

LES GROUPE D'ALIMENTS

GROUPE 1 : lait et produits laitiers

protéines animales ,calcium, vitamines B₂ , A , D

GROUPE 2 : viandes, poissons, oeufs

protéines animales , fer , vitamines B₁ , B₂ , A

GROUPE 3 : corps gras

lipides , énergie , vitamines (A et D graisses animales)

GROUPE 4 : céréales et dérivés, pommes de terre, légumes secs

glucides , énergie , protéines végétales ,cellulose

GROUPE 5 : légumes frais, fruits

vitamine C , minéraux , eau , cellulose , glucides

GROUPE 6 : sucre et produits sucrés

glucides simples , énergie

GROUPE 7 : boissons

LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

PROTEINES ANIMALES

CALCIUM

VITAMINES A D B₂

LE LAIT : COMPOSITION POUR 100ML

Protides 3.5g

Lipides 3g (lait entier)

1.5g (lait 1/2 écrémé)

0.2g (lait écrémé)

Glucides 5g (lactose)

Calories 60 (lait entier)

45 (lait 1/2 écrémé)

35 (lait écrémé)

Cholesterol 10 à 15mg

Calcium 125mg; Phosphore 90mg; Sodium 50mg

Vit B₂ 0.1mg; Vit A 0.02mg; Vit D 0.1 à 0.2µg

LE YAOURT

Lait fermenté ensemencé par 2 bacilles lactiques :

- streptococcus thermophilus
- lactobacillus bulgaricus

YAOURT pour l	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALCIUM	CALORIES
lait entier nature	5,1	<u>4,4</u>	6,1	189	87,5
lait ½ écrémé nature	5,4	1,4	6,4	216	62,5
maigre nature	5,6	0,4	6,4	188	55
lait entier aromatisé	4	4	18,4	162	125
lait écrémé aromatisé	5,4	0,1	9,4	201	62,5
lait entier aux fruits	4,4	<u>3,4</u>	<u>23,6</u>	162	<u>141</u>
0% aux fruits à l'aspartame	5	0,1	7,9	144	52,5
à boire sucré aromatisé	3,6	1,7	17,5	134	96
lait fermenté au bifidus actif nature	4,5	<u>4,2</u>	6,4	187,5	80

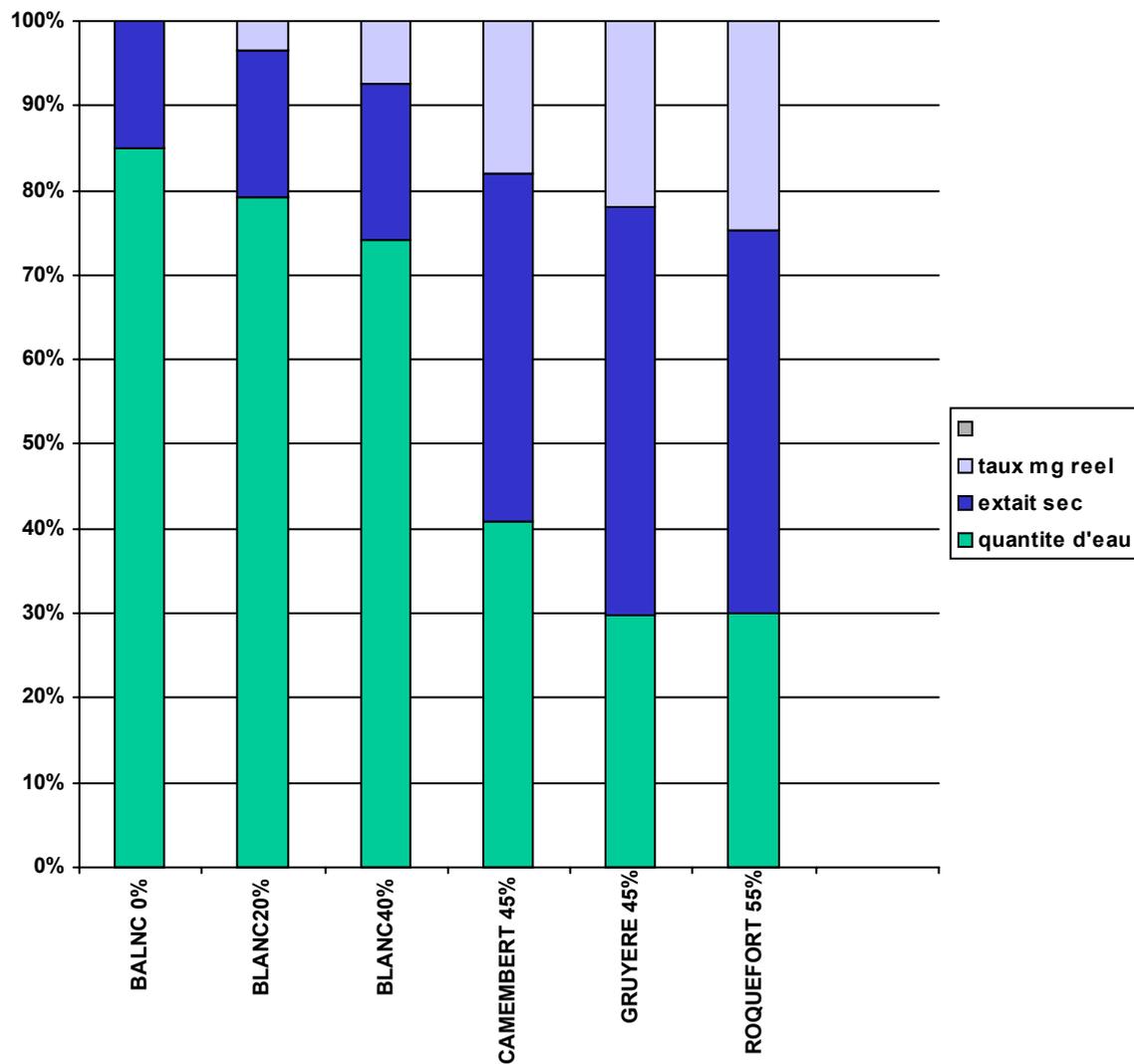
LES FROMAGES FRAIS

POUR 100G	P	L	G	CA	CAL
PETITS SUISSES à 40%MG	9.4	10	3.5	110	142
FROMAGES BLANCS à 40%MG	7	8	3.5	110	115

COMPOSITION DES DIFFERENTS FROMAGES

FROMAGES	PROTIDES	LIPIDES	CALCIUM	CALORIES
pâte molle égouttage naturel (camembert)	20	24	275	296
pâte molle égouttage accéléré (munster)	20	26	550	314
pâte dure pressée non cuite (gouda)	24	27	<u>750</u>	339
pâte dure pressée cuite (gruyère)	30	<u>30</u>	<u>1100</u>	390
moisissures internes (bleu)	20	<u>31</u>	650	359
fondus	17	23	490	275
de chèvre	20	29	150	341
moyenne	20	22	500	278

POURCENTAGE DE MATIERES GRASSES - TENEUR REELLE EN MATIERES GRASSES



EQUIVALENCES CALCIQUES

- 1/4 DE LITRE DE LAIT = - 2 yaourts
- 300g de fromage blanc
 - 10 petits suisses de 30g
 - 80g de camembert
 - 40g de saint paulin
 - 30g de gruyère

EQUIVALENCE EN PROTEINES

- 1/2 LITRE DE LAIT =
- 6 petits suisses de 30g
 - 4 yaourts
 - 200g de fromage blanc
 - 90g de camembert
 - 70g de gruyere

RATION QUOTIDIENNE RECOMMANDEES

Les quantités de lait conseillés par jour sont :

- Enfants de 1 à 9 ans : 3/4 litre
- Enfants de 10 à 12 ans : 1 litre
- adolescents : 1 litre
- adultes : 1/2 litre
- femmes enceintes : 1 litre
- personnes âgées : 1 litre

VIANDES, POISSONS, OEUFS

PROTEINES ANIMALES

VITAMINES B₁, B₂, B₁₂

FER

VIANDES

les viandes de boucherie (boeuf, mouton, veau, porc, cheval), les volailles, le gibier, les abats, la charcuterie.

Composition en g pour 100g

- Proteines : 20g
- Lipides : 10g - cheval, lapin, poulet 5g
 - boeuf, veau 10g
 - porc 15g
 - agneau 20g
- Glucides : 1g
- Calories 170
- Sodium : 70mg
- Fer : 2 à 3mg
- calcium : 10mg
- phosphore : 200mg
- potassium 300mg
- Cholesterol : 80mg
- Vitamine B1 : 0,15mg
- Vitamine B2 : 0,20mg
- pas de vitamine C

LES POISSONS

Composition en g pour 100g

- Proteines 20g
- Lipides 2 à 20g :
 - <5g colin, merlan, cabillaud
 - 5 à 10g maquereau, sardine
 - >10g thon, saumon, anguilleacide gras polyinsaturés
- Glucides 0g
- Calories 90 à 250
- cuivre, iode, peu de fer
- Vitamines A et D dans le foie (huile de foie de morue)
- Toutes les vitamines sont présentes sauf la vitamine C et la B

CRUSTACES, COQUILLAGES

<5g de lipides

150 à 200 mg de cholesterol

LES OEUFS

1 Oeuf pèse environ 50g

Composition pour 100g

- Proteines : 13g
- Lipides : 12g présent dans le jaune uniquement
(250mg de cholestérol par jaune)
- Glucides : 0g
- Calories : 160
- Fer 2,8mg
- Calcium : 50 à 60mg
- Vitamine B₁ : 0,12mg
- Vitamine B₂ : 0,30mg
- Vitamine A : 0,30mg
- Vitamine D : 0,002mg

EQUIVALENCES EN PROTEINES

100g de viande = 100g de volaille
= 100g de foie
= 100g de poisson
= 500g de moules (en coquille)
= 12 huitres
= 2 oeufs
= *1/2 litre de lait*
= *60g de gruyère*

LES CORPS GRAS

LIPIDES

ENERGIE

VITAMINE A, D

ORIGINES :

- * Origine animale : beurre, crème fraîche, lard, saindoux, blanc de boeuf, graisse d'oie, beurre allégé
- * Origine végétale : huile arachide, olive, tournesol, maïs, pépins de raisins, noix, colza.
huile de palme, végétaline, margarine tournesol, maïs, margarines allégées
- * Origine mixte : margarines ordinaires (emballées dans un papier)

COMPOSITION EN ACIDES GRAS DES DIFFERENTS CORPS GRAS

POUR 100G	LIPIDES	AG SATURE	AG MONO	AG POLY	CHOLEST EROL	UTILISATION
BEURRE	82	<u>52,6</u>	23,5	2	250	CRU FONDU
BEURRE ALLEGE 41%MG	41	<u>27</u>	11	1	100	CRU FONDU
CREME FRAICHE	33	21	10	1	110	CRU FONDU
VEGETALINE	100	<u>93</u>	1	0	1	FRITURE
GRAISSE D'OIE	100	27,3	<u>57</u>	11	100	
SAINDOUX	100	42	41	9	95	
MARGARINE DURE	83	31	33	13	N D	CHALEUR MOYENNE
MG LEGERE 35%MG PROACTIVE	35	8.5	9	17,5	0	CRU FONDU
MARGARINE TOURNESOL	70	17	16	33	0	CHALEUR MOYENNE
MARGARINE EQUILIBRE	60	14	19	24	0,5	
MARGARINE ALLEGEE	60	25	16	17	0,6	
HUILE DE PEPINS DE RAISIN	100	12	16	<u>68</u>	0	
HUILE TOURNESOL	100	10	23	<u>62</u>	0	FRITURE (160°C)
HUILE D'OLIVE	100	14	<u>72</u>	7	0	FRITURE
HUILE D'ARACHIDE	100	20	45	30	0	FRITURE (190°C)
HUILE DE COLZA	100	6	<u>64,3</u>	25,5	0	CRU
HUILE DE MAÏS	100	12,3	26,1	<u>56,7</u>	0	
HUILE DE NOIX	100	9	17,1	<u>69</u>	0	
HUILE DE SOJA	100	14	20,5	<u>60,5</u>	0	
HUILE MELANGE TYPE ISIO	100	11,5	39	45	0	FRITURE
HUILE PRIMEVERE	100	10	<u>49,5</u>	<u>40</u>	4.5	CRU

CEREALES. POMMES DE TERRE. LEGUMES SECS.

GLUCIDES COMPLEXES ENERGIE PROTEINES VEGETALES

COMPOSITION POUR 100g	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
PAIN	7	1	55	255
PAIN COMPLET	9	1,8	48,5	235
FARINE	10	1,3	75	345
BISCOTTES	10	5	75	390
PÂTES	12,5	1,4	75	354
SEMOULE	12,5	1,2	77	350
BLE	12	1,7	72	350
RIZ	6,6	0,6	78	355
POMMES DE TERRE	2	0	20	88
LEGUMES SECS	<u>22</u>	1.5	58	340
MAÏS	3	1,2	19,5	100

BISCUITS. PATISSERIES

Pour 100g pour 1	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
petit beurre 1=9g	8.2 0.74	11 0.99	81.5 7.3	457 41
barquette pulpe de fruit 1=7g	5.2 0.36	7 0.49	77 5.39	373 26
galette bretonne 1=8g	7 0.56	17 1.36	72 5.76	469 37.5
casse croûte chocolat 1=23.5g	7 1.64	21.5 5.05	70 16.45	502 118
biscuit chocolat 1=12.5g	7 0.87	26 3.25	64 8	518 65
captain choc aux pépites de chocolat 1=30g	6.2 1.86	24 7.2	51 15.3	445 133
mininapolitain marbré	4.5	23	54	440
mini roulé aux fruits	4.2	4.6	66	320

LEGUMES FRAIS ET FRUITS

VITAMINE C

MINERAUX

EAU

GLUCIDES SIMPLES

CELLULOSE

LES LEGUMES FRAIS :

Composition pour 100g

La classification est basée sur la teneur en glucides :

- Feuilles : épinards, oseille, salade, choux <5g
- Fruits légumiers : tomate, haricots vert, concombre, courgette, aubergine <5g
- Inflorescences : chou-fleur, artichaut <5g
- Bulbes : fenouil, poireaux 5g
- Champignons 5g
- Racines : carotte, betteraves, navets, céleri-rave 10g
- Graines : petits pois 10g
- Rhizomes : topinambour 18g

Composition moyenne pour 100g

- Proteines : 1 à 2,5g
- Lipides : <0,5g
- Glucides : 5g
- Calories : 20 à 50
- Potassium : 300 à 400mg
- Calcium 50mg
- Fer : 1mg
- Carotène : 1mg
- Vitamine C : 10 à 250mg (disparait à la cuisson)
- Vitamine B₁ : 0,15mg
- Vitamine B₂ : 0,10mg
- Cellulose : 1g

Les fruits frais:

Composition pour 100g

La classification est basée sur la teneur en glucides:

- fraise, framboise, fruits de la passion, melon, mûres, pamplemousse, papaye, pastèque, rhubarbe, 8g
- abricots, cassis, clémentines, nectarine, orange, pêche, 10g
- ananas, cerises, figue fraîche, grenade, litchis frais, mangue, mirabelles, myrtilles, poire, pommes, prunes, raisin 13.5g
- banane 20g

- Proteines: traces
- Lipides: traces
- Calories: 30 à 80
- Potassium: 100 à 250mg
- Calcium: 30 à 60mg
- Vitamine C: 5 à 50mg
- Cellulose tendre

Les fruits amylaces: chataignes, marrons

Composition pour 100g:

- Proteines: 4g
- Lipides: 2.5g
- Glucides: 40g
- Calories: 200
- Potassium: 530mg
- fer, manganèse, cuivre
- Cellulose: 1 à 2g

Les fruits oleagineux: composition pour 100g

* Graines oléagineuses: noix, noisettes, amandes...

- Proteines: 12 à 20g
- Lipides: 55g à 60g
- Glucides: 15g
- Calories: 600 à 650
- Cellulose: 3g
- Potassium: 600mg
- Calcium: 200mg
- Magnésium: 140 à 170mg
- Fer: 2 à 4mg

* fruits charnus gras: avocats, olives, noix de coco

- Proteines: 2 à 4g
- Lipides: 15 à 35g
- Glucides: 3 à 15g
- Calories: 150 à 370
- Cellulose: 1 à 2g

* fruits secs

- Proteines: 0g
- Lipides: 0g
- Glucides: 60 à 70g
- Calories: 270 à 320
- Cellulose: 3g

BOISSONS

EAUX

Du robinet : composition variable en minéraux

De source : définie par la réglementation comme « une eau d'origine souterraine, microbiologiquement saine et protégée contre les risques de pollution, apte à la consommation humaine sans traitement »

Minérales :

- peu minéralisées : Evian, Volvis, Thonon, Valvert
- moyennement minéralisées : Vittel grande source, Perrier
- fortement minéralisées : Vittel Hépar, Contrexeville, Vichy Saint Yorre, Vichy Celestins, Badoit, San-Pellegrino, Salvetat

JUS DE FRUITS ET DERIVES. SIROPS. SODAS

Jus de fruits frais : même composition que celle du fruit frais

Boisson aux fruits : jus de fruits + sucre + gaz carbonique (100g de glucides /litre)

Sirops : extraits de fruits ou parfums artificiels + sucre (900g de glucides /litre)

Sodas : eau + sucre + gaz carbonique + extraits naturels ou non de fruits + parfums (100g de glucides /litre)

BOISSONS AROMATIQUES (Valeur nutritive nulle)

Thé, café : effet stimulant, tonocardiaque

Tisanes

BOISSONS ALCOOLISEES (1verre = 10g d'alcool)

Fermentées :

- | | | |
|--|---------|-------------------------|
| - vin à 12° | 700 | kCal/l |
| - bière 2,2 à 5° | 350-450 | kCal/l (4% de glucides) |
| - cidre sec 5 à 6° | 400 | kCal/l |
| - cidre doux 1 à 3° | 400 | kCal/l (4% de glucides) |
| - apéritifs à base de vin et de vermouth 18° | 1800 | kCal/l |
| - hydromel 12 à 14° | | |

Distillées : Eaux de vie (cognac, armagnac, whisky, gin, vodka, rhum, spiritueux anisés)
40 à 50° 2200 à 2800 kCal/l

Liqueurs à 20°

Principales eaux minérales naturelles vendues en France

(teneurs exprimées en mg/litre)

	PH	Calcium	Magnesium	Potassium	Sodium	Bicarbonates
<u>Plates</u>						
Hépar	7,0	555	110	4	14	403
Contrex	7,2	467	84	3	7	377
Vittel	7,2	202	36	2	4	402
Thonon	7,3	103	16	1	5	332
Evian	7,2	78	24	1	5	357
Valvert	7,7	68	2	1	2	204
Volvic	7,0	10	6	6	9	65
<u>Gazeuses</u>						
St-Yorre	6,8	78	9	115	1744	4263
Vichy Celestins	6,8	90	9	71	1265	3245
Badoit	6,1	200	100	11	171	1420
San-Pellegrino	7,4	206	58	3	41	220
Salvetat	6,0	295	15	3	7	1030
Perrier		147	3		9	390

Equivalences

20 G DE PROTEINES SONT APPORTEES PAR :

- 100 G DE VIANDE
- 100 G DE POISSON
- 2 OEUFS
- 4 YAOURTS
- 1/2LITRE DE LAIT
- 70 G D'EMMENTHAL
- 90 G DE CAMEMBERT (1/3CAMEMBERT)

- 300 G DE PAIN
- 250 G DE LENTILLES

10 G LIPIDES SONT APPORTES PAR :

- 10 G D'HUILE
- 12,5 G DE BEURRE
- 12,5 G DE MARGARINE
- 30 G DE CREME FRAICHE

- 100G DE VIANDE
- 35 G D'EMMENTHAL
- 30 G DE SAUCISSON
- 20 G DE CACAHUETES
- 50G DE FRITES

20 G DE GLUCIDES SONT APPORTES PAR :

- 40 g de pain
- 3 biscottes
- 2 « petits grillés »
- 4 « craquottes »
- 30g de corn flakes ou flocons d'avoine
- 4 « petits beurre »
- 2 « casse-croûte » ordinaires
- 1 croissant

- 100 g de pommes de terre
- 400 g de haricots verts

- 20 g de sucre
- 20 cl de jus de fruits / sodas

Teneur en glucides des différents aliments

- 0% : viande, poisson
- 5% : laitage, légume à feuille, certains fruits (fraise)
- 10% : carotte, betterave, céleri, autres racines, orange
- 15% : fruits frais (cerise, pomme, poire)
- 20% : légumes secs cuits, pommes de terre cuites, riz cuit, pâtes cuites
- 50% : pain

INDEX GLYCEMIQUE DE QUELQUES ALIMENTS

GROUPE D'ALIMENTS	IG BAS (<50)	IG MOYEN (50-74)	IG ELEVE (>75)
SUCRE	FRUCTOSE 23. LACTOSE 46.	SACCHAROSE 65.	MIEL 73. GLUCOSE 100. MALTOSE 105.
FRUITS	CERISE 22 . PAMPLEMOUSSE 25. PECHE 28. ABRICOT 31. POMME 36. POIRE 36. ORANGE 43 .RAISIN 43.	KIWI 52. BANANE 53. MANGUE 55. ANANAS 66.	PASTEQUE/MELON 72.
BOISSONS	JUS DE POMME 41.	JUS D'ORANGE 57. SODA ORANGE 68.	
CEREALES PETIT DEJEUNER	ALL-BRAN 30.	PORRIDGE 61.	CORN FLAKES 84. CEREALES SUCREES 77.
PAINS	PAIN AU SON 44. PAIN AUX CEREALES 45	PAIN DE SEIGLE 50. PAIN BLANC 70.	BAGUETTE FRANCAISE 95. PAIN COMPLET 77.
CEREALES/PATES	PATES AUX OEUFS 32. VERMICELLE 35. RAVIOLI VIANDE 39. SPAGHETTI 41. NOUILLES 47.	RIZ BLANC 57. RIZ BASMATI 59. RIZ BRUN 55. COUSCOUS 65.	RIZ RAPIDE 91.
LEGUMES	PETIT POIS 48. IGNAME 51.	PATATE DOUCE 54. POMME DE TERRE NOUVELLE 62. BETTERAVE 64. CAROTTE 71.	RUTABAGA 72. POMME DE TERRE FRITES 75. POMMES DE TERRE FLOCONS 85.
EN-CAS. CONFISERIES.	CACAHUETES 14. CHOCOLAT 49.	CHIPS 54. POP CORN 55. PIZZA FROMAGE 60. MARS 68. CHIPS DE MAIS 73.	
GATEAUX	MUFFIN AUX POMMES 44. A LA BANANE 47.	GATEAU DE SAVOIE 46. CROISSANT 67. PATISSERIE 59.	GAUFRE 76.
LEGUMINEUSES	SOJA 18. LENTILLE 29. HARICOT SEC 27. HARICOT BLANC 38. POIS CHICHE 33.		FEVE 79.
PRODUITS LAITIERS	YAOURT EDULCORE 14. LAIT ENTIER 27. LAIT ECREME 32. YAOURT PARFUME MAIGRE 33. LAIT PARFUM CHOCOLAT 34.	CREME GLACEE 50.	

MENUS	PROTEINE	LIPIDES	GLUCIDES	KILOCAL
BURGER + FRITES	17G 13%	24G 41%	61G 46%	528
DOUBLE BURGER + FRITES	30G 14%	49G 50%	81G 36%	885
CHEESE BURGER + 1 YAOURT +POMME	21G 20%	15G 30%	58G 50%	460
SANDWICH + TARTE AUX POMMES	20G 12%	24G 31%	98G 57%	688
SANDWICH THON/CRUDITE + MILK SHAKE + ORANGE	30G 15%	22G 25%	117G 60%	780
HOT DOG + BANANE + GRAND VERRE DE LAIT ECREME	24G 17%	19G 30%	74G 53%	560
HAMBURGER + FRITES + MILK SHAKE	30G 12%	40G 34%	142G 54%	1048
MENU TRADITIONNEL (PLAT DE VIANDE ET LEGUMES)	34G 16%	30G 32%	109G 52%	839

GRAISSES CACHEES DANS L'ALIMENTATION

	g de graisses par ration		g de graisses par ration
croissant (45g)	10	gratin dauphinois	31
pain au chocolat	10	(congelé, portion 225g)	
pâte à tartiner chocolat (50g)	30	cassoulet (conservé , 350g)	32
olives 10 (30g)	10	potée (300g)	37
chips 1 poignée (30g)	12	soufflé fromage (200g)	40
cacahuètes 1 poignée (25g)	13	choucroute (350g)	51
saucisses cocktail (50g)	14	lasagne (300g)	24
avocat (1/2)	20	corned-beef(140g)	35
friand 1 (100g)	22	camembert 1 part (30g)	7
quiche 1 petite (150g)	40	gruyère (30g)	10
pâté de foie (40g)	15	bleu (30g)	10
rillettes (40g)	16	millefeuille 1 (200g)	30
foie gras (40g)	16	beignet 1 ((50g)	16
merguez 2 (100g)	26	brownie 1 (50g)	12
saucisse 2 (100g)	31	chocolat au lait (50g , 2-5 carrés)	15
boudin noir 1 (100g)	38	chocolat fourré	21
andouillette (150g)	30	noisettes (50g)	
pommes sautées (1 petite assiette , 200g)	12	glace vanille (2 boules 125ml)	10
frites (1 petite assiette , 200g)	30	crème glacée américaine (2 boules)	19
sauce béarnaise (1 cuillère à soupe)	15	bâtonnet glacé américain	27
sauce mayonnaise	16	big burger	29
sauce hollandaise	31		