

Table de composition simplifiée des aliments

Composition moyenne des aliments pour 100g (sauf yaourt 125g)

<i>Nutriments</i> <i>Aliments</i>	P (g)	L (g)	G (g)	Fibres	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Vit C (mg)	Cho (mg)
Lait entier	3,3	3,6	5		120		10	45	160		13
Lait demi-écrémé	3,3	1,5	5		120		10	35	170		6
Yaourt nature (pour 1 unité = 125g)	5	3	6		160	0,2	15	55	210		15
Fromage	22	27	0,5		620	0,3	30	500	120		90
VPO	21	8			35	1,5	25	260	280		170
Viande cuite	27	8			10	1,7	30	80	360		85
Poisson cuit	23	5,5			30	0,7	30	220	350		60
Oeuf	13	10			75	2	10	120	140		370
Pain	8	1,5	55	4	30	1,2	30	510	160		
Biscottes	10	6	76	3	30	1	24	510	160		
Pomme de terre cuite	2	1,3	17	2	10	0,5	20	50	450	5	
Féculents cuits	4	0,8	30	1,5	20	1	20	10	60	3	
Légumes secs cuits	8	0,5	12	10	50	1,5	35	5	230	1	
Légumes	2		6	3	30	0,5	20	20	260	10	
Fruits frais	1		12	2	15	0,2	10	3	200	20	
Beurre		83			20		2	25	25		220
Margarine		60			7			160	25		
Huile		100									
Sucre			100								
Confiture			60		10	0,2	6	8	90	10	

Tu vas devoir connaître ces valeurs par coeur pour ton examen !
Je te conseille de faire 10 à 15 minutes par jour de mémorisation,
et 3 à 5 aliments maximum à la fois.

