Table de composition nutritionnelle moyenne des aliments d'après le « Répertoire Général des aliments », CIQUAL 2020

By

Aliments 100g	*Protéines (g)*	*Lipides (g)*	*Glucides (g)*	*FIBRES (g)*	*Calcium (mg)*	*Fer (mg)*	*Sodium (mg)*	*Potassium (mg)*
Lait entier								
Lait ½ écrémé								
Lait écrémé								
Yaourt (100g)								
Yaourt (125g)								
Fromage (moy)								
Fromage type gruyère								
VPO								
Viandes								
Poisson								
Œuf								
VP maigre								
Pain								
Biscottes								
Pomme de terre (cuite)								
Céréales crues (*2,5 cuites)								
Céréales petit déjeuner								
Légumes secs crus (*3 cuits)								
Légumes								
Fruits								
Beurre								
Margarine allégée								
Huiles								
Sucre et équivalents								