BREVET DE TECHNICIEN SUPERIEUR DIETETIQUE

SESSION 2001

EPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHESE

MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES

SUJET N° 5

Durée : 3 heures Coefficient : 2,5

Le centre hospitalier universitaire de la ville de B. propose à ses patients un menu standard et plusieurs déclinaisons (sans sel, sans graisse, sans sucre). Par ailleurs, il dispose d'une cuisine diététique afin de réaliser des préparations diététiques ou des adaptations du menu du jour absentes des déclinaisons.

Mme L., 24 ans, intolérante au lactose est hospitalisée pour épisodes diarrhéiques dus à l'abandon du régime. Son état général s'est dégradé. Une alimentation sans lactose est reprise.

Le menu standard proposé par l'hôpital est :

Déjeuner :	Dîner :
Chou blanc à l'orange	Potage Crécy
Bavette à l'échalote	**Filet de lieu**
Jardinière de légumes	**Gratin de poireaux**
Tomme des Pyrénées	Salade verte
Biscuit roulé à la crème vanillée	Raisin noir

1. REALISATIONS PRATIQUES

Réaliser :

Préparation A : Gratin de poireaux (poireaux cuits, nappés d'une sauce à base de roux) et filet de lieu, pour une personne au menu standard.

Préparation B : Biscuit roulé à la crème vanillée servi au déjeuner, pour 4 personnes du même régime que Madame L.

2. TRAVAIL ECRIT

Rédiger :

- *le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations* **(document-réponse 1).**
- *la fiche technique* **(document-réponse 2).**

Un exemplaire du bon de commande sera remis au jury avant le début du travail pratique, l'autre exemplaire sera rendu en fin d'épreuve.

Documents joints
Annexes *: Liste limitative de denrées disponibles Annexe 1.* *Liste des denrées considérées comme courantes Annexe 2.* *Tables de composition des aliments*
Document-réponse 1 *: Bon de commande (2 exemplaires) à rendre avec la copie.*
Document-réponse 2 *: Fiche technique à compléter et à rendre avec la copie.*

ANNEXE 1

LISTE LIMITATIVE DES DENREES DISPONIBLES

POISSONNERIE

Filet de lieu

FRUITS ET LEGUMES

Poireaux

PRODUITS DIETETIQUES

Lait Al 110 poudre

Les produits courants d'épicerie et de crémerie sont à la disposition des candidats (voir annexe 2).

ANNEXE 2

LISTE DES DENREES CONSIDEREES COMME COURANTES EN CREMERIE - EPICERIE ET DIETETIQUE

PRODUITS FRAIS

Ail
Oignons
Herbes aromatiques

CREMERIE

Lait ½ écrémé UHT
Crème UHT à 30 % de MG
Beurre doux
Margarine
Emmental
Œufs extra-frais

EPICERIE

Farine de blé type 55
Fécule de pomme de terre
Maïzena
Semoule de blé fine
Chapelure
Riz long
Riz rond
Herbes aromatiques séchées
Bouillon de volaille, de bœuf déshydratés
Court-bouillon déshydraté
Poivre moulu
Muscade noix ou râpé
Sel fin, gros
Curry en poudre
Moutarde forte
Vinaigre de vin
Concentré de tomate
Huile d'arachide, de tournesol
Poudre à lever
Sucre semoule et morceaux
Sucre glace
Vanille poudre, liquide, gousse
Cannelle poudre
Chocolat poudre, cacao en poudre
Extrait de café
Extrait de fleur d'oranger
Raisins secs
Amandes effilées
Café lyophilisé
Confiture d'abricot
Gelée de groseille
Rhum

PRODUITS DIETETIQUES

ASPARTAM

Document-réponse 1 en deux exemplaires ***BON DE COMMANDE***	**N° d'anonymat** .....

Quantités demandées : Préciser kg, L, pièce, unité, ...

Désignation du plat / Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Document-réponse 1 en deux exemplaires ***BON DE COMMANDE***	**N° d'anonymat** .....

Quantités demandées : Préciser kg, L, pièce, unité, ...

Désignation du plat / Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Document-réponse 2 en 1 exemplaire ***FICHE TECHNIQUE***	**N° d'anonymat** .....

BISCUIT ROULE A LA CREME VANILLEE

DENREES POUR REGIME NORMAL	QUANTITES NETTES	ADAPTATION POUR UN REGIME SANS GLUTEN		ADAPTATION POUR UN REGIME SANS LACTOSE	

TECHNIQUE DE PREPARATION :

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
	Page 6/6

COMPOSITION DE CERTAINS PRODUITS EN COMPLÉMENT A LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

PRODUITS	PROTIDES	LIPIDES	GLUCIDES	Na	K	Ca	OBSERVATIONS COMPLÉMENTAIRES
	en g pour 100 g			en mg pour 100 g			
Lait concentré sucré (Nestlé)	9,5	10	53,1	166	388	361	40,6 saccharose
Lait concentré non sucré (Gloria)	7	7,5	9	120	250	228	
Lait sec entier non sucré (Mont blanc)	25,6	26,5	39,3	350	1 400	950	Lactose
Lait sec totalement écrémé non sucré (Régilait)	36	0,7	51,8	1 200	2 000	1 500	Lactose
Lait sec DIARGAL (Gallia)	14,7	20,3	59,7	300	600	450	Sans lactose
Lait sec aL 110 (Nestlé)	14	25	55,5	170	600	450	Sans lactose enrichi en fer 4,4 mg/100 g
Lactodiet							
Olac							
Alburone (Clintec)	87,2	1,8	0,2	40	-	1 700	Lactose protéines de lait
Protil 1 (Jacquemaire)	86	3,2	0,3	40	1 700	160	Origine végétale
Protifar + (Nutricia)	88,5	1,6	-	30	50	1 350	Sans lactose
SP 95 (D.H.N.)	87	1,8	0,5	120	60	1 150	Protéines de lait + végétales
Huile Cérès (Astra-Calve)	-	100	-	-	-	-	95 % T.C.M.
Liprocil (Clintec)	-	100	-	-	-	-	80 % T.C.M. + A.G.E.
Triglydal (Sodiétal)	-	100	-	-	-	-	81,5 % T.C.M. + A.G.E.
Margarine Cérès (Astra-Calve)	0,05	80	0,2	40	-	6	72 % T.C.M.
Dextrine-Maltose (Jacquemaire)	0,5	0	93,6	110	21	14	Sans lactose sans saccharose sans fructose
Maltrinex (Clintec)			95	< 3	1	1	
Farine diastasée : diase bouillie fluide à cuire (Jacquemaire)	8,8	1,6	81,8	25	170	22	Sucre (dans total glucides)
Farine diastasée : Blédine Riz Tapioca, sans gluten, instantanée (Jacquemaire)	2,7	1,5	93	15	25	45	Sucre (dans total glucides)
Fleur de Maïs (Maïzena)	0,3	0,6	85	4	4	9,8	
Farine Florigoz, enrichie, sans gluten, instanée (Guigoz)	13,2	1,2	77	14	210	30	
Préparation de type farine (Rite Diet)	0,25	-	85	10	8	< 40	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Biscotte (Aproten)	< 1	8,5	82,5	< 40	< 70	-	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Pain (Rite Diet)	< 1	7,8	59,2	< 500	< 40	14	Hypoprotidique sans gluten salé
Pâtes à potage - spaghetti (Rite Diet)	0,5	1,5	85,5	< 100	< 20	40	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Farine (Taranis)	5,5	1	80	< 40	< 40	250	Enrichi en fer sans gluten
Préparation de type Biscotte (Riesal)	3,4	13,7	77,2	130	< 60		Sans gluten
Préparation de type pain de mie (Valpiform)	4,5	3,9	48,1	450	40		Sans gluten salé
Coquillettes - Nouilles (Glutafin)	7,9	1,6	78,6	15	10		Sans gluten
Viandes homogénéisées							
- Viande diététique Blédina (Jacquemaire)	14	3,5	0,3	25	225	7,7	
- Boeuf (Guigoz)	7	4	2,9	127	131	6,7	
- Boeuf diététique hyposodé (Gallia)	14	3,5	0,3	53	226	7,3	Caroube
Légumes homogénéisés							
- Haricots verts (guigoz)	1,1	0,7	7,2	97,2	123	44,5	
- Jardinière de légumes (Guigoz)	0,8	0,2	7	105	140	14,1	
- Légumes assortis (Gallia)	1	0,15	7,4	141	225	22	
- Carottes diététiques hyposodées (Guigoz)	0,7	0,1	7,8	20	203	27,3	
- Légumes diététiques hyposodés (Jacquemaire)	1,8	0,2	6,6	20	239	31,9	
Fruits homogénéisés							Vitamine C (en mg)
-Coings-pommes (Jacquemaire)	0,3	0,15	22,5	2	135	11	9
- Pulpes pommes et coings (Jacquemaire)	0,3	0,2	10	5	130	13	-
- Pommes-Bananes (Guigoz)	0,3	0,3	24,2	1,2	109	3,2	13
- Pommes-cassis (Guigoz)	0,3	0,3	17	0,7	-	-	25
- Ananas-Bananes sans sucre (Gallia)	0,7	0,1	13,3	3	280	11	14
Jus de fruits							Vitamine C (en mg)
- Pommes-pruneaux (Blédina)	0,4	-	15,2	1	140		6
- Raisins-abricots (Blédina)	0,2	-	13,8	1,2	100		7
- Ananas-orange (Gallia en biberon)	0,2	-	12,4	2			20
Compléments oraux - composition par briquette de 200 mL							
Nutridoral (Sodietal)	18,8	5,6	31,2	40	120	550	Boisson sucrée
Printania (Clintec)	7,5	-	22,5	0,03	100	50	Boisson aux fruits sans lactose
Nutrigil HC (Jacquemaire)	13,4	7,2	37	108	478	152	Boisson sucrée
Fortimel (Nutricia)	19,5	4,2	20,8	100	400	540	Boisson sucrée

Composition moyenne des principaux aliments pour 100 g de partie comestible

Aliments	Énergie métabolisable (énergie après digestion et absorption)		Eau	Principes énergétiques			Éléments minéraux						
	kJ	kcal		Protides g	Lipides g	Glucides assimilables g	Sodium mg	Potassium mg	Phosphore mg	Calcium mg	Magnésium mg	Fer mg	Zinc mg
Viandes parées (sans déchets)													
Bœuf maigre (culotte)	643	154	71	21	7	tr	80	360	195	13	20	2,6	3,3
Veau (côtelette)	492	118	74,5	21	3	tr	90	360	200	13	16	2	2,3
Mouton maigre	715	170	71	18,2	10	tr	90	320	190	10	19	2,4	3,1
Cheval	472	113	75,2	21	2,7	0,8	45	335	190	13	23	4,5	–
Porc maigre	794	190	67,5	19,3	12	tr	74	350	170	6		2	2,6
Lapin	659	158	69,6	21	7,5	0,5	45	389	220	14	29	3,5	–
Poulet	579	138	72,7	21	5,6	tr	80	350	200	12	37	1,8	0,85
Cœur de bœuf	527	125	75,5	17	6	tr	110	286	215	9	25	5,1	–
Langue de bœuf	886	212	66,8	16	16	tr	100	260	230	10	10	2,8	–
Foie de veau	499	119	71,2	19,2	4,2	1,5	87	315	300	9	19	7	8,4
Foie de bœuf	499	119	70	19,7	3	1,65	116	292	358	7	17	7	5,1
Rognon de bœuf	490	116	76,1	16,6	5,1	tr	235	245	238	11	20	9,5	1,9
Cervelle de veau	467	112	80,4	10,1	7,5	tr	158	280	350	12	15	2,5	1,3
Produits de la pêche													
Poisson maigre (cabillaud)	330	79	80,8	17,7	0,4	tr	72	355	184	24	25	0,44	0,5
Poisson 1/2 gras (sardine)	542	130	73,8	19,4	5,5	tr	100	300	258	85	24	2,4	–
Moule	226	54	83,2	19,9	1,35	tr	296	280	246	27	36	5,1	–
Crevette	387	92	78,4	18,6	1,5	tr	146	266	224	92	67	1,8	2,3
Œufs [1]													
Œuf de poule entier	670	160	74,1	12,9	11,2	0,7	145	147	220	55	12	2,1	1,35
Blanc	222	53	87,3	11,1	0,2	0,7	170	155	21	11	12	0,2	0,02
Jaune	1 504	359	50	16,1	31,9	0,3	50	140	590	140	16	7,2	3.8
Produits laitiers et dérivés [3]													
Lait de vache standardisé	271	65	87,7	3,34	3,6	4,8	48	157	90	120	12	0,07	0,4
Lait de vache 1/2 écrémé	200	48	89,6	3,35	1,6	4,8	47	155	91	118	12	0,07	0,4
Lait de vache maigre	145	35	90,9	3,5	0,07	4,8	53	150	97	123	14	0,12	0,4
Lait concentré non sucré	554	132	79,7	6,5	7,57	9,56	98	322	189	242	27	0,09	0,78
Lait concentré sucré	1 339	320	26,1	8,2	8,8	51,9	88	360	183	238	27	0,25	1
Lait entier sec	2 051	490	3,5	25,2	26,20	38,1	371	1 160	719	920	110	0,7	2
Lait sec écrémé	1 529	366	4,3	35	0,97	51,9	557	1 580	1 090	1 290	110	0,8	4,1
Yaourt nature [3]	201	48		4,15	1,2	5,2	57	210	114	174	–	–	–
Yaourt nature 0 % [3]	163	39		4,2	tr.	5,4	55	180	100	164	–	–	–
Yaourt au lait entier [3]	284	68		3,8	3,5	5,3	56	206	112	171	–	–	–
Fromage blanc 40 % MG			81	7,7	8	3,4	29	90	104	110	10	0,10	0,5
Camembert [2], brie [2], coulommiers [2] 45 % MG	1 195	286	52	21	22,3	< 2	700	150	250	400	17	0,15	3,1
Munster, livarot 45 % MG	1 217	291	52	21,6	22,6	tr	1 200	134	240	310	20	0,41	2,8
Hollande, St-Paulin 45 % MG			42	24,8	28,3	tr	654	70	403	800	28	0,5	4
Emmental 45 % MG	1 605	389	35,7	28,7	29,7	tr	450	107	640	1 020	35	0,30	4,6
Fromage fondu à base de fromage à pâte pressée 45 % MG	1 125	269	51,3	14,4	23,6	2	1 260	65	950	547	20	1	–
Fromage fondu à base de fromage à pâte fraîche 45 % MG				9 à 10	29 à 33	2 à 3,5	500 à 650	90 à 140	200 à 300	100 à 150	–	–	–
Crème ≥ 30 % MG	1 265	302	62	2,36	31,7	3,44	34	112	63	80	10	0,03	0,26
Crème ≥ 10 % MG	509	122	81,7	3,10	10,5	4,05	40	132	85	101	11,2	0,11	0,3
Matières grasses													
Beurre	3 083	737	15,3	0,7	83,2	0,72	5	16	21	13	3	0,1	0,23
Huile	3 689	882	0	0	99,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Margarine [3]	3 050	730	16,5	tr	83	tr	–	–	–	–	–	–	–

Aliments	Vitamines hydrosolubles							Vitamines liposolubles			
	Acide ascorbique (C) mg	Thiamine (B1) mg	Riboflavine (B2) mg	Amide nicotinique (PP) mg	Pyridoxine (B6) mg	Acide folique (B9) µg	Cobalamine (B12) µg	Carotène (provit. A) mg	Axérophtol (A) mg	Calciférol (D) µg	Activité vit. E (α tocophérols) mg
Viandes parées (sans déchets)											
Bœuf maigre (culotte)	1	0,1	0,18	4,5	0,4	10	2,2		0,01	tr	0,54
Veau (côtelette)	1,5	0,14	0,26	6	0,4	5	1,6		0	0	–
Mouton maigre	1	0,16	0,25	5	0,3	–	2		0	0	–
Cheval	1	0,11	0,15	5	0,5	–	3		0	0	–
Porc maigre	0	1	0,20	4	0,5	2	0,8		0	0	–
Lapin	tr.	0,11	0,10	8,6	0,3	–	–		0	0	–
Poulet	2,5	0,10	0,20	7	0,5	9	0,5		0	0	0,10
Cœur de bœuf	6	0,5	0,90	7,2	0,3	–	–		0	0	0,60
Langue de bœuf	0	0,15	0,30	4,5	0,15	–	–		0	0	–
Foie de veau	35	0,3	2,6	15	0,9	240	60		3,9	0,5	0,24
Foie de bœuf	30	0,3	2,3	15	0,7	220	65		8,4	1,7	0,67
Rognon de bœuf	11	0,3	2,3	6,2	0,4	50	33,5		0,38	–	0,18
Cervelle de veau	23	0,15	0,3	3,6	0,16	6	5,7		–	–	–
Produits de la pêche											
Poisson maigre (cabillaud)	2	0,06	0,05	2,3	0,2	12	0,5		0,01	1,30	0,26
Poisson 1/2 gras (sardine)	–	0,02	0,25	–	1	–	0,15		0,02	7,5	–
Moule	–	0,16	0,22	1,6	–	–	–		0,055	–	0,75
Crevette	1,9	0,05	0,03	2,43	0,13	7,4	0,85		tr	–	–
Œufs [1]											
Œuf de poule entier	tr	0,1	0,3	0,083	0,12	65	2		0,22	1,8	0,74
Blanc	0,3	0,022	0,3	0,09	0,012	15	0,1	0	0	0	0
Jaune	0	0,3	0,4	0,065	0,3	160	2		0,55	2-12	2,1
Produits laitiers et dérivés [3]											
Lait de vache standardisé	1,7	0,04	0,18	0,09	0,05	6	0,42	0,02	0,03	0,06	0,08
Lait de vache 1/2 écrémé	1,7	0,04	0,18	0,09	0,05	5	0,42	0,010	0,013	0,03	0,04
Lait de vache maigre	1	0,04	0,17	0,28	0,05	5	0,3	0	0	0	0
Lait concentré non sucré	–	0,067	0,37	0,20	0,06	6	0,41	0,034	0,05	0,10	0,17
Lait concentré sucré	–	0,095	0,39	0,24	0,06	10	0,5	–	0,08	0,13	0,20
Lait entier sec	11	0,27	1,4	0,7	0,2	40	2,4	0,14	0,23	0,46	0,75
Lait sec écrémé	2	0,34	2,18	1	0,28	21	2,2	tr	tr	tr	tr
Yaourt nature [3]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Yaourt nature 0 % [3]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Yaourt au lait entier [3]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Fromage blanc 40 % MG	1,2	0,03	0,24	0,12	0,08	15	0,7	0,04	0,075	0,2	0,2
Camembert [2], brie [2], coulommiers [2] 45 % MG	tr	0,05	0,6	1,1	0,25	59	2,8	0,19	0,33	0,3	0,5
Munster, livarot 45 % MG	tr	0,06	0,35	0,1	–	–	2	–	0,22	–	0,41
Hollande, St-Paulin 45 % MG	tr	0,05	0,34	0,18	0,07	4,3	2,2	0,14	0,32	1,1	0,35
Emmental 45 % MG	tr	0,03	0,38	0,22	0,07	3,5	0,3		0,3	3,1	–
Fromage fondu à base de fromage à pâte pressée 45 % MG	1	0,03	0,38	0,52	0,07	3,5	0,25	0,05	0,30	0,8	–
Fromage fondu à base de fromage à pâte fraîche 45 % MG											
Crème ≥ 30 % MG	1	1,025	0,15	0,80	0,04	4	0,40	0,15	0,25	1,1	0,77
Matières grasses											
Beurre	–	0,005	0,02	0,03	0,005	tr	tr	0,38	0,59	1,3	2,2
Huile	0	0	0	0	0	0	0	+	0	0	++
Margarine [3]	–	–	–	–	–	–	–	+	–	–	+

L'énergie métabolisable diffère de l'énergie calculée avec les coefficients multiplicateurs 17 - 38 - 17 kJ ou 4 - 9 - 4 kcal utilisés par g de protides, de lipides ou de glucides.
L'énergie métabolisable prend en compte le CUD des nutriments.

– : non dit
tr : traces

1 - 2 œufs = 100 g
1 blanc = 30 g
1 jaune = 20 g
2 - teneur en calcium : camembert de 250 à 400 mg, brie et coulommiers 200 mg
3 - Source : fabricants français

d'après Souci-Fachmann-Kraut *Composition and Nutrition Tables/La composition des aliments, Tableaux des valeurs nutritives.*
Par ordre du Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten publié par Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie.
5e édition, revue et complétée par Heimo Scherz et Friedrich Senser
© 1994 medpharm Scientific Publishers, Stuttgart, Germany

Aliments	Énergie métabolisable (énergie après digestion et absorption)		Eau	Principes énergétiques			Éléments minéraux							Vitamines hydrosolubles							Vitamines liposolubles				Total des fibres végétales
				Protides	Lipides	Glucides assimilables	Sodium	Potassium	Phosphore	Calcium	Magnésium	Fer	Zinc	Acide ascorbique (C)	Thiamine (B1)	Riboflavine (B2)	Amide nicotinique (PP)	Pyridoxine (B6)	Acide folique (B9)	Cobalamine (B12)	Carotène (provit. A)	Axérophtol (A)	Calciférol (D)	Activité vit. E (α tocophérols)	
	kJ	kcal		g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	g
Céréales et dérivés																									
Avoine (flocons)	1 455	350	10	13,5	7	61,2	5	335	391	54	139	4,6	4,4	0	0,59	0,15	1	0,16	24					0,84	6,6
Blé	1 237	296	13,2	11,5	2	59,4	7,8	502	406	43,7	147	3,3	4,1	0	0,48	0,14	5	0,44	49					1,4	10,6
Farine blanche type 55	1 439	344	13,7	10,6	1,13	71,2	2	128	95	15	10	1,1		0	0,11	0,08	0,5	0,10	16					–	2,40
Pain blanc (moyen)	1 013	242	35	8,2	1,2	50	500	130	90	30	30	0,95	0,5		0,086	0,06	0,5	0,04	15					–	2,90
Pain bis de blé	841	201	37,5	6,7	1,2	41,6	553	177	111	17	–	1,7	3,5	0	0,14	0,073	1,2	0,095	–					–	4,10
Pain complet de blé	825	197	41,7	7,6	0,9	40,7	380	270	265	63	92	2	2,1		0,25	0,15	3,3	0,36	40					–	6,70
Biscotte moyenne	1 584	378	8,5	9,9	4,3	75,60	363	160	composition voisine de celle de la farine blanche de blé																
Maïs	1 329	318	12,5	9,2	3,8	65,2	6	330	256	15	120	1,5	2,5		0,36	0,20	1,5	0,4	26		0,37			1,95	9,2
Riz poli	1 446	346	12,9	7	0,6	78,4	6	103	120	6	64	0,6	0,5		0,06	0,03	1,3	0,15	29					0,1	1,4
Orge	1 197	285	11,7	10,6	2,1	57,7	18	444	342	38	114	2,8	3,1		0,43	0,18	4,8	0,56	65					0,65	9,8
Seigle	1 065	255	13,7	8,65	1,7	53,5	40	510	373	64	120	4,6	1,3		0,35	0,17	1,8	0,29	42					1,95	13,15
Tapioca	1 436	343	12,6	0,6	0,24	84,9	4	20	12	12	3	1													
Légumes secs																									
Haricots blancs	1 165	279	11,6	21	1,6	47,8	2	1 300	430	106	132	6,1	2,8	0	0,5	0,16	2,1	0,28	130		0,40			0,21	17
Lentilles	1 240	296	11,8	23,5	1,4	50,8	4	800	400	70	77	7	5	0	0,4	0,25	2,2	0,6	35		0,10			–	10,6
Soja	1 272	304	8,5	36,9	18,1	6,1	4	1 740	591	257	247	8,59	1	0	1	0,52	1,92	1,2	230		0,38			1,5	–
Légumes frais et soja																									
Pommes de terre	265	68	77,8	2	0,1	15,4	3	440	50	10	25	1	0,27	17	0,12	0,05	1,2	0,2	7		0,01			0,06	2,50
Carottes (et autres racines)	105	25	88	1	0,2	5,2	60	300	35	40	18	2	0,65	7	0,12	0,05	0,6	0,2	7		X			0,6	3,43
Choux (et autres légumes verts)	85	20	92	1,3	0,2	3,8	16	300	25	45	23	0,5	0,2	50	0,05	0,05	0,3	0,1	80		0,05			1,6	2,50
Céleri (côte)	38	9	92,2	1,2	0,2	1,1	130	350	48	80	12	0,5		7	0,05	0,07	0,55	0,09	7		0,1			1,6	–
Épinards	45	11	91,5	2,5	0,3	0,55	70	630	55	125	58	4	0,5	50	0,1	0,25	0,6	0,22	80		2 à 9			1,6	1,84
Endives, laitues, salades…	40	10	94,5	1,5	0,3	< 1	X	350	50	35	15	1		X	0,05	0,05			50		2			0,8	1,60
Tomates (et diverses cucurbitacées)	65	16	94,2	0,9	0,3	2,9	6	290	27	14	20	0,5	0,24	25	0,06	0,04	0,5	0,1	40		0,8			0,93	1,83
Poireaux	91	22	89	2,2	0,34	3,37	5	225	46	87	18	1	0,3	30	0,1	0,006	0,35	0,25	25		0,5			0,5	3,27
Haricots verts	144	34	90,3	2,4	0,25	6	2,4	250	38	57	25	0,83	0,18	20	0,08	0,12	0,57	0,28	44		0,33			0,1	4,42
Champignons (agaric)	57	14	90,7	2,7	0,25	0,3	8	422	123	8	13	1,3	0,4	5	0,1	0,44	5,2	0,065	25		0,01		1,9	0,11	1,92
Fruits amylacés																									
Châtaigne-marron	798	191	50	3	1,9	41	1	700	85	35	45	1,3		30	0,2	0,2	0,87	0,35			0,024			7,5	–
Fruits frais																									
Agrumes (oranges, pamplemousses…)	180	43	85,7	1	0,2	9,5	1,4	177	23	42	14	0,4	0,1	50	0,08	0,04	0,3	0,05	24		0,09			0,24	2,2
Bananes	337	81	73,9	1,15	0,18	18,8	1	393	28	8,7	36	0,55	0,22	12	0,05	0,06	0,65	0,37	20		0,23			0,27	2
Pommes, poires	218	52	85,3	0,35	0,4	11,9	3	144	12	7,1	6,4	0,48	0,12	12	0,03	0,03	0,3	0,045	6,5		0,05			0,49	2,3
Fruits à noyau																									
abricots	183	44	85,3	0,9	0,13	9,9	2	278	21	9	16	0,6	0,07	9,5	0,04	0,05	0,77	0,07	3,6	0	1,8			0,5	–
prunes	214	51	83,7	0,6	0,17	11,9	1,7	221	18	14	10	0,44	0,07	5,5	0,07	0,04	0,44	0,045	2	0	0,21			0,8	1,7
Fruits acides-baies																									
framboises	126	30	84,5	1,3	0,3	5,8	1	170	44	40	30	0,14		25	0,02	0,05	0,3	0,07			0,08			0,48	4,7
cassis	198	47	81,3	1,3	0,22	10,3	1,5	310	40	46	17	1,3	0,2	177	0,05	0,044	0,28	0,08		0	0,14			1	6,8
raisin	290	69	81,1	0,7	0,3	16,2	2	192	20	18	9,3	0,5	0,08	4	0,05	0,025	0,23	0,07	5,4	0	0,03	0	0	1,62	1,6
Fruits séchés																									
Dattes	1 136	271	20	1,85	0,53	65,2	35	650	57	63	50	1,9	0,34	3	0,04	0,07	1,9	0,13	21		0,03			–	8,1
Figues	999	239	24,6	3,54	1,3	54	40	850	108	193	70	3,3		2,5	0,12	0,08	1,21	0,12	14		0,05			–	9,6
Pruneaux	980	234	24	2,3	0,6	55,4	8	824	73	41	27	2,3		4	0,15	0,12	1,7	0,15	4		0,67			–	9
Graines oléagineuses																									
Noix, noisettes (plus de fibres)	2 603	622	4,4	14,4	62,5	12,1	2,4	544	409	87	129	2,5	2,7	2,5	0,34	0,12	1	0,87	77		0,05			6,2	4,6
Amandes, pistaches (plus de fibres)	2 316	554	5,7	18,3	54	9,3	20	835	454	152	170	4,3	2	3	0,22	0,6	4	0,06	45		0,12			2,61	9,8
Arachide	2 206	527	5,2	26	48	8,6	5	706	372	59	163	2,1	3	0	0,9	0,15	15	0,3	53		0,01			9,10	7,10
Produits sucrés																									
Sucre blanc	1 670	399	0,05	0	0	99,8	0,3	2,2	0,3	0,6	0,2	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Confiture d'abricots	1 043	249	3,37	0,4	tr	62	–	104	11	8	–	–	–		0,01	0,02	–	–	–	–	+	–	–	–	–
Miel	1 262	302	18,6	0,38	tr	75,1	7	47	18	4,5	5,5	1,3	–	2,5	0,003	0,005	0,13	–	–	–	–	–	–	–	0
Cacao	1 191	285	5,6	19,8	24,5	10,8	17	1 920	656	12	414	12,5	3,5	0	0,13	0,4	2,7	0,14	38	–	–	–	–		–
Chocolat noir	1 878	449	0,9	5,3	30	47	19	397	287	63	100	2	2	0	0,04	0,13	0,86	0,05	6	–	–	–	–		–
Chocolat au lait	2 140	511	1,4	9,2	31,5	54,1	58	471	242	214	86	2,3	0,2	0	0,11	0,37	0,46	0,11	10	–	–	0,034	0,05		–

L'énergie métabolisable diffère de l'énergie calculée avec les coefficients multiplicateurs 17 - 38 - 17 kJ ou 4 - 9 - 4 kcal utilisés par g de protides, de lipides ou de glucides.
L'énergie métabolisable prend en compte le CUD des nutriments.

Dans les végétaux, à l'exception des champignons, pas de vitamine A et D ; ne sont signalées que les sources notables en provitamine A : carotte=12 mg, autres racines <0,050 mg

– : non dit
tr : traces
X : très variable

d'après Souci-Fachmann-Kraut *Composition and Nutrition Tables/La composition des aliments, Tableaux des valeurs nutritives.*
Par ordre du Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten publié par Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie.
5e édition, revue et complétée par Heimo Scherz et Friedrich Senser
© 1994 medpharm Scientific Publishers, Stuttgart, Germany