    | 284     |
| Potage aux légumes              | 56,5   | 0,5           | 6,8         | 11,5          | 1396          | 6   | 17      | 0,6     | 10      | 25     | 158    | 150     |
| Potage aux tomates              | 63,8   | 0,5           | 6,2         | 8,6           | 1446          | 4,1   | 13      | 0,5     | 10      | 18     | 230    | 280     |
| Potage poireaux pommes de terre | 56,7   | 1             | 8,2         | 11,8          | 1455          | 6,3   | 18      | 0,3     | 5       | 16     | 123    | 284     |
| Poule                           | 0  | 0             | 25          | 18            | 1241          | 56  | 13      | 1,5     | 19      | 200    | 202    | 78      |
| Poulet                          | 0  | 0             | 6,8         | 20,8          | 606           | 70  | 12      | 7,9     | 19      | 236    | 359    | 88      |
| Poulpe                          | 0  | 0             | 1           | 16,4          | 317           | 81  | 33      | 1,5     | 0       | 170    | 231    | 363     |
| Pourpier cru                    | 1,1  | 0,8           | 0,3         | 1,9           | 63            | 94  | 103     | 3,5     | 150     | 39     | 754    | 2       |
| Praire ou palourde              | 1,5  | 0             | 1           | 15,4          | 324           | 79  | 46      | 14      | 9       | 169    | 314    | 56      |
| Prune fraîche                   | 11,2   | 0,8           | 0,2         | 0,8           | 209           | 84,4  | 13      | 0,5     | 10      | 23     | 167    | 2       |
| Prune sucrée conservée en boîte | 20,3   | 0,3           | 0,1         | 0,4           | 351           | 78,6  | 8       | 1,1     | 5       | 12     | 143    | 1       |
| Pruneau                         | 69,7   | 2,8           | 0,5         | 2,3           | 1225          | 24  | 50      | 3,4     | 36      | 90     | 10     | 8       |
| Purée de tomate conservée       | 8  | 0,5           | 0,5         | 1,6           | 180           | 86  | 6       | 0,5     | 14      | 19     | 217    | 130     |
| Radis crus                      | 3,9  | 0,7           | 0,1         | 1,1           | 88            | 92,9  | 30      | 1,1     | 14      | 31     | 270    | 15      |
| Raie                            | 0  | 0             | 1           | 20            | 372           | 78  | 20      | 1       | 25      | 240    | 240    | 75      |
| Raifort cru                     | 13,6   | 2,3           | 0,3         | 3             | 293           | 76  | 108     | 2       | 35      | 70     | 554    | 9       |
| Raisin (jus frais)              | 18,1   | 0             | 0           | 0,4           | 309           | 82  | 10      | 0,3     | 7       | 12     | 24     | 1       |
| Raisin frais                    | 16,6   | 0,4           | 0,7         | 0,9           | 322           | 81,3  | 19      | 0,45    | 7       | 21     | 250    | 2       |
| Raisin sec                      | 69,7   | 0,9           | 0,2         | 2,6           | 1246          | 24  | 60      | 3,5     | 39      | 101    | 725    | 3       |
| Reblochon                       | 0  | 0             | 25,6        | 19,7          | 1282          | 50,3  | 625     | 0,3     | 30      | 390    | 190    | 840     |
| Rhubarbe sucrée                 | 36   | 0,6           | 0,1         | 0,4           | 614           | 63  | 51      | 0,4     | 12      | 20     | 190    | 1       |
| Rhubarbe fraîche                | 3,8  | 0,7           | 0,1         | 0,5           | 121           | 95  | 96      | 0,5     | 16      | 25     | 80     | 2       |
| Rhum                            | 0  | 0             | 0           | 0             | 969           | 66,5  | 0       | 0,1     | 0       | 5      | 2      | 0       |
| Rillettes                       | 0,1  | 0             | 41,9        | 14,5          | 1798          | 41,9  | 8       | 1       | 14      | 122    | 137    | 454     |
| Ris de veau                     | 0  | 0             | 3,5         | 19,8          | 460           | 74  | 11      | 1,5     | 23      | 100    | 378    | 84      |
| Riz blanc cru                   | 78,2   | 1,4           | 0,7         | 6,6           | 1512          | 12,5  | 10      | 0,6     | 35      | 102    | 98     | 5       |
| Riz blanc cuit                  | 26,3   | 0,5           | 0,2         | 2,3           | 509           | 70,4  | 4       | 0,2     | 8       | 37     | 34     | 1       |
| Riz non décortiqué              | 73,6   | 3             | 2,8         | 7,5           | 1532          | 11,4  | 21      | 1,7     | 143     | 303    | 223    | 6       |
| Rognon de boeuf                 | 0,8  | 0             | 7,6         | 15            | 552           | 75  | 11      | 5,5     | 16      | 219    | 231    | 245     |
| Rognon de mouton                | 1  | 0             | 3,3         | 16,6          | 422           | 77,8  | 13      | 7,5     | 13      | 218    | 205    | 85      |

| Aliments                           | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|------------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                                    | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Rognon de porc                     | 0,8  | 0             | 5           | 16,3          | 477           | 77  | 11      | 6,7     | 19      | 218    | 242    | 173     |
| Rognon de veau                     | 0,5  | 0             | 6,2         | 16,9          | 527           | 75,5  | 10      | 4       | 19      | 171    | 290    | 200     |
| Roquefort                          | 0  | 0             | 32,8        | 18,7          | 1532          | 41,2  | 600     | 0,5     | 25      | 445    | 120    | 1600    |
| rosette ou fuseau                  | 2  | 0             | 33          | 24            | 1664          | 36  | 10      | 1       | 15      | 230    | 150    | 2000    |
| Saindoux                           | 0  | 0             | 99          | 0             | 3729          | 5   | 1       | 0,1     | 0       | 3      | 0,2    | 0,3     |
| Saint-nectaire                     | 0  | 0             | 27,8        | 22,7          | 1415          | 45,2  | 590     | 0,3     | 36      | 375    | 127    | 590     |
| Saint-paulin                       | 0  | 0             | 22,7        | 23,3          | 1236          | 48  | 780     | 0,3     | 26      | 425    | 82     | 610     |
| Salami                             | 1,7  | 0             | 42          | 18,5          | 1899          | 32,3  | 17      | 2,2     | 12      | 208    | 240    | 1800    |
| Salsifis appertisé                 | 4,1  | 8             | 0,2         | 2,2           | 115           | 85  | 34      | 0,4     | 14      | 44     | 238    | 560     |
| Salsifis cru                       | 13,6   | 2,1           | 0,9         | 3,6           | 318           | 80  | 40      | 1,4     | 24      | 76     | 320    | 5       |
| Sanglier                           | 0,4  | 0             | 2           | 21            | 435           | 75  | 12      | 0       | 0       | 120    | 0      | 0       |
| Sardine fraîche                    | 0  | 0             | 10          | 21            | 727           | 69  | 288     | 1,2     | 28      | 490    | 360    | 110     |
| Sardines en conserve, sans l'huile | 1,2  | 0             | 11          | 25,7          | 865           | 57,4  | 386     | 2,7     | 37      | 586    | 397    | 505     |
| Saucisse de Francfort              | 1,3  | 0,1           | 28          | 11            | 1245          | 56,4  | 20      | 1       | 11      | 173    | 170    | 900     |
| Saucisson sec                      | 1,6  | 0             | 34,7        | 26,3          | 1758          | 33,3  | 11      | 1,3     | 16      | 242    | 160    | 2100    |
| Saumon en conserve                 | 0  | 0             | 9,6         | 20,2          | 702           | 67,2  | 67      | 1,3     | 30      | 285    | 330    | 540     |
| Saumon frais                       | 0  | 0             | 13,6        | 19,9          | 844           | 65,5  | 29      | 0,8     | 30      | 266    | 390    | 48      |
| Sel fin                            | 0  | 0             | 0           | 0             | 0             | 0,2   | 27      | 0,3     | 290     | 8      | 4      | 38850   |
| Semoule, crue                      | 70,4   | 4             | 1,2         | 12,6          | 1497          | 11  | 20      | 1,1     | 40      | 143    | 193    | 3       |
| Sirops                             | 74   | 0             | 0           | 0             | 1237          | 24  | 45      | 4       | 4       | 16     | 230    | 65      |
| Soda aux fruits                    | 11   | 0             | 0           | 0             | 184           | 88,8  | 5       | 0,07    | 1       | 0      | 4      | 10      |
| Soja germe                         | 5  | 0,8           | 1,4         | 6             | 238           | 86  | 226     | 8,4     | 17      | 554    | 1900   | 4       |
| Soja graines fermentées            | 1,1  | 0,8           | 9           | 17            | 644           | 45  | 100     | 3,9     | 17      | 554    | 1900   | 4       |
| Soja, graines sèches               | 2,9  | 5             | 18,1        | 35            | 1768          | 7,5   | 254     | 8       | 238     | 583    | 1865   | 4       |
| Sole et limande                    | 0  | 0             | 0,5         | 14,9          | 272           | 82,7  | 30      | 0,8     | 31      | 195    | 330    | 70      |
| Sorbet de fruits                   | 30   | 0             | 0           | 1,5           | 527           | 68  | 50      | 0       | 4       | 40     | 120    | 175     |
| Soupe à l'oignon                   | 53   | 0,3           | 9,3         | 10,8          | 1417          | 4,1   | 6       | 0,2     | 1       | 3      | 14     | 224     |
| Soupe aux pois au lard fumé        | 49,4   | 1,7           | 7,3         | 14,6          | 1346          | 7,2   | 32      | 1,2     | 16      | 64     | 155    | 304     |
| Soupe de poissons                  | 54,2   | 1             | 3,2         | 17,9          | 1329          | 6,5   | 40      | 1,1     | 15      | 50     | 200    | 480     |
| Sucre non raffiné                  | 96   | 0             | 0           | 0             | 1605          | 3   | 85      | 3,4     | 22      | 19     | 230    | 24      |
| Sucre raffiné blanc                | 99,5   | 0             | 0           | 0             | 1664          | 0   | 0       | 0       | 0       | 0      | 0      | 0,3     |
| Tanche                             | 0  | 0             | 0,4         | 18            | 318           | 79  | 20      | 1,1     | 25      | 200    | 300    | 65      |
| Tartelette aux pommes              | 37,4   | 2,1           | 15,2        | 3,5           | 1053          | 40,9  | 14      | 0,5     | 10      | 37     | 93     | 326     |
| Thé infusé                         | 0  | 0             | 0           | 0             | 8             | 99,9  | 0       | 0       | 1       | 1      | 19     | 0       |
| Thon en conserve                   | 0  | 0             | 20,9        | 23,8          | 1187          | 52,5  | 7       | 1,2     | 24      | 294    | 343    | 361     |

| Aliments                   | Masse et énergie des Aliments organiques pour 100 g d'aliment. |               |             |               |               | x | Masse des Aliments minéraux pour 100 g d'aliment. |         |         |         |        |        |         |
|----------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---|---------|---------|---------|--------|--------|---------|
|                            | Glucides (g)   | Cellulose (g) | Lipides (g) | Protéines (g) | Energie en kJ |   | Eau (g)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | K (mg) | Na (mg) |
| Thon frais                 | 0  | 0             | 13          | 27            | 941           |   | 59  | 28      | 1,5     | 24      | 204    | 330    | 37      |
| Tofu                       | 3,3  | 0,3           | 6,8         | 11,5          | 503           |   | 77  | 200     | 1,7     | 70      | 190    | 180    | 7       |
| Tomate crue                | 3,7  | 0,5           | 0,3         | 1             | 92            |   | 93,5  | 15      | 0,6     | 14      | 27     | 268    | 3       |
| Tomate cuite conserve      | 3,9  | 0,6           | 0,2         | 1             | 92            |   | 94,2  | 6       | 0,6     | 11      | 19     | 217    | 130     |
| Tomate séchée              | 76   | 6             | 3,2         | 10,8          | 1572          |   | 3   | 120     | 4,5     | 11      | 290    | 217    | 130     |
| Tournesol, graines         | 20   | 2,7           | 43          | 27            | 2404          |   | 5   | 100     | 6,4     | 387     | 608    | 640    | 2       |
| Truite commune             | 0  | 0             | 2,1         | 19,2          | 401           |   | 77,6  | 19      | 1       | 30      | 220    | 470    | 39      |
| Turbot                     | 0  | 0             | 6           | 16            | 493           |   | 77  | 15      | 0,9     | 20      | 210    | 255    | 80      |
| Viande canard dégraissée   | 0  | 0             | 12,2        | 22            | 828           |   | 70  | 10      | 2       | 15      | 200    | 285    | 85      |
| Viande d'agneau            | 0  | 0             | 24          | 16            | 1170          |   | 58  | 10      | 1,8     | 24      | 150    | 265    | 90      |
| Viande de boeuf mi-grasse  | 0,5  | 0             | 19,6        | 18,2          | 1053          |   | 60,9  | 12      | 2,8     | 19      | 177    | 324    | 70      |
| Viande de cheval           | 0,9  | 0             | 2,3         | 21,4          | 460           |   | 74,7  | 10      | 2,7     | 20      | 150    | 332    | 44      |
| Viande de lapin            | 0  | 0             | 8           | 20,4          | 644           |   | 70,4  | 18      | 2,4     | 20      | 210    | 385    | 40      |
| Viande de mouton           | 0  | 0             | 18,7        | 17            | 991           |   | 62  | 10      | 2,6     | 24      | 170    | 300    | 80      |
| Viande de porc (mi-grasse) | 0  | 0             | 25,2        | 16            | 1216          |   | 56  | 9       | 2,4     | 20      | 180    | 320    | 76      |
| Vin blanc 11°              | 2  | 0             | 0           | 0,1           | 289           |   | 89  | 9       | 0,3     | 10      | 14     | 80     | 5       |
| Vin rouge 10°              | 0,2  | 0             | 0           | 0,2           | 239           |   | 91,4  | 8       | 0,9     | 15      | 14     | 115    | 5       |
| Vinaigre                   | 0,6  | 0             | 0           | 0,2           | 99            |   | 93  | 15      | 0,5     | 20      | 25     | 90     | 20      |
| Yaourt ou yoghourt         | 4,8  | 0             | 1,5         | 4,8           | 211           |   | 88  | 150     | 0,2     | 13      | 135    | 190    | 62      |
| Yaourt ou yoghourt maigre  | 4,5  | 0             | 1,5         | 3,4           | 192           |   | 90  | 140     | 0,3     | 12      | 80     | 200    | 47      |

| Aliments                      | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |       |      |      |      |      |     |      |      | Groupe                     | Animal Végétal |  |
|-------------------------------|---|------|-------|------|------|------|------|-----|------|------|----------------------------|----------------|--|
|                               | A   | ProA | B1    | B2   | B3   | B5   | B6   | C   | D    | E    |                            |                |  |
| Abricot frais                 | 0   | 1500 | 0,04  | 0,05 | 0,6  | 0,27 | 0,07 | 7   | 0    | 0,7  | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Abricot sec                   | 0   | 4700 | 0,01  | 0,16 | 3,2  | 0,72 | 0,26 | 8   | 0    | 4,5  | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Abricot sucré conserve        | 0   | 600  | 0,02  | 0,02 | 0,37 | 0,07 | 0,05 | 3   | 0    | 0,9  | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Ail frais (tête)              | 0   | 0    | 0,2   | 0,08 | 0,6  | 0,6  | 1,2  | 14  | 0    | 0    | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Amande                        | 0   | 0    | 0,21  | 0,78 | 3,3  | 0,49 | 0,11 | 0   | 0    | 24   | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Ananas au sirop, en conserve  | 0   | 50   | 0,07  | 0,03 | 0,25 | 0,1  | 0,07 | 10  | 0    | 0,1  | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Ananas, frais                 | 0   | 27   | 0,08  | 0,03 | 0,3  | 0,16 | 0,09 | 18  | 0    | 0,1  | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Anchois                       | 0,15  | 0    | 0,06  | 0,5  | 2,6  | 0    | 0,14 | 0   | 0    | 0    | Poissons de mer            | A              |  |
| Andouillette crue             | 0   | 0    | 0,2   | 0,15 | 0,25 | 0,2  | 0,02 | 0   | 0    | 0,1  | Charcuterie                | A              |  |
| Anguille fraîche              | 1000  | 0    | 0,15  | 0,35 | 2,2  | 0,17 | 0,28 | 1,6 | 0,13 | 0    | Poissons d'eau douce       | A              |  |
| Anguille fumée                | 980   | 0    | 0,14  | 0,37 | 3,8  | 0,17 | 0,15 | 0   | 0,16 | 5,6  | Poissons d'eau douce       | A              |  |
| Artichaut (partie comestible) | 0,06  | 0,15 | 0,13  | 0,02 | 0,9  | 0,4  | 0,09 | 7   | 0    | 0,2  | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Asperge crue                  | 0   | 400  | 0,15  | 0,13 | 1,1  | 0,17 | 0,08 | 14  | 0    | 1,7  | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Asperge cuite conserve        | 0,18  | 0,4  | 0,06  | 0,09 | 0,9  | 0,17 | 0,03 | 15  | 0    | 1,5  | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Aubergine crue                | 0,009   | 0,04 | 0,04  | 0,05 | 0,6  | 0,23 | 0,08 | 5   | 0    | 0,03 | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Avocat frais                  | 0   | 185  | 0,07  | 0,16 | 2    | 0,81 | 0,28 | 11  | 0    | 1,9  | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Babaco                        | 0,023   | 190  | 0,02  | 0,05 | 0,9  | 0,58 | 0,1  | 27  | 0    | 15   | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Banane fraîche                | 0   | 68   | 0,04  | 0,07 | 0,61 | 0,28 | 0,47 | 12  | 0    | 0,29 | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Banane mi-sèche               | 0   | 150  | 0,1   | 0,18 | 2    | 0    | 0    | 4   | 0    | 0,6  | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Banane séchée                 | 0   | 183  | 7     | 0,24 | 2,8  | 2,8  | 0    | 7   | 0    | 0    | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Barbadine, pulpe              | 0,024   | 0    | 0     | 0,03 | 3,8  | 0    | 0    | 20  | 0    | 0    | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Beignet                       | 180   | 270  | 0,14  | 0,1  | 0,95 | 0    | 0,06 | 0   | 0,8  | 1    | Céréales et dérivés        | V              |  |
| Bette                         | 2   | 4815 | 0,03  | 0,09 | 0,4  | 0,17 | 0,1  | 34  | 0    | 0,03 | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Bette cuite                   | 0   | 4100 | 0,03  | 0,09 | 0,36 | 0,16 | 0,09 | 18  | 0    | 0    | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Bettrave rouge cuite          | 0   | 17   | 0,02  | 0,05 | 0,3  | 0,13 | 0,03 | 6   | 0    | 0,04 | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Beurre                        | 708   | 505  | 0     | 0,02 | 0    | 0,05 | 0    | 0   | 1,3  | 2    | Corps gras                 | A              |  |
| Beurre demi sel               | 700   | 500  | 0     | 0,02 | 0    | 0,05 | 0,01 | 0   | 0,76 | 2    | Corps gras                 | A              |  |
| Bière (qualité Luxe)          | 0   | 4    | 0,002 | 0,03 | 1    | 0,09 | 0,09 | 0   | 0    | 0    | Boissons(100ml)            | V              |  |
| Bière (qualité Pils)          | 0   | 2,4  | 0,001 | 0,02 | 0,8  | 0,08 | 0,08 | 0   | 0    | 0    | Boissons(100ml)            | V              |  |
| Bigorneau, cuit               | 0   | 0    | 0,05  | 0,21 | 2    | 0    | 0,65 | 0   | 0    | 0    | Crustacés, coquillages ... | A              |  |
| Biscottes                     | 0   | 0    | 0,05  | 0,06 | 1,3  | 0,1  | 0,09 | 0   | 0    | 1,2  | Céréales et dérivés        | V              |  |
| Biscuits à la cuiller         | 100   | 0    | 0,09  | 0,17 | 0,73 | 0    | 0,13 | 0   | 0,89 | 0,49 | Céréales et dérivés        | V              |  |
| Biscuits boudoirs             | 50  | 150  | 0,08  | 0,11 | 0,91 | 0    | 0,12 | 0   | 0,45 | 0,35 | Céréales et dérivés        | V              |  |
| Biscuits macarons             | 0   | 2    | 0,05  | 0,3  | 0,9  | 0,2  | 0,02 | 0   | 0    | 12,4 | Céréales et dérivés        | V              |  |

| Aliments                         | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |       |      |      |      |      |      |     |       |      | Groupe                     | Animal | Végétal |
|----------------------------------|---|-------|------|------|------|------|------|-----|-------|------|----------------------------|--------|---------|
|                                  | A   | ProA  | B1   | B2   | B3   | B5   | B6   | C   | D     | E    |                            |        |         |
| Biscuits madeleine               | 190   | 260   | 0,05 | 0,1  | 0,5  | 0,5  | 0,1  | 0   | 0,8   | 0,7  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Biscuits sablés                  | 170   | 124   | 0,16 | 0,04 | 0,9  | 0,3  | 0,05 | 0   | 0,5   | 1,3  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Blanc d'oeuf de poule            | 0   | 0     | 0,02 | 0,23 | 0,15 | 0,3  | 0,22 | 0,3 | 0     | 0    | Oeufs                      | A      |         |
| Bleu de Bresse                   | 127   | 25    | 0,03 | 0,5  | 0,9  | 2    | 0,17 | 0   | 0,23  | 0,7  | Fromage                    | A      |         |
| Boisson gazeuse au cola          | 0   | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Bonbons (moyenne)                | 0   | 0     | 0    | 0    | 0    | 0,01 | 0    | 0   | 0     | 0    | Sucres et dérivés          | V      |         |
| Boudin noir, cuit                | 0   | 0     | 0,04 | 0,1  | 1,2  | 0,6  | 0,04 | 0   | 0     | 0,18 | Charcuterie                | A      |         |
| Bouillon cube                    | 0   | 0     | 0,12 | 0,21 | 5,6  | 0,3  | 0,2  | 0   | 0     | 0    | Potages (pour 100g de MS)  | A      |         |
| Bouillon de boeuf                | 0   | 0     | 0,1  | 0,2  | 5,6  | 0    | 0,2  | 0   | 0     | 0    | Potages (pour 100g de MS)  | A      |         |
| Bouillon de poule                | 0   | 0     | 0,1  | 0,2  | 5,6  | 0    | 0,2  | 0   | 0     | 0    | Potages (pour 100g de MS)  | A      |         |
| Brême                            | 8   | 0     | 0,07 | 0,07 | 2,3  | 0    | 0,15 | 0   | 0     | 0,11 | Poissons d'eau douce       | A      |         |
| Brie                             | 285   | 210   | 0,06 | 0,5  | 0,8  | 0,69 | 0,23 | 0   | 0,2   | 0,5  | Fromage                    | A      |         |
| brioche                          | 190   | 240   | 0,35 | 0,27 | 2,2  | 0    | 0,29 | 0   | 0,76  | 0,72 | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Brochet                          | 8   | 0     | 0,15 | 0,07 | 1,7  | 0    | 0,15 | 0   | 0     | 0,2  | Poissons d'eau douce       | A      |         |
| Brocoli cru                      | 0   | 630   | 0,1  | 0,13 | 1    | 0,9  | 0,19 | 110 | 0     | 1    | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Biscuits (petit beurre)          | 50  | 30    | 0,11 | 0,09 | 1,5  | 0    | 0,16 | 0   | 0,1   | 0,4  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Bulot ou buccin bouilli          | 49  | 0     | 0,04 | 0,17 | 1,3  | 0,55 | 0,14 | 0   | 0     | 0,8  | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Cabillaud (morue)                | 0   | 0     | 0,06 | 0,09 | 2    | 0,12 | 0,2  | 2   | 0     | 0,5  | Poissons de mer            | A      |         |
| Cacahuète                        | 0   | 0     | 0,8  | 0,13 | 15   | 2,7  | 0,3  | 0   | 0     | 8,5  | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Cacao (laitage)sucré             | 34  | 0     | 0,04 | 0,17 | 0,15 | 0,32 | 0,04 | 1   | 0     | 0    | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Cacao sec en poudre              | 0,003   | 0     | 0,11 | 0,25 | 2,1  | 0,68 | 0,12 | 0   | 0,003 | 3,1  | Sucres et dérivés          | V      |         |
| Café noir                        | 0   | 0     | 0,01 | 0,01 | 0,9  | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Cake                             | 110   | 150   | 0,1  | 0,1  | 0,86 | 0,3  | 0,12 | 0   | 0,45  | 0,43 | Céréales et dérivés        | V      |         |
| calmar cru                       | 0   | 0     | 0,02 | 0,2  | 2,2  | 0    | 0,06 | 5   | 0     | 0    | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Calmar, cuit                     | 0,7   | 0     | 0,02 | 0,2  | 2,6  | 0    | 0,06 | 4   | 0     | 0    | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Camembert 40% MG                 | 0,5   | 170   | 0,05 | 0,49 | 1,6  | 0,9  | 0,27 | 0   | 0,26  | 0,47 | Fromage                    | A      |         |
| Canard domestique                | 24  | 0     | 0,1  | 0,24 | 5,6  | 1,6  | 0,34 | 8   | 0     | 0    | Volailles_et_gibiers       | A      |         |
| Canard sauvage                   | 24  | 0     | 0,1  | 0,24 | 5,6  | 1,6  | 0,34 | 8   | 0     | 0    | Volailles_et_gibiers       | A      |         |
| Canne à sucre, moelle de la tige | 0   | 0     | 0,02 | 0,01 | 0,1  | 0    | 0    | 2   | 0     | 0    | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Cantal                           | 179   | 83    | 0,04 | 0,3  | 0,1  | 0,3  | 0,07 | 0   | 0,2   | 0,5  | Fromage                    | A      |         |
| Carambole, pulpe                 | 0   | 188   | 0,03 | 0,03 | 0,47 | 0    | 0    | 23  | 0     | 0    | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Caramels                         | 0,051   | 0     | 0,02 | 0,14 | 0,1  | 0,01 | 0    | 0   | 0     | 0    | Sucres et dérivés          | V      |         |
| Carotte appertisée               | 0   | 6300  | 0,02 | 0,03 | 0,3  | 0,12 | 0,08 | 2   | 0     | 0,5  | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Carotte crue                     | 2   | 10000 | 0,06 | 0,06 | 0,5  | 0,27 | 0,12 | 8   | 0     | 0,45 | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Carotte cuite conserve           | 5   | 8800  | 0,03 | 0,02 | 0,3  | 0,11 | 0,04 | 3   | 0     | 0,5  | Légumes et dérivés         | V      |         |



| Aliments                     | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |       |      |       |      |      |      |       |      | Groupe               | Animal | Végétal |
|------------------------------|---|------|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|----------------------|--------|---------|
|                              | A   | ProA | B1    | B2   | B3    | B5   | B6   | C    | D     | E    |                      |        |         |
| Carpe                        | 0,09  | 0    | 0,09  | 0,04 | 1,5   | 0,15 | 0,17 | 0    | 0     | 0,5  | Poissons d'eau douce | A      |         |
| Carré de l'Est               | 162   | 53   | 0,04  | 0,5  | 1     | 0,75 | 0,2  | 0    | 0,3   | 0,5  | Fromage              | A      |         |
| Carré de porc                | 0   | 0    | 0,8   | 0,2  | 4,1   | 0,79 | 0,42 | 0    | 0     | 0,05 | Viandes              | A      |         |
| Cassis, frais                | 0   | 130  | 0,02  | 0,06 | 0,3   | 0,4  | 0,08 | 200  | 0     | 1    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Cassonades brune             | 0   | 0    | 0,009 | 0,03 | 0,018 | 0,01 | 0    | 0    | 0     | 0    | Sucres et dérivés    | V      |         |
| Caviar frais d'Astrakan      | 560   | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 5,8   | 0    | Poissons:oeufs       | A      |         |
| Caviar frais de Russie       | 560   | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 5,8   | 0    | Poissons:oeufs       | A      |         |
| Caviar frais d'Iran          | 560   | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 5,8   | 0    | Poissons:oeufs       | A      |         |
| Céleri rave cuit             | 0   | 20   | 0,02  | 0,03 | 0,3   | 0,23 | 0,08 | 4    | 0     | 0,4  | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Céleri-rave cru              | 0,005   | 0,01 | 0,03  | 0,03 | 0,3   | 0,46 | 0,17 | 14   | 0     | 0,36 | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Cèpes                        | 0   | 1300 | 0,03  | 0,37 | 4,9   | 2,7  | 0    | 2,5  | 0,009 | 0,63 | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Cerf                         | 0   | 0    | 0,19  | 0,4  | 6,4   | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | Volailles_et_gibiers | A      |         |
| Cerfeuil cru                 | 0   | 5500 | 0,12  | 0,34 | 0,34  | 0,3  | 0,1  | 37   | 0     | 2,9  | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Cerise des antilles, jus     | 0   | 305  | 0,02  | 0,06 | 0,03  | 0,21 | 0    | 1600 | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Cerise des antilles, pulpe   | 0   | 420  | 0,02  | 0,06 | 0,5   | 0,32 | 0,01 | 1864 | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Cerise du Sénégal            | 0   | 360  | 0,03  | 0,07 | 0     | 0    | 0    | 60   | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Cerise fraîche               | 0   | 69   | 0,05  | 0,07 | 0,05  | 0,2  | 0,05 | 6    | 0     | 0,1  | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Cervelle de boeuf            | 0   | 0    | 0,2   | 0,24 | 4,5   | 1,8  | 0,16 | 16   | 0     | 1,2  | Viandes              | A      |         |
| Cervelle de veau             | 0   | 0    | 0,2   | 0,2  | 3,7   | 2,5  | 0,16 | 18   | 0     | 1,2  | Viandes              | A      |         |
| Chair à saucisse (cru)       | 0   | 0    | 0,25  | 0,16 | 2,8   | 0,5  | 0,2  | 1    | 0     | 0,25 | Charcuterie          | A      |         |
| Champignon à la Grecque      | 0   | 970  | 0,07  | 0,13 | 1,3   | 0,8  | 0,1  | 5    | 0     | 1,5  | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Champignons sauvages         | 0   | 0    | 0,02  | 0,3  | 5,5   | 2,7  | 0,1  | 4    | 0,009 | 0,3  | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Champignons de couche frais  | 0   | 0    | 0,1   | 0,44 | 6,2   | 2,1  | 0,05 | 4    | 0,004 | 0,83 | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Chanterelles                 | 0   | 1300 | 0,02  | 0,23 | 6,5   | 0    | 0    | 6    | 0,009 | 0,06 | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Châtaigne fraîche            | 0   | 0    | 0,22  | 0,1  | 0,2   | 0,47 | 0,33 | 0    | 0     | 1,2  | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Chérimole, pulpe             | 0   | 0    | 0,09  | 0,12 | 0,95  | 0    | 0    | 10   | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Chèvre (moyenne)             | 310   | 0    | 0,08  | 0,77 | 1,4   | 0    | 0    | 0    | 0,2   | 0    | Fromage              | A      |         |
| Chevreuil                    | 0   | 0    | 0,37  | 0,28 | 7,4   | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | Volailles_et_gibiers | A      |         |
| Chicorée crue                | 0   | 1,8  | 0,07  | 0,12 | 0,4   | 1    | 0,05 | 10   | 0     | 0    | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Chicorée frisée crue         | 0   | 1,8  | 0,07  | 0,12 | 0,4   | 1    | 0,05 | 10   | 0     | 0    | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Chocolat au lait             | 0,045   | 40   | 0,1   | 0,38 | 0,8   | 0,6  | 0,06 | 0    | 0     | 0,7  | Sucres et dérivés    | V      |         |
| Chocolat fondant             | 0,009   | 40   | 0,03  | 0,15 | 0,6   | 1    | 0,06 | 0    | 0     | 0,7  | Sucres et dérivés    | V      |         |
| Chorizo sec                  | 0   | 100  | 0,6   | 0,3  | 5,6   | 0,9  | 0,4  | 12   | 0     | 0,3  | Charcuterie          | A      |         |
| Chou blanc et vert frais cru | 0,021   | 200  | 0,05  | 0,04 | 0,32  | 0,26 | 0,15 | 50   | 0     | 0,7  | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Chou brocoli cru             | 0,45  | 630  | 0,1   | 0,21 | 1,1   | 1,3  | 0,17 | 118  | 0     | 1    | Légumes et dérivés   | V      |         |

| Aliments                        | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |      |      |      |      |      |    |      |      | Groupe                     | Animal Végétal |  |
|---------------------------------|---|------|------|------|------|------|------|----|------|------|----------------------------|----------------|--|
|                                 | A   | ProA | B1   | B2   | B3   | B5   | B6   | C  | D    | E    |                            |                |  |
| Chou brocoli cuit               | 0   | 430  | 0,06 | 0,11 | 0,57 | 0,51 | 0,15 | 60 | 0    | 1,1  | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Chou de Bruxelles appertisé     | 0   | 150  | 0,1  | 0,07 | 0,55 | 0,22 | 0,16 | 35 | 0    | 0,7  | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Chou de Bruxelles cru           | 0,12  | 0,3  | 0,09 | 0,16 | 0,7  | 0,72 | 0,13 | 80 | 0    | 2,5  | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Chou de Bruxelles cuit          | 0   | 230  | 0,9  | 0,09 | 0,61 | 0,21 | 0,14 | 60 | 0    | 0,8  | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Chou fleur cuit                 | 0   | 36   | 0,05 | 0,05 | 0,4  | 0,39 | 0,17 | 38 | 0    | 0,11 | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Choucroute                      | 0,009   | 8    | 0,03 | 0,06 | 0,2  | 0,08 | 0,05 | 16 | 0    | 0,2  | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Chou-fleur cru                  | 0,027   | 0,02 | 0,13 | 0,11 | 0,6  | 1    | 0,2  | 72 | 0    | 0,17 | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Chou-rouge cru                  | 0,015   | 1,5  | 0,08 | 0,05 | 0,4  | 0,32 | 0,15 | 60 | 0    | 0,2  | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Ciboulette crue                 | 1,74  | 5    | 0,09 | 0,11 | 0,3  | 0,3  | 0,13 | 30 | 0    | 0    | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Cidre doux                      | 0   | 2,3  | 0    | 0    | 0    | 0,04 | 0,01 | 0  | 0    | 0    | Boissons(100ml)            | V              |  |
| Cidre sec                       | 0   | 5,8  | 0    | 0    | 0    | 0,04 | 0,01 | 0  | 0    | 0    | Boissons(100ml)            | V              |  |
| Citron (jus frais)              | 0   | 11   | 0,05 | 0,02 | 0,2  | 0,23 | 0,07 | 52 | 0    | 0,8  | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Citron frais                    | 0   | 12   | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 0,1  | 0,05 | 37 | 0    | 0,04 | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Coeur de boeuf                  | 0,009   | 0    | 0,54 | 0,89 | 6,4  | 2    | 0,25 | 6  | 0    | 0,52 | Viandes                    | A              |  |
| Coing frais                     | 0   | 24   | 0,02 | 0,02 | 0,2  | 0,08 | 0,04 | 15 | 0    | 0    | Fruits et dérivés          | V              |  |
| Colin                           | 0   | 0    | 0,08 | 0,1  | 2    | 0,18 | 0,16 | 1  | 0    | 0    | Poissons de mer            | A              |  |
| Concombre                       | 0,09  | 0,1  | 0,04 | 0,05 | 0,2  | 0,3  | 0,04 | 8  | 0    | 0,09 | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Confitures (moyenne)            | 0,003   | 50   | 0,02 | 0,02 | 0,2  | 0    | 0    | 5  | 0    | 0    | Sucres et dérivés          | V              |  |
| Consommé de boeuf au vermicelle | 0   | 0    | 0,02 | 0,02 | 0,5  | 0,11 | 0,01 | 0  | 0    | 0,02 | Potages (pour 100g de MS)  | A              |  |
| Consommé de poule au vermicelle | 0   | 0    | 0    | 0    | 0,5  | 0    | 0,01 | 0  | 0    | 0,02 | Potages (pour 100g de MS)  | A              |  |
| Coquille St Jacques             | 0   | 0    | 0,03 | 0,08 | 1,3  | 0,14 | 0    | 0  | 0    | 0    | Crustacés, coquillages ... | A              |  |
| Corn flakes (maïs)              | 0   | 0    | 1,1  | 1,3  | 16   | 0,18 | 1,8  | 40 | 2,8  | 0,4  | Céréales et dérivés        | V              |  |
| Cornichon                       | 0,09  | 0,1  | 0,04 | 0,05 | 0,2  | 0,3  | 0,04 | 8  | 0    | 0,01 | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Cornichon aigre-doux            | 0,09  | 0,1  | 0    | 0,1  | 0,2  | 0    | 0    | 4  | 0    | 0,01 | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Côtelettes d'agneau             | 0   | 0    | 0,2  | 0,14 | 4    | 0,5  | 0,2  | 0  | 0    | 0,15 | Viandes                    | A              |  |
| Côtelettes de mouton            | 0   | 0    | 0,13 | 0,18 | 4,3  | 0,59 | 0,33 | 0  | 0    | 0,7  | Viandes                    | A              |  |
| Côtelettes de porc              | 0   | 0    | 0,8  | 0,19 | 4,1  | 0,4  | 0,48 | 0  | 0    | 0,7  | Viandes                    | A              |  |
| Côtelettes de veau              | 0   | 0    | 0,14 | 0,26 | 6,5  | 0,5  | 0,43 | 0  | 0    | 0,08 | Viandes                    | A              |  |
| Coulommiers                     | 196   | 116  | 0,05 | 0,34 | 1,1  | 0,69 | 0,2  | 0  | 0,3  | 0,58 | Fromage                    | A              |  |
| Courge (et potiron)             | 1,02  | 2    | 0,05 | 0,07 | 0,6  | 0,4  | 0,11 | 9  | 0    | 0,1  | Légumes et dérivés         | V              |  |
| Crabe en conserve               | 0   | 0    | 0,04 | 0,15 | 1,5  | 0,7  | 0,3  | 0  | 0    | 2,3  | Crustacés, coquillages ... | A              |  |
| Crabe ou tourteau, cuit à l'eau | 0   | 0    | 0,09 | 0,51 | 2    | 0,78 | 0,23 | 0  | 0    | 2,4  | Crustacés, coquillages ... | A              |  |
| Crème anglaise                  | 100   | 20   | 0,05 | 0,21 | 0,1  | 0,6  | 0,06 | 0  | 0,25 | 0,28 | Lait et dérivés            | A              |  |
| Crème de lait crue              | 250   | 150  | 0,02 | 0,08 | 0,06 | 0,25 | 0,03 | 1  | 0,2  | 0,8  | Lait et dérivés            | A              |  |
| Crème de marron                 | 0   | 0    | 0,1  | 0    | 0,2  | 0,2  | 0,2  | 0  | 0    | 0,4  | Fruits et dérivés          | V              |  |

| Aliments                         | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |       |      |      |      |      |    |      |      | Groupe                     | Animal | Végétal |
|----------------------------------|---|------|-------|------|------|------|------|----|------|------|----------------------------|--------|---------|
|                                  | A   | ProA | B1    | B2   | B3   | B5   | B6   | C  | D    | E    |                            |        |         |
| Crème pâtissière                 | 90  | 20   | 0,06  | 0,18 | 0,2  | 0,68 | 0,05 | 1  | 0,3  | 0,3  | Lait et dérivés            | A      |         |
| Crêpe au Jambon, surgelée, cuite | 0   | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0  | 0    | 0    | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Cresson                          | 1,2   | 3    | 0,1   | 0,22 | 0,8  | 0,1  | 1    | 80 | 0    | 1,2  | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Crevette crue                    | 0   | 0    | 0,05  | 0,04 | 2    | 0,28 | 0,13 | 2  | 0,5  | 4    | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Crevette cuite                   | 0,003   | 0    | 0,02  | 0,02 | 1,5  | 0,3  | 0,06 | 0  | 0,1  | 1,5  | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Culotte de boeuf                 | 0   | 0    | 0,008 | 0,17 | 4,7  | 0,5  | 0,5  | 0  | 0    | 0,6  | Viandes                    | A      |         |
| Datte fraîche                    | 0   | 30   | 0,06  | 0,1  | 1,7  | 0,8  | 0,15 | 2  | 0    | 0    | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Datte sèche confite              | 0,018   | 32   | 0,09  | 0,1  | 2,2  | 0,8  | 0,1  | 0  | 0    | 0    | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Dinde                            | 0   | 0    | 0,13  | 0,14 | 7,9  | 0,75 | 0,46 | 0  | 0    | 0,2  | Volailles_et_gibiers       | A      |         |
| Dorade                           | 0   | 0    | 0,08  | 0,11 | 1,3  | 0,18 | 0,16 | 0  | 0    | 0,4  | Poissons de mer            | A      |         |
| Eaux-de-vie                      | 0   | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0  | 0    | 0    | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Echalotte                        | 0   | 0    | 0,2   | 0,1  | 0,65 | 0,6  | 1,2  | 30 | 0    | 0    | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Ecrevisse, crue                  | 0   | 0,05 | 0,05  | 0,04 | 1,9  | 0,57 | 1,1  | 0  | 0,25 | 1,5  | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Eglefin                          | 0,002   | 0    | 0,1   | 0,12 | 0,9  | 0    | 0,08 | 0  | 0    | 0    | Poissons de mer            | A      |         |
| Emmental                         | 213   | 105  | 0,05  | 0,34 | 0,14 | 0,4  | 0,06 | 0  | 0,3  | 0,35 | Fromage                    | A      |         |
| Endive                           | 0,9   | 100  | 0,1   | 0,2  | 0,72 | 0,42 | 0,03 | 11 | 0    | 0,1  | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Epaule d'agneau                  | 0   | 0    | 0,15  | 0,2  | 4,1  | 0,6  | 0,22 | 0  | 0    | 0,17 | Viandes                    | A      |         |
| Epaule de mouton                 | 0   | 0    | 0,2   | 0,2  | 4,1  | 1    | 0,22 | 0  | 0    | 0,17 | Viandes                    | A      |         |
| Epinard cru                      | 2,83  | 5,5  | 0,16  | 0,27 | 0,6  | 0,3  | 0,2  | 50 | 0    | 1,8  | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Epinard cuit conserve            | 2,04  | 2    | 0,02  | 0,1  | 0,3  | 0,05 | 0,06 | 14 | 0    | 1,8  | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Epinard surgelé haché            | 0   | 4420 | 0,08  | 0,16 | 0,5  | 0,11 | 0,18 | 28 | 0    | 1,8  | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Escargot, cru                    | 0   | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0  | 0    | 0    | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Esturgeon                        | 40  | 10   | 0,05  | 0,1  | 8,7  | 0,41 | 0,42 | 0  | 0    | 0    | Poissons d'eau douce       | A      |         |
| Faisan                           | 49  | 0    | 0,08  | 0,15 | 6,8  | 0,98 | 0,7  | 0  | 0    | 0    | Volailles_et_gibiers       | A      |         |
| Farine d'avoine                  | 0   | 0    | 0,35  | 0,01 | 0,1  | 0,1  | 0,01 | 0  | 0    | 0,2  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Farine de blé blanche            | 0   | 0    | 0,1   | 0,05 | 0,6  | 0,3  | 0,2  | 0  | 0    | 0,3  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Farine de blé (complète)         | 0   | 0    | 0,4   | 0,13 | 4,3  | 1    | 0,4  | 0  | 0    | 1,5  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Farine de maïs (complète)        | 0   | 0    | 0,5   | 0,16 | 3,1  | 0    | 0    | 0  | 0    | 3,2  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Farine de riz                    | 0   | 0    | 0,06  | 0,05 | 1    | 1,6  | 0,2  | 0  | 0    | 0,1  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Farine de sarrasin (complète)    | 0   | 0,13 | 0,4   | 0,17 | 4    | 0,9  | 0,58 | 0  | 0    | 0    | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Farine de seigle bise            | 0   | 0    | 0,38  | 0,17 | 1,4  | 0,8  | 0,3  | 0  | 0    | 1,5  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Farine d'orge                    | 0   | 0    | 0,1   | 0,1  | 3,1  | 0    | 0    | 0  | 0    | 0    | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Fenouil                          | 1,05  | 190  | 0,08  | 0,02 | 0,68 | 0,2  | 0,06 | 8  | 0    | 0    | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Figue de barbarie                | 0   | 59   | 0,02  | 0,03 | 0,4  | 0    | 0    | 22 | 0    | 0    | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Figue fraîche                    | 0,022   | 0    | 0,08  | 0,07 | 0,57 | 0,32 | 0,13 | 3  | 0    | 0    | Fruits et dérivés          | V      |         |

| Aliments                  | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |      |      |      |      |      |     |       |      | Groupe               | Animal | Végétal |
|---------------------------|---|------|------|------|------|------|------|-----|-------|------|----------------------|--------|---------|
|                           | A   | ProA | B1   | B2   | B3   | B5   | B6   | C   | D     | E    |                      |        |         |
| Figue sèche               | 0,024   | 0    | 0,16 | 0,12 | 1,7  | 0,5  | 0,32 | 0   | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Filet de porc             | 0   | 0    | 0,9  | 0,19 | 4,4  | 0,85 | 0,45 | 0   | 0,6   | 0,1  | Viandes              | A      |         |
| Flocons d'avoine          | 0   | 0    | 0,5  | 0,14 | 0,8  | 1,3  | 0,12 | 0   | 0     | 1,7  | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Foie de porc              | 10000   | 100  | 0,43 | 2,85 | 16   | 7    | 0,85 | 27  | 0,3   | 0,25 | Viandes              | A      |         |
| Foie de poulet            | 9,66  | 0    | 0,4  | 2,5  | 11,8 | 4,1  | 0,69 | 35  | 0,001 | 0,33 | Volailles_et_gibiers | A      |         |
| Foie de veau              | 6,75  | 13   | 0,29 | 3,1  | 16   | 8,5  | 1,6  | 32  | 0,3   | 0,9  | Viandes              | A      |         |
| Foie d'oie                | 950   | 0    | 0,02 | 0,6  | 4    | 0    | 0,9  | 2   | 0     | 0,35 | Volailles_et_gibiers | A      |         |
| Fraise (confiture)        | 0   | 40   | 0,02 | 0,03 | 0,5  | 0,34 | 0,06 | 60  | 0     | 0,2  | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Fraise fraîche            | 0,018   | 0    | 0,03 | 0,06 | 0,3  | 0,26 | 0,04 | 60  | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Fraise sucrée conserve    | 0   | 50   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 5   | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Framboise (jus frais)     | 0,036   | 10   | 0,02 | 0,04 | 0,5  | 0,24 | 0,06 | 25  | 0     | 0,2  | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Framboise fraîche         | 0,045   | 0    | 0,03 | 0,07 | 0,3  | 0,2  | 0,09 | 20  | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Framboise sucrée conserve | 0   | 50   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 5   | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Fromage blanc 40%         | 74  | 38   | 0,03 | 0,24 | 0,03 | 0,61 | 0,08 | 1   | 0,19  | 0,27 | Fromage              | A      |         |
| Galantine (porc-volaille) | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Charcuterie          | A      |         |
| Gardon                    | 0   | 0    | 0,07 | 0,05 | 1,9  | 0,15 | 0,17 | 0   | 0     | 0,5  | Poissons d'eau douce | A      |         |
| Gâteau de Savoie          | 1,9   | 72   | 0,04 | 0,1  | 0,2  | 0,4  | 0,04 | 1   | 1     | 0,5  | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Gaufre                    | 90  | 110  | 0,05 | 0,19 | 0,6  | 0,5  | 0,08 | 0   | 0,3   | 0,4  | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Gaufres de Liège          | 0,11  | 52   | 0,18 | 0,27 | 1,3  | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Gélatine                  | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Charcuterie          | A      |         |
| Gelées (moyenne)          | 0   | 50   | 0,02 | 0,02 | 0,2  | 0    | 0    | 5   | 0     | 0    | Sucres et dérivés    | V      |         |
| Germe de blé              | 0   | 0    | 2    | 0,6  | 5,7  | 1,8  | 2,2  | 0   | 0,7   | 21   | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Germe de maïs             | 0   | 120  | 0,2  | 0,2  | 2    | 0,4  | 0,2  | 0   | 0     | 11   | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Germe de soja, appertisé  | 0   | 21   | 0,03 | 0,07 | 0,3  | 0,2  | 0,04 | 1   | 0     | 0    | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Gigot d'agneau            | 0   | 0    | 0,17 | 0,22 | 5,7  | 0,6  | 0,25 | 0   | 0     | 0,15 | Viandes              | A      |         |
| Gigot de mouton           | 0   | 0    | 0,16 | 0,22 | 5,2  | 0,62 | 0,32 | 0   | 0     | 0,15 | Viandes              | A      |         |
| Gingembre (moulu)         | 0   | 60   | 0,05 | 0,2  | 5,2  | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Boissons(100ml)      | V      |         |
| Gingembre (racine)        | 0,05  | 60   | 0,06 | 0,02 | 0,4  | 0    | 0    | 35  | 0     | 0    | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Glace                     | 50  | 150  | 0,05 | 0,22 | 0,1  | 0,51 | 0,05 | 1   | 0     | 0,1  | Lait et dérivés      | A      |         |
| Gouda                     | 275   | 168  | 0,03 | 0,28 | 0,07 | 0,33 | 0,07 | 0   | 0,24  | 0,53 | Fromage              | A      |         |
| Goujon                    | 0   | 0    | 0,1  | 0,1  | 1,9  | 0    | 0,17 | 0   | 0     | 0,5  | Poissons d'eau douce | A      |         |
| Goyave fraîche            | 0   | 145  | 0,04 | 0,03 | 0,9  | 0    | 0,09 | 180 | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Grain de maïs             | 0   | 0,3  | 0,4  | 0,5  | 1,9  | 0,2  | 0,1  | 0   | 0     | 0    | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Graisse d'oie             | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Corps gras           | V      |         |
| Grenade fraîche           | 0   | 40   | 0,02 | 0,02 | 0,1  | 0,6  | 0,2  | 20  | 0     | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |

| Aliments                            | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |      |      |      |      |       |     |       |      | Groupe                     | Animal | Végétal |
|-------------------------------------|---|------|------|------|------|------|-------|-----|-------|------|----------------------------|--------|---------|
|                                     | A   | ProA | B1   | B2   | B3   | B5   | B6    | C   | D     | E    |                            |        |         |
| Grenouille (cuisses)                | 0   | 0    | 0,14 | 0,25 | 1,2  | 0    | 1,2   | 0   | 0     | 0    | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Grondin                             | 0   | 0    | 0,1  | 0,1  | 0,9  | 0    | 0,08  | 0   | 0     | 0    | Poissons de mer            | A      |         |
| Groseille fraîche                   | 0,036   | 21   | 0,06 | 0,02 | 0,2  | 0,06 | 0,05  | 36  | 0     | 0,1  | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Guimauve (pâte)                     | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0   | 0     | 0    | Sucres et dérivés          | V      |         |
| Hareng frais                        | 0,039   | 0    | 0,06 | 0,24 | 4,3  | 1    | 0,45  | 0,5 | 0,023 | 2    | Poissons de mer            | A      |         |
| Hareng frit                         | 0,045   | 0    | 0,03 | 0,08 | 3,5  | 0,9  | 0,15  | 0   | 15    | 0,3  | Poissons de mer            | A      |         |
| Hareng fumé buckling                | 0,012   | 0    | 0,04 | 0,28 | 2,9  | 0,93 | 0,35  | 0   | 8,3   | 1    | Poissons de mer            | A      |         |
| Haricot blanc sec                   | 0,2   | 13   | 0,58 | 0,2  | 2,1  | 1    | 0,28  | 2   | 0     | 4    | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Haricot de Lima cru                 | 0,08  | 0    | 0,21 | 0,11 | 1,4  | 1,3  | 0,55  | 32  | 0     | 0,05 | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Haricot vert cru                    | 0,19  | 0,3  | 0,07 | 0,11 | 0,5  | 0,2  | 0,16  | 19  | 0     | 2,5  | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Haricot vert cuit conservé en boîte | 0,15  | 0,2  | 0,04 | 0,05 | 0,4  | 0,07 | 0,04  | 5   | 0     | 0,2  | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Homard cru                          | 0   | 0    | 0,09 | 0,05 | 1,7  | 1,6  | 0,21  | 3   | 0     | 1,5  | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Homard cuit à l'eau                 | 0   | 0    | 0,08 | 0,06 | 1,4  | 1,2  | 0,15  | 0   | 0     | 1,5  | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Huile de foie de morue              | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0   | 0     | 5,9  | Corps gras                 | A      |         |
| Huile d'olive                       | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0   | 0     | 12   | Corps gras                 | V      |         |
| Huiles de maïs                      | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0   | 0     | 30   | Corps gras                 | V      |         |
| Huître                              | 75  | 0    | 0,13 | 0,23 | 1,9  | 0,6  | 0,11  | 5   | 5     | 0,85 | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Jambon cru                          | 0   | 0    | 0,82 | 0,19 | 4    | 0,64 | 0,44  | 0   | 0,3   | 0,18 | Viandes                    | A      |         |
| Jambon cuit (decouenné, dégraissé)  | 0   | 0    | 0,9  | 0    | 0    | 0    | 0     | 0   | 0     | 0    | Charcuterie                | A      |         |
| Jambon fumé cru                     | 0   | 0    | 0,75 | 0,19 | 4    | 0,47 | 0,4   | 0   | 0,3   | 0,44 | Viandes                    | A      |         |
| Jarret de veau                      | 0   | 0    | 0,18 | 0,27 | 6,3  | 0,9  | 0,2   | 0   | 0     | 0,15 | Viandes                    | A      |         |
| Jaune d'oeuf de poule               | 0,98  | 124  | 0,3  | 0,5  | 0,04 | 5    | 0,24  | 0   | 4,5   | 3,6  | Oeufs                      | A      |         |
| Jus d'ananas en conserve            | 0,024   | 0    | 0,05 | 0,02 | 0,2  | 0,1  | 0,1   | 12  | 0     | 0,03 | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Jus de cassis frais                 | 0   | 130  | 0,02 | 0,06 | 0,3  | 0,4  | 0,08  | 200 | 0     | 1    | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Jus de citron frais                 | 0   | 0    | 0,04 | 0    | 0,1  | 0,1  | 0,04  | 65  | 0     | 0,04 | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Jus de framboise frais              | 0,036   | 0    | 0,03 | 0,04 | 0,5  | 0,24 | 0,06  | 25  | 0     | 0,2  | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Jus de groseille frais              | 0   | 21   | 0,04 | 0,06 | 0,1  | 0,06 | 0,05  | 40  | 0     | 0,1  | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Jus de pamplemousse conservé        | 0   | 42   | 0,04 | 0,01 | 0,14 | 0,08 | 0,02  | 23  | 0     | 0,1  | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Jus de pamplemousse frais           | 0   | 6    | 0,04 | 0,02 | 0,2  | 0,16 | 0,014 | 38  | 0     | 0,2  | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Jus de pomme frais                  | 0   | 0    | 0,02 | 0,02 | 0,15 | 0,06 | 0,05  | 0   | 0     | 0    | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Jus de raisin frais                 | 0   | 15   | 0,03 | 0,03 | 0,24 | 0,04 | 0,02  | 0   | 0     | 0    | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Jus de tomate en conserve           | 0,32  | 250  | 0,05 | 0,03 | 0,7  | 0,2  | 0,1   | 14  | 0     | 0,5  | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Jus de tomate salé conserve         | 0,32  | 250  | 0,05 | 0,03 | 0,8  | 0,3  | 0,19  | 16  | 0     | 0,5  | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Jus d'orange conservé               | 0   | 70   | 0,07 | 0,02 | 0,24 | 0,13 | 0,04  | 39  | 0     | 0,17 | Boissons(100ml)            | V      |         |

| Aliments                          | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |      |      |      |      |       |     |      |      | Groupe               | Animal | Végétal |
|-----------------------------------|---|------|------|------|------|------|-------|-----|------|------|----------------------|--------|---------|
|                                   | A   | ProA | B1   | B2   | B3   | B5   | B6    | C   | D    | E    |                      |        |         |
| Jus d'orange frais                | 0,03  | 0    | 0,07 | 0,02 | 0,2  | 0,1  | 0,026 | 35  | 0    | 0,2  | Boissons(100ml)      | V      |         |
| Kaki frais                        | 0   | 1420 | 0,05 | 0,05 | 0,3  | 0    | 0     | 15  | 0    | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Lait en poudre demi-gras et sucré | 900   | 490  | 0,9  | 4,2  | 2,2  | 8    | 0,5   | 25  | 1    | 0    | Lait                 | A      |         |
| Lait en poudre entier non sucré   | 2700  | 1750 | 0,28 | 1,2  | 0,7  | 2,7  | 0,3   | 10  | 0    | 7    | Lait                 | A      |         |
| Lait de brebis                    | 0,06  | 5    | 0,07 | 0,5  | 0,5  | 0,35 | 0,3   | 3   | 0,18 | 0,11 | Lait                 | A      |         |
| Lait de brebis                    | 45  | 5    | 0,05 | 0,23 | 0,45 | 0,35 | 0,08  | 4   | 0,18 | 0,11 | Boissons(100ml)      | V      |         |
| Lait de chèvre                    | 40  | 0    | 0,04 | 0,04 | 0,19 | 0,34 | 0,04  | 2   | 0,06 | 0,03 | Boissons(100ml)      | V      |         |
| Lait de chèvre                    | 0,036   | 0    | 0,05 | 0,12 | 0,35 | 0,35 | 0,027 | 2   | 0,06 | 0,03 | Lait                 | A      |         |
| Lait de femme (moyenne)           | 0,06  | 0,03 | 0,01 | 0,04 | 0,18 | 0,25 | 0,02  | 5   | 1,1  | 0,63 | Lait                 | A      |         |
| Lait de poule                     | 60  | 15   | 0,04 | 0,1  | 0,1  | 0,43 | 0,05  | 1   | 0,2  | 0,2  | Lait                 | A      |         |
| Lait de vache condensé non sucré  | 700   | 410  | 0,06 | 0,36 | 0,2  | 0,85 | 0,03  | 1,5 | 1    | 2,7  | Lait                 | A      |         |
| Lait de vache condensé sucré      | 900   | 490  | 0,1  | 0,39 | 0,2  | 0,85 | 0,06  | 3   | 1    | 0    | Lait                 | A      |         |
| Lait de vache écrémé              | 0   | 0    | 0,05 | 0,16 | 0,09 | 3,5  | 0,02  | 1   | 0    | 0    | Boissons(100ml)      | V      |         |
| Lait de vache écrémé              | 0   | 0    | 0,04 | 0,16 | 0,2  | 0,34 | 0,05  | 1   | 0    | 0    | Lait                 | A      |         |
| Lait de vache entier cru          | 39  | 18   | 0,05 | 0,17 | 0,16 | 0,35 | 0,02  | 1   | 0    | 0,07 | Boissons(100ml)      | V      |         |
| Lait en poudre écrémé non sucré   | 0,012   | 0    | 0,35 | 1,96 | 1,1  | 3,5  | 0,4   | 10  | 0    | 0    | Lait                 | A      |         |
| Lait entier pasteurisé            | 390   | 180  | 0,5  | 1,7  | 1    | 3,6  | 0,3   | 21  | 0    | 0    | Lait                 | A      |         |
| Lait entier stérilisé UHT         | 39  | 18   | 0,05 | 0,17 | 0,16 | 0,35 | 0,02  | 1   | 0    | 0,07 | Lait                 | A      |         |
| lait fermenté bifidus, fruit      | 8   | 28   | 0,04 | 0,18 | 0,1  | 0,5  | 0,04  | 2   | 0    | 0,07 | Lait et dérivés      | A      |         |
| lait fermenté bifidus, nature     | 27  | 15   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0   | 0    | 0,3  | Lait                 | A      |         |
| Laitue (feuilles)                 | 0,16  | 1    | 0,07 | 0,1  | 0,35 | 0,23 | 0,14  | 9   | 0    | 0,6  | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Langue d'agneau                   | 0   | 0    | 0,12 | 0,4  | 4,7  | 1,6  | 0,15  | 5   | 0    | 0    | Viandes              | A      |         |
| Langue de boeuf                   | 0   | 0    | 0,17 | 0,29 | 6,3  | 2    | 0,12  | 5   | 0    | 0    | Viandes              | A      |         |
| Langue de mouton                  | 0   | 0    | 0,17 | 0,29 | 6,3  | 2    | 0,12  | 5   | 0    | 0    | Viandes              | A      |         |
| Langue de porc                    | 0   | 0    | 0,1  | 3    | 4    | 2    | 0,12  | 5   | 0    | 0    | Viandes              | A      |         |
| Langue de veau                    | 0   | 0    | 0,1  | 3    | 4    | 2    | 0,12  | 5   | 0    | 0    | Viandes              | A      |         |
| Lapin                             | 0   | 0    | 0,05 | 0,06 | 10   | 0,8  | 0,5   | 0   | 0    | 0,8  | Volailles_et_gibiers | A      |         |
| Lard maigre frit                  | 0   | 0    | 0,48 | 0,3  | 4,6  | 0,6  | 0,26  | 0   | 0,6  | 0,1  | Viandes              | A      |         |
| Lard mi-gras                      | 0   | 0    | 0,44 | 0,16 | 1,1  | 0,6  | 0,35  | 0   | 0,6  | 0,5  | Viandes              | A      |         |
| Lentille sèche                    | 0,17  | 0,06 | 0,5  | 0,25 | 2    | 1,5  | 0,49  | 4   | 0    | 0    | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Levure fraîche                    | 0   | 0    | 0,45 | 2,1  | 28,2 | 5,3  | 1,2   | 0   | 0    | 0    | Levures              | V      |         |
| Levure de bière sèche             | 0   | 0    | 9,69 | 5,45 | 46   | 13,8 | 6,1   | 0   | 0    | 0    | Levures              | V      |         |
| Levure de Torula                  | 0   | 0    | 15   | 5    | 50   | 14   | 3,8   | 0   | 0    | 0    | Levures              | V      |         |
| Lièvre                            | 0   | 0    | 0,09 | 0,19 | 5    | 1    | 0,5   | 0   | 0    | 0,8  | Volailles_et_gibiers | A      |         |
| Limonades                         | 0   | 0    | 0    | 0,02 | 0    | 0    | 0     | 0   | 0    | 0    | Boissons(100ml)      | V      |         |

| Aliments                     | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |      |      |      |      |       |    |       |      | Groupe                     | Animal Végétal |    |
|------------------------------|---|------|------|------|------|------|-------|----|-------|------|----------------------------|----------------|----|
|                              | A   | ProA | B1   | B2   | B3   | B5   | B6    | C  | D     | E    |                            |                |    |
| Litchi frais                 | 0   | 0    | 0,04 | 0,03 | 0,3  | 0    | 0     | 30 | 0     | 0    | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Mâche                        | 2   | 4250 | 0,06 | 0,08 | 0,38 | 0,04 | 0,2   | 18 | 0     | 0,3  | Légumes et dérivés         |                | V  |
| Mais cru                     | 0,12  | 122  | 0,15 | 0,12 | 1,7  | 0,9  | 0,22  | 12 | 0     | 0,7  | Légumes et dérivés         |                | V  |
| Maizéna                      | 0   | 0    | 0    | 0,08 | 0,03 | 0    | 0,005 | 0  | 0     | 0    | Céréales et dérivés        |                | V  |
| Mandarine fraîche            | 0,13  | 334  | 0,08 | 0,03 | 0,4  | 0,2  | 0,02  | 38 | 0     | 0,55 | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Mangue fraîche               | 0   | 3130 | 0,06 | 0,05 | 1    | 0,16 | 0,08  | 60 | 0     | 1,8  | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Maquereau                    | 0,053   | 0    | 0,15 | 0,35 | 7,7  | 0,46 | 0,7   | 0  | 0,001 | 1,6  | Poissons de mer            |                | A  |
| Margarine                    | 0   | 570  | 0    | 0    | 0    | 0,03 | 0     | 0  | 8     | 10   | Corps gras                 |                | V  |
| Margarine tournesol          | 0   | 570  | 0,01 | 0,03 | 0    | 0,08 | 0,01  | 0  | 0     | 43   | Corps gras                 |                | A  |
| Mayonnaise à l'huile de soja | 64  | 50   | 0,02 | 0,05 | 0    | 0,46 | 0,1   | 0  | 0,5   | 17   | Corps gras                 |                | AV |
| Mayonnaise allégée           | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |    | 0     | 14   | Corps gras                 |                | AV |
| Mélasse                      | 0   | 0    | 0,04 | 0,08 | 2,9  | 0,5  | 0,27  | 0  | 0     | 0    | Sucres et dérivés          |                | V  |
| Melon                        | 0,18  | 0,3  | 0,03 | 0,05 | 0,2  | 0,3  | 0,03  | 8  | 0     | 0,1  | Légumes et dérivés         |                | V  |
| Merlan                       | 0   | 0    | 0,09 | 0,07 | 2,1  | 0    | 0     | 2  | 0     | 0    | Poissons de mer            |                | A  |
| Miel d'abeilles naturel      | 0   | 0    | 0    | 0,05 | 0,35 | 0,08 | 0,03  | 3  | 0     | 0    | Sucres et dérivés          |                | V  |
| Morbier                      | 200   | 100  | 0,04 | 0,3  | 0,1  | 0,3  | 0,07  | 0  | 0,2   | 0,5  | Fromage                    |                | A  |
| Mortadelle                   | 0   | 0    | 0,12 | 0,15 | 2,7  | 0,36 | 0,13  | 0  | 0     | 1,4  | Charcuterie                |                | A  |
| Moule                        | 84  | 0    | 0    | 0,11 | 1    | 0    | 0,08  | 0  | 0     | 2,4  | Crustacés, coquillages ... |                | A  |
| Moutarde                     | 0   | 0    | 0,1  | 0,2  | 0,8  | 0    | 0     | 75 | 0     | 0    | Condiments                 |                | V  |
| Munster                      | 157   | 53   | 0,04 | 0,3  | 0,1  | 0,3  | 0,07  | 0  | 0,2   | 0,5  | Fromage                    |                | A  |
| Mûre fraîche                 | 0,06  | 200  | 0,03 | 0,04 | 0,4  | 0,25 | 0,05  | 17 | 0     | 4    | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Mûre sauvage fraîche         | 0,06  | 13   | 0,03 | 0,05 | 0,4  | 0,15 | 0,05  | 24 | 0     | 0    | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Myrtille fraîche             | 0,084   | 30   | 0,03 | 0,02 | 0,3  | 0,1  | 0,09  | 17 | 0     | 0    | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Navet cru (racine)           | 0   | 0,01 | 0,05 | 0,07 | 0,5  | 0,02 | 0,11  | 28 | 0     | 0,02 | Légumes et dérivés         |                | V  |
| Nèfle frais                  | 0   | 960  | 0,02 | 0,03 | 0,25 | 0    | 0     | 4  | 0     | 0    | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Noisette fraîche             | 0,03  | 28   | 0,55 | 0,35 | 5    | 1,15 | 0,57  | 4  | 0     | 25   | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Noix de boeuf                | 0   | 0    | 0,1  | 0,16 | 4,75 | 0,6  | 0,4   | 0  | 0     | 0,5  | Viandes                    |                | A  |
| Noix de cajou, salée         | 0   | 5    | 0,6  | 0,12 | 2,1  | 1,19 | 0,39  | 0  | 0     | 1,2  | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Noix de coco (lait)          | 0   | 24   | 0,04 | 0,15 | 0,2  | 0,3  | 0,06  | 1  | 0     | 1    | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Noix de coco (séchée)        | 0   | 0    | 0,03 | 0    | 0    | 0,2  | 0     | 0  | 0     | 1,2  | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Noix de coco fraîche         | 0   | 24   | 0,08 | 0,02 | 0,4  | 0,33 | 0,06  | 2  | 0     | 17   | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Noix de veau                 | 0   | 0    | 0,18 | 0,28 | 6    | 1    | 0,4   | 0  | 0     | 0,5  | Viandes                    |                | A  |
| Noix du Brésil               | 0,003   | 0    | 1    | 0,07 | 7,7  | 0,23 | 0,11  | 2  | 0     | 7    | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Noix sèche                   | 0,009   | 40   | 0,4  | 0,17 | 1,1  | 0,8  | 1     | 3  | 0     | 22   | Fruits et dérivés          |                | V  |
| Oeuf de poule                | 200   | 40   | 0,06 | 0,17 | 0,05 | 0,8  | 0,13  | 0  | 0,05  | 1    | Oeufs                      |                | A  |

| Aliments                    | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |      |      |      |      |       |     |      |      | Groupe               | Animal | Végétal |
|-----------------------------|---|------|------|------|------|------|-------|-----|------|------|----------------------|--------|---------|
|                             | A   | ProA | B1   | B2   | B3   | B5   | B6    | C   | D    | E    |                      |        |         |
| Oeuf dur                    | 200   | 40   | 0,07 | 0,35 | 0,07 | 1,4  | 0,12  | 0   | 1,7  | 1,2  | Oeufs                | A      |         |
| Oeuf entier cru             | 200   | 40   | 0,08 | 0,46 | 0,07 | 1,6  | 0,12  | 0   | 1,7  | 1,2  | Oeufs                | A      |         |
| Oeuf poché                  | 200   | 40   | 0,07 | 0,31 | 0,07 | 1,4  | 0,12  | 0   | 1,7  | 1,2  | Oeufs                | A      |         |
| Oeufs de cabillaud (morue)  | 7   | 0    | 1    | 1    | 1,5  | 0,21 | 0,22  | 40  | 0    | 0,5  | Poissons:oeufs       | A      |         |
| Oie                         | 0   | 0    | 0,13 | 0,22 | 5,6  | 1    | 0,6   | 0   | 0    | 0    | Volailles_et_gibiers | A      |         |
| Oignon cru                  | 0,015   | 0,03 | 0,04 | 0,06 | 0,35 | 0,17 | 0,1   | 20  | 0    | 0,26 | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Oignon cuit                 | 0   | 4    | 0,04 | 0,02 | 0,2  | 0,09 | 0,1   | 5   | 0    | 0,1  | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Oignon jeune vert cru       | 0,02  | 0,03 | 0,04 | 0,07 | 0,5  | 0    | 0,1   | 24  | 0    | 0,26 | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Olive en saumure            | 0,09  | 40   | 0,03 | 0,07 | 0,5  | 0,02 | 0,02  | 0   | 0    | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Olive noire fraîche         | 0,09  | 40   | 0    | 0,1  | 0,5  | 0    | 0,02  | 0   | 0    | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Olive verte fraîche         | 0,09  | 120  | 0,03 | 0,08 | 0,5  | 0,3  | 0,06  | 53  | 0    | 0,24 | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Omelette nature             | 225   | 40   | 0,06 | 0,35 | 0,07 | 1,1  | 0,1   | 0   | 1,6  | 1    | Oeufs                | A      |         |
| Orange (confiture)          | 0   | 50   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 15  | 0    | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Orange (jus frais)          | 0,03  | 120  | 0,07 | 0,02 | 0,2  | 0,14 | 0,026 | 35  | 0    | 0,23 | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Orange fraîche              | 0,057   | 120  | 0,09 | 0,03 | 0,2  | 0,2  | 0,03  | 60  | 0    | 0,23 | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Orange jus en conserve      | 0,06  | 120  | 0,07 | 0,02 | 0,2  | 0,1  | 0,02  | 28  | 0    | 0,23 | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Oseille crue                | 0   | 2400 | 0,08 | 0,1  | 0,5  | 0,04 | 0,12  | 120 | 0    | 0    | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Pain au lait                | 0   | 80   | 0,15 | 0,1  | 1,5  | 0,5  | 0,1   | 0   | 0,6  | 0,8  | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Pain aux raisins            | 0   | 0    | 0,24 | 0,15 | 2,2  | 0    | 0     | 0   | 0    | 0    | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Pain de blé (blanc)         | 0   | 0    | 0,07 | 0,05 | 0,7  | 0,49 | 0,18  | 0   | 0    | 0,2  | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Pain de blé complet         | 0   | 0    | 0,2  | 0,1  | 1,93 | 0,8  | 0,5   | 0   | 0    | 1,73 | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Pain de seigle              | 0   | 0    | 0,18 | 0,11 | 1,2  | 0,47 | 0,22  | 0   | 0    | 1,2  | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Pain d'épices               | 30  | 2    | 0,13 | 0,1  | 0,6  | 0,3  | 0,13  | 0   | 0    | 1,1  | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Pain d'orge                 | 0   | 0    | 0,16 | 0,12 | 1,1  | 0    | 0,22  | 0   | 0    | 0    | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Pain, baguette              | 1,4   | 0    | 0,09 | 0,12 | 1    | 0,3  | 0,12  | 0   | 0    | 0,18 | Céréales et dérivés  | V      |         |
| Pamplemousse (jus conservé) | 0,06  | 120  | 0,02 | 0,01 | 0,2  | 0,15 | 0,02  | 33  | 0    | 0,23 | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Pamplemousse (jus frais)    | 0   | 23   | 0,04 | 0,02 | 0,2  | 0,16 | 0,014 | 45  | 0    | 0,25 | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Pamplemousse frais          | 0   | 23   | 0,06 | 0,04 | 0,3  | 0,25 | 0,02  | 40  | 0    | 0,25 | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Pamplemousse sucré conserve | 0   | 120  | 0,03 | 0,02 | 0,2  | 0,15 | 0,02  | 30  | 0    | 0,23 | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Papaye fraîche              | 0   | 948  | 0,04 | 0,04 | 0,6  | 0,22 | 0,02  | 60  | 0    | 0    | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Parmesan                    | 343   | 152  | 0,02 | 0,33 | 0,2  | 0,43 | 0,09  | 0   | 0,46 | 0,9  | Fromage              | A      |         |
| Pastèque fraîche            | 0   | 288  | 0,03 | 0,04 | 0,2  | 0,22 | 0,1   | 6   | 0    | 0,1  | Fruits et dérivés    | V      |         |
| Patate douce crue           | 2,31  | 4000 | 0,09 | 0,05 | 0,6  | 0,93 | 0,32  | 22  | 0    | 4    | Légumes et dérivés   | V      |         |
| Pâté de foie de porc        | 4200  | 0    | 0,06 | 0,8  | 4    | 2    | 0,13  | 38  | 0,6  | 0,15 | Charcuterie          | A      |         |
| Pâtes crues                 | 0   | 0    | 0,15 | 0,04 | 2,5  | 0,3  | 0,08  | 0   | 0    | 0    | Céréales et dérivés  | V      |         |



| Aliments                          | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |       |      |      |      |      |     |     |      | Groupe               | Animal Végétal |   |
|-----------------------------------|---|------|-------|------|------|------|------|-----|-----|------|----------------------|----------------|---|
|                                   | A   | ProA | B1    | B2   | B3   | B5   | B6   | C   | D   | E    |                      |                |   |
| Pâtes cuites                      | 4   | 0    | 0,03  | 0,02 | 0,4  | 0,15 | 0,04 | 0   | 0   | 0    | Céréales et dérivés  |                | V |
| Pêche conservée au sirop en boîte | 0,14  | 260  | 0,01  | 0,02 | 0,6  | 0,05 | 0,02 | 3   | 0   | 0,5  | Fruits et dérivés    |                | V |
| Pêche fraîche                     | 0,27  | 500  | 0,03  | 0,05 | 0,9  | 0,12 | 0,02 | 8   | 0   | 0,5  | Fruits et dérivés    |                | V |
| Pêche séchée                      | 0,98  | 0    | 0,01  | 0,22 | 4,5  | 0,05 | 0,15 | 16  | 0   | 0,7  | Fruits et dérivés    |                | V |
| Perche                            | 0,009   | 0    | 0,08  | 0,12 | 1,7  | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | Poissons d'eau douce |                | A |
| Perdrix, perdreau                 | 49  | 0    | 0,08  | 0,15 | 6,8  | 0,98 | 0,7  | 0   | 0   | 0    | Volailles_et_gibiers |                | A |
| Persil cru                        | 2,47  | 5    | 0,011 | 0,29 | 1,4  | 0,03 | 0,2  | 197 | 0   | 2,2  | Légumes et dérivés   |                | V |
| Petit pois cru                    | 0,2   | 380  | 0,32  | 0,2  | 2,3  | 0,82 | 0,18 | 26  | 0   | 3,6  | Légumes et dérivés   |                | V |
| Petit suisse 40% MG               | 90  | 60   | 0,03  | 0,3  | 0,1  | 0    | 0,05 | 1   | 0,2 | 0    | Fromage              |                | A |
| Petits pois appertisé             | 0   | 400  | 0,12  | 0,08 | 1    | 0,1  | 0,06 | 9   | 0   | 0,2  | Légumes et dérivés   |                | V |
| Petits pois cuit conserve         | 0,2   | 300  | 0,11  | 0,1  | 1,6  | 0,17 | 0,05 | 12  | 0   | 0,4  | Légumes et dérivés   |                | V |
| Petits pois surgelé               | 0   | 360  | 0,26  | 0,1  | 1,7  | 0,2  | 0,1  | 18  | 0   | 0,1  | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pigeon                            | 0   | 0    | 0     | 0    | 7    | 0    | 0,8  | 3   | 0   | 0    | Volailles_et_gibiers |                | A |
| Pissenlit cru                     | 4,1   | 6    | 0,19  | 0,14 | 0,8  | 0,08 | 0,25 | 30  | 0   | 2,5  | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pistache fraîche                  | 0   | 140  | 0,59  | 0,2  | 1,3  | 1,2  | 0,26 | 7   | 0   | 5,2  | Fruits et dérivés    |                | V |
| Pitahaya frais                    | 0   | 0    | 0,04  | 0,04 | 0,3  | 0    | 0    | 8   | 0   | 0    | Fruits et dérivés    |                | V |
| Poire au sirop en boîte           | 0   | 0    | 0,01  | 0,02 | 0,1  | 0,02 | 0,02 | 2   | 0   | 0,2  | Fruits et dérivés    |                | V |
| Poire fraîche                     | 0,006   | 60   | 0,02  | 0,04 | 0,1  | 0,05 | 0,02 | 5   | 0   | 0,5  | Fruits et dérivés    |                | V |
| Poire non pelée fraîche           | 0   | 60   | 0,03  | 0,03 | 0,2  | 0,07 | 0,02 | 5   | 0   | 0,5  | Boissons(100ml)      |                | V |
| Poire séchée                      | 0   | 11   | 0,11  | 0,14 | 0,94 | 0,13 | 0,22 | 0   | 0   | 0    | Fruits et dérivés    |                | V |
| Poireau cru                       | 0,015   | 500  | 0,06  | 0,04 | 0,5  | 0,13 | 0,3  | 19  | 0   | 0,73 | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pois chiche sec                   | 0   | 25   | 0,4   | 0,18 | 1,5  | 0,29 | 0,14 | 0   | 0   | 1,2  | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pois mange-tout                   | 0,018   | 13   | 0,06  | 0,1  | 0,8  | 0,8  | 0,5  | 0   | 0   | 0,25 | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pois sec cassé                    | 0   | 23   | 0,15  | 0,06 | 0,95 | 0,6  | 0,09 | 0   | 0   | 0,27 | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pois sec entier                   | 0,11  | 13   | 0,82  | 0,25 | 3,1  | 2,1  | 0,05 | 2   | 0   | 0,25 | Légumes et dérivés   |                | V |
| Poivre moulu                      | 0   | 50   | 0,09  | 0,18 | 0,7  | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | Condiments           |                | V |
| Poivron vert cru                  | 0,19  | 280  | 0,06  | 0,06 | 0,4  | 0,08 | 0,32 | 120 | 0   | 0,85 | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pomme compote sucrée en boîte     | 0,012   | 36   | 0,02  | 0,03 | 0,12 | 0,02 | 0,07 | 1   | 0   | 0    | Fruits et dérivés    |                | V |
| Pomme (jus frais)                 | 0   | 0    | 0,02  | 0,03 | 0,5  | 0,02 | 0,03 | 3   | 0   | 0    | Fruits et dérivés    |                | V |
| Pomme de terre bouillie           | 25  | 16   | 0,09  | 0,03 | 1    | 0,42 | 0,23 | 10  | 0   | 0,12 | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pomme de terre crue               | 0,006   | 0    | 0,11  | 0,04 | 1,2  | 0,3  | 0,2  | 30  | 0   | 0,06 | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pomme de terre cuite au four      | 0   | 0    | 0,1   | 0,05 | 1,5  | 0,3  | 0,15 | 10  | 0   | 0,1  | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pomme de terre dauphine, cuite    | 40  | 50   | 0,08  | 0,05 | 0,8  | 0    | 0,16 | 6   | 0,1 | 7,5  | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pomme de terre frite              | 0,015   | 0    | 0,2   | 0,09 | 3,1  | 0,3  | 0,19 | 11  | 0   | 0,7  | Légumes et dérivés   |                | V |
| Pomme de terre séchée en poudre   | 0,012   | 16   | 0,25  | 0,09 | 4,8  | 0,42 | 0,23 | 25  | 0   | 0,12 | Légumes et dérivés   |                | V |

| Aliments                        | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |      |      |      |      |       |     |       |      | Groupe                     | Animal | Végétal |
|---------------------------------|---|------|------|------|------|------|-------|-----|-------|------|----------------------------|--------|---------|
|                                 | A   | ProA | B1   | B2   | B3   | B5   | B6    | C   | D     | E    |                            |        |         |
| Pomme fraîche                   | 0,027   | 70   | 0,04 | 0,02 | 0,3  | 0,08 | 0,09  | 9   | 0     | 0,5  | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Pomme séchée                    | 0   | 11   | 0,05 | 0,08 | 0,5  | 0,13 | 0,22  | 12  | 0     | 0    | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Pont l'Evêque                   | 159   | 180  | 0    | 0,3  | 0,1  | 0,19 | 0,06  | 0   | 0,2   | 0,6  | Fromage                    | A      |         |
| Popcorn                         | 0   | 120  | 0,2  | 0,2  | 2    | 0,4  | 0,2   | 0   | 0     | 11   | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Porto                           | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0   | 0     | 0    | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Potage aux champignons          | 0   | 60   | 0,03 | 0    | 0,2  | 0,04 | 0,04  | 9   | 0     | 0,12 | Potages (pour 100g de MS)  | V      |         |
| Potage aux légumes              | 0   | 0    | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 0,14 | 0,05  | 2   | 0     | 0,2  | Potages (pour 100g de MS)  | V      |         |
| Potage aux tomates              | 0   | 250  | 0,05 | 0,03 | 0,7  | 0,2  | 0,1   | 14  | 0     | 0,5  | Potages (pour 100g de MS)  | V      |         |
| Potage poireaux pommes de terre | 0   | 60   | 0,03 | 0    | 0,2  | 0,04 | 0,04  | 9   | 0     | 0,12 | Potages (pour 100g de MS)  | V      |         |
| Poule                           | 33  | 0    | 0,08 | 0,16 | 8    | 0,86 | 0,31  | 0   | 0,001 | 0,1  | Volailles_et_gibiers       | A      |         |
| Poulet                          | 33  | 0    | 0,08 | 0,16 | 8    | 0,86 | 0,31  | 0   | 0,001 | 0,1  | Volailles_et_gibiers       | A      |         |
| Poulpe                          | 5   | 0    | 0,07 | 0,07 | 5    | 0    | 0,36  | 0   | 0     | 2,1  | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Pourpier cru                    | 0   | 922  | 0,04 | 0,11 | 0,49 | 0    | 0,14  | 20  | 0     | 0    | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Praire ou palourde              | 90  | 0    | 0    | 0,21 | 0    | 0,36 | 0     | 0   | 0     | 0    | Crustacés, coquillages ... | A      |         |
| Prune fraîche                   | 0,11  | 180  | 0,08 | 0,06 | 0,45 | 0,15 | 0,05  | 5   | 0     | 0,5  | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Prune sucrée conservée en boîte | 0,069   | 260  | 0,03 | 0,03 | 0,4  | 0,08 | 0,027 | 1   | 0     | 0,5  | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Pruneau                         | 0,57  | 450  | 0,15 | 0,23 | 1,7  | 0,35 | 0,5   | 3   | 0     | 2,3  | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Purée de tomate conservée       | 0,36  | 300  | 0,09 | 0,06 | 1,6  | 0,16 | 0,18  | 10  | 0     | 1    | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Radis crus                      | 0,009   | 12   | 0,06 | 0,03 | 0,3  | 0,18 | 0,1   | 21  | 0     | 0    | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Raie                            | 3   | 0    | 0,07 | 0,11 | 2    | 0    | 0     | 0   | 0     | 0    | Poissons de mer            | A      |         |
| Raifort cru                     | 0,009   | 1    | 0,06 | 0,11 | 0,6  | 0    | 0,18  | 100 | 0     | 0    | Légumes et dérivés         | V      |         |
| Raisin (jus frais)              | 0   | 0    | 0,04 | 0,05 | 0,2  | 0,05 | 0,05  | 3   | 0     | 0,7  | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Raisin frais                    | 0,024   | 0    | 0,05 | 0,02 | 0,3  | 0,08 | 0,09  | 5   | 0     | 0,7  | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Raisin sec                      | 0,015   | 11   | 0,15 | 0,08 | 0,5  | 0,09 | 0,3   | 4   | 0     | 0    | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Reblochon                       | 226   | 115  | 0,04 | 0,3  | 0,1  | 0,3  | 0,07  | 0   | 0,2   | 0,5  | Fromage                    | A      |         |
| Rhubarbe sucrée                 | 0   | 28   | 0,01 | 0,03 | 0,1  | 0,05 | 0,02  | 6   | 0     | 0,1  | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Rhubarbe fraîche                | 0   | 89   | 0,02 | 0,03 | 0,1  | 0,09 | 0,03  | 15  | 0     | 0,2  | Fruits et dérivés          | V      |         |
| Rhum                            | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0   | 0     | 0    | Boissons(100ml)            | V      |         |
| Rillettes                       | 0   | 0    | 0,07 | 0,11 | 3,7  | 0    | 0,08  | 8   | 0     | 0    | Charcuterie                | A      |         |
| Ris de veau                     | 0   | 0    | 0,08 | 0,35 | 4    | 1,3  | 0,33  | 55  | 0     | 0,15 | Viandes                    | A      |         |
| Riz blanc cru                   | 0   | 0    | 0,07 | 0,04 | 1,6  | 1    | 0,2   | 0   | 0     | 0,1  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Riz blanc cuit                  | 0   | 0    | 0,02 | 0,01 | 0,4  | 0,31 | 0,05  | 0   | 0     | 0    | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Riz non décortiqué              | 1,7   | 0    | 0,39 | 0,08 | 4,8  | 1,5  | 0,51  | 0   | 0     | 0,6  | Céréales et dérivés        | V      |         |
| Rognon de boeuf                 | 0,3   | 0    | 0,24 | 2,1  | 6,2  | 4    | 0,37  | 11  | 0     | 0,35 | Viandes                    | A      |         |
| Rognon de mouton                | 0,35  | 0    | 0,51 | 2,42 | 7,4  | 4,3  | 0,37  | 13  | 0     | 0,35 | Viandes                    | A      |         |

| Aliments                           | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |      |      |      |      |      |      |     |       |      | Groupe                    | Animal | Végétal |
|------------------------------------|---|------|------|------|------|------|------|-----|-------|------|---------------------------|--------|---------|
|                                    | A   | ProA | B1   | B2   | B3   | B5   | B6   | C   | D     | E    |                           |        |         |
| Rognon de porc                     | 0,039   | 0    | 34   | 1,8  | 9,4  | 3,5  | 0,65 | 13  | 0     | 0,35 | Viandes                   | A      |         |
| Rognon de veau                     | 0,02  | 0    | 0,35 | 2,3  | 6,8  | 3,8  | 0,5  | 12  | 0     | 0,35 | Viandes                   | A      |         |
| Roquefort                          | 309   | 0    | 0,04 | 0,06 | 0,7  | 1,7  | 0,12 | 0   | 0,2   | 0,77 | Fromage                   | A      |         |
| rosette ou fuseau                  | 0   | 0    | 0,54 | 0,26 | 4,8  | 0,8  | 0,33 | 0   | 0     | 0,27 | Charcuterie               | A      |         |
| Saindoux                           | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 2    | Viandes                   | A      |         |
| Saint-nectaire                     | 156   | 90   | 0,04 | 0,3  | 0,1  | 0,3  | 0,07 | 0   | 0,2   | 0,5  | Fromage                   | A      |         |
| Saint-paulin                       | 180   | 125  | 0,04 | 0,3  | 0,1  | 0,3  | 0,07 | 0   | 0,2   | 0,5  | Fromage                   | A      |         |
| Salami                             | 0   | 0    | 0,29 | 0,2  | 3,3  | 0,8  | 0,25 | 0   | 0,7   | 0,11 | Charcuterie               | A      |         |
| Salsifis appertisé                 | 0   | 19   | 0,05 | 0,13 | 0,3  | 0,22 | 0,17 | 4   | 0     | 2,5  | Légumes et dérivés        | V      |         |
| Salsifis cru                       | 0,003   | 23   | 0,04 | 0,04 | 0,2  | 0,28 | 0,14 | 10  | 0     | 3    | Légumes et dérivés        | V      |         |
| Sanglier                           | 0   | 0    | 0,39 | 0,11 | 4    | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Volailles_et_gibiers      | A      |         |
| Sardine fraîche                    | 0,089   | 0    | 0,01 | 0,4  | 8,2  | 0,81 | 0,68 | 2,5 | 0,036 | 0,29 | Poissons de mer           | A      |         |
| Sardines en conserve, sans l'huile | 0,087   | 140  | 0,02 | 0,17 | 4,8  | 0,6  | 0,28 | 0   | 0,006 | 0,4  | Poissons de mer           | A      |         |
| Saucisse de Francfort              | 15  | 0    | 0,3  | 0,2  | 2,4  | 0,47 | 0,1  | 0   | 0,2   | 0,15 | Charcuterie               | A      |         |
| Saucisson sec                      | 0   | 0    | 0,57 | 0,28 | 5,1  | 0,8  | 0,35 | 0   | 0     | 0,28 | Charcuterie               | A      |         |
| Saumon en conserve                 | 0,07  | 0    | 0,03 | 0,18 | 6,5  | 0,5  | 0,45 | 0   | 0,13  | 1,3  | Poissons d'eau douce      | A      |         |
| Saumon frais                       | 0,066   | 0    | 0,17 | 0,17 | 7,5  | 0,8  | 0,98 | 1   | 0,16  | 1,2  | Poissons d'eau douce      | A      |         |
| Sel fin                            | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Condiments                | -      |         |
| Semoule, crue                      | 0   | 0    | 0,2  | 0,07 | 2,7  | 0,44 | 0,13 | 0   | 0     | 0    | Céréales et dérivés       | V      |         |
| Sirops                             | 0   | 14   | 0    | 0,01 | 0,1  | 0,03 | 0,02 | 0   | 0     | 0    | Sucres et dérivés         | V      |         |
| Soda aux fruits                    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Boissons(100ml)           | V      |         |
| Soja germe                         | 23  | 3    | 0,23 | 0,2  | 0,8  | 0    | 0    | 10  | 0     | 1,5  | Légumes et dérivés        | V      |         |
| Soja graines fermentées            | 23  | 3    | 0,09 | 0,2  | 1    | 0    | 0    | 0   | 0     | 1,5  | Légumes et dérivés        | V      |         |
| Soja, graines sèches               | 0,033   | 50   | 1    | 0,36 | 3,5  | 1,6  | 0,57 | 0   | 0     | 8,5  | Légumes et dérivés        | V      |         |
| Sole et limande                    | 0,009   | 0    | 0,22 | 0,21 | 3,8  | 0,86 | 0,25 | 0   | 1,5   | 0,4  | Poissons de mer           | A      |         |
| Sorbet de fruits                   | 0   | 0    | 0,02 | 0,8  | 0    | 0,09 | 0,02 | 0   | 0     | 1,2  | Fruits et dérivés         | V      |         |
| Soupe à l'oignon                   | 0   | 0,02 | 0,17 | 0    | 0,17 | 0    | 0,01 | 1   | 0     | 0,1  | Potages (pour 100g de MS) | V      |         |
| Soupe aux pois au lard fumé        | 40  | 430  | 0,07 | 0,05 | 0,4  | 0,14 | 0,08 | 1   | 0,3   | 0    | Potages (pour 100g de MS) | AV     |         |
| Soupe de poissons                  | 10  | 450  | 0,02 | 0    | 0    | 0    | 0,02 | 1   | 0     | 0,08 | Potages (pour 100g de MS) | V      |         |
| Sucre non raffiné                  | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0,06 | 0,02 | 0   | 0     | 0    | Sucres et dérivés         | V      |         |
| Sucre raffiné blanc                | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Sucres et dérivés         | V      |         |
| Tanche                             | 0   | 0    | 0,2  | 0,05 | 0,15 | 0,15 | 0,17 | 0   | 0     | 0,5  | Poissons d'eau douce      | A      |         |
| Tartelette aux pommes              | 69  | 137  | 0,03 | 0,02 | 0,15 | 0,2  | 0,1  | 3   | 0,2   | 0,9  | Céréales et dérivés       | V      |         |
| Thé infusé                         | 0   | 0    | 0    | 0    | 0,1  | 0    | 0    | 0   | 0     | 0    | Boissons(100ml)           | V      |         |
| Thon en conserve                   | 0,3   | 0    | 0,05 | 0,06 | 10,8 | 0,2  | 0,25 | 0   | 3,1   | 2    | Poissons de mer           | A      |         |

| Aliments                   | Masse des Vitamines en mg pour 100 grammes d'aliment. |       |       |       |      |      |      |     |     |      | Groupe               | Animal Végétal |
|----------------------------|---|-------|-------|-------|------|------|------|-----|-----|------|----------------------|----------------|
|                            | A   | ProA  | B1    | B2    | B3   | B5   | B6   | C   | D   | E    |                      |                |
| Thon frais                 | 0,3   | 0     | 0,05  | 0,11  | 9    | 0,88 | 0,6  | 0   | 5   | 1    | Poissons de mer      | A              |
| Tofu                       | 0   | 1     | 0,06  | 0,03  | 0,1  | 0,05 | 0,1  | 0   | 0   | 1    | Légumes et dérivés   | V              |
| Tomate crue                | 0,33  | 600   | 0,08  | 0,04  | 0,6  | 0,28 | 0,15 | 30  | 0   | 0,27 | Légumes et dérivés   | V              |
| Tomate cuite conserve      | 0,32  | 300   | 0,05  | 0,03  | 0,7  | 0,2  | 0,07 | 15  | 0   | 1    | Légumes et dérivés   | V              |
| Tomate séchée              | 0,32  | 300   | 0,6   | 0,4   | 5,4  |      | 1,15 | 100 | 0   | 1    | Légumes et dérivés   | V              |
| Tournesol, graines         | 0   | 15    | 1,9   | 0,2   | 4,5  | 3    | 0,77 | 0   | 0   | 46   | Légumes et dérivés   | V              |
| Truite commune             | 0,045   | 0     | 0,09  | 0,15  | 3,5  | 1,7  | 0,5  | 0   | 2,1 | 1,4  | Poissons d'eau douce | A              |
| Turbot                     | 10  | 0     | 0,8   | 0,14  | 2,3  | 0,57 | 0,15 | 0   | 0   | 0    | Poissons de mer      | A              |
| Viande canard dégraissée   | 23  | 0     | 0,1   | 0,3   | 6    | 1,5  | 0,25 | 8   | 0   | 0,02 | Volailles_et_gibiers | A              |
| Viande d'agneau            | 0   | 0     | 0,2   | 0,25  | 4    | 1    | 0,2  | 0   | 0   | 0,15 | Viandes              | A              |
| Viande de boeuf mi-grasse  | 0,02  | 0     | 0,1   | 0,18  | 4,55 | 0,35 | 0,4  | 1   | 0   | 0,45 | Viandes              | A              |
| Viande de cheval           | 20  | 0     | 0,06  | 0,11  | 4,7  | 0    | 0,44 | 2   | 0   | 0,5  | Viandes              | A              |
| Viande de lapin            | 0,009   | 0     | 0,04  | 0,18  | 12,8 | 0,8  | 0,6  | 0   | 0   | 0,8  | Viandes              | A              |
| Viande de mouton           | 0,03  | 0     | 0,2   | 0,21  | 5    | 1    | 0,3  | 1   | 0   | 0,15 | Viandes              | A              |
| Viande de porc (mi-grasse) | 0   | 0     | 0,8   | 0,19  | 4,2  | 1    | 0,5  | 2   | 0,6 | 0,05 | Viandes              | A              |
| Vin blanc 11°              | 0   | 0     | 0     | 0     | 0,07 | 0,03 | 0,02 | 0   | 0   | 0    | Boissons(100ml)      | V              |
| Vin rouge 10°              | 0   | 0     | 0,004 | 0,02  | 0,09 | 0,05 | 0,02 | 0   | 0   | 0    | Boissons(100ml)      | V              |
| Vinaigre                   | 0   | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | Condiments           | -              |
| Yaourt ou yoghourt         | 0,044   | 5     | 0,045 | 0,024 | 0,18 | 0,35 | 0,05 | 2   | 0   | 0,03 | Lait et dérivés      | A              |
| Yaourt ou yoghourt maigre  | 0,011   | 0,015 | 0,05  | 0,13  | 0,19 | 0,5  | 0,07 | 1   | 0   | 0    | Lait et dérivés      | A              |