

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

By



<i>ALIMENTS 100G</i>	<i>PROTÉINES (G)</i>	<i>LIPIDES (G)</i>	<i>GLUCIDES (G)</i>	<i>FIBRES (G)</i>	<i>CALCIUM (MG)</i>	<i>FER (MG)</i>	<i>SODIUM (MG)</i>	<i>POTASSIUM (MG)</i>
Lait entier	3,3	3,5	5	-	120	0	50	160
Lait ½ écrémé	3,3	1,5	5	-	120	0	50	160
Lait écrémé	3,3	-	5	-	120	0	50	160
Yaourt (100g)	4	1,6	4,8	-	130	0,1	50	175
Yaourt (125g)	5	2	6	-	160	0,1	60	220
Fromage (moy)	23	29	-	-	500	0,3	600	100
Fromage type gruyère	29	32	-	-	1100	0,3	400	100
VPO	20	10	-	-	15	2,5	80	300
Viandes	19	10	-	-	10	2,5	70	300
Poisson	19	8	-	-	10	0,6	60	350
Œuf	13	10	-	-	55	2	130	125
VP maigre	19	5	-	-	15	variable	variable	300
Pain	8	1,5	55	3	30	1,2	700	150
Biscottes	9	7	77	4,8	25	1,3	600	250
Pomme de terre (cuite)	2	-	20	2	10	0,7	4	250 (trempé)
Céréales crues (*2,5 cuites)	12	-	71	4	15	1,5	5	150
Céréales petit déjeuner	6	4	81	3,5	(300 enrichie)	7	400	200
Légumes secs crus (*3 cuits)	22	2	48	15	50	7	4	1000
Légumes	1	-	3	3	40	0,6	30	200
Fruits	-	-	10	2	20	0,3	2	200
Beurre	-	82	-	-	15	0	15	30
Margarine allégée	-	60	-	-	10	0	170	40
Huiles	-	100	-	-	-	-	-	-
Sucre et équivalents	-	-	100	-	-	-	-	-