

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS FÉCULENTS

Table de composition



Nutriments par 100g (poids cuits)

Aliments	Glucides	Lipides	Fibres
Blé	30g		Ø
Boulgour	15g		Ø Ø Ø
Châtaigne	30g		Ø Ø Ø
Chips	50g	💧 💧	Ø Ø
Flageolet	15g		Ø Ø Ø
Frites	35g	💧 💧	Ø Ø
Gnocchis	30g		Ø
Hachis parmentier	10g	💧 💧	Ø
Haricots blancs	15g		Ø Ø Ø
Haricots rouges	15g		Ø Ø Ø
Lasagnes	15g	💧 💧	Ø
Lentilles	15g		Ø Ø Ø
Maïs	15g		Ø
Pain	50g		Ø Ø
Pain complet	50g	💧	Ø Ø Ø
Panais	15g		Ø Ø Ø
Patate douce	15g		Ø

💧 Source de lipides (3 à 6%)

💧 💧 Riche en lipides (6%)

Ø Pauvre en fibres (<3%)

Ø Ø Source de fibres (3 à 6%)

Ø Ø Ø Riche en fibres (6%)

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS FÉCULENTS

Table de composition



Nutriments par 100g (poids cuits)

Aliments	Glucides	Lipides	Fibres
Pâtes	30g		Ø
Pâtes complètes	30g		Ø
Pizza	30g	ØØ	Ø
Pois cassés	15g		ØØØ
Pois chiches	15g		ØØØ
Pommes de terre	20g		Ø
Pommes noisette	30g	ØØ	ØØ
Purée	20g		Ø
Purée en flocons	15g	Ø	Ø
Quiche	30g	ØØ	Ø
Quinoa	20g		Ø
Raviolis	15g	Ø	Ø
Riz	30g		Ø
Riz complet	30g		Ø
Röstis	30g	ØØ	Ø
Semoule	30g		ØØ

Ø Source de lipides (3 à 6%)

ØØ Riche en lipides (6%)

Ø Pauvre en fibres (<3%)

ØØ Source de fibres (3 à 6%)

ØØØ Riche en fibres (6%)

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS FRUITS

Table de composition



Fibres par fruit	
Aliments	Fibres
Abricots	Ø Ø
Ananas	Ø
Banane	Ø
Brugnon	Ø
Cassis	Ø Ø
Cerises	Ø Ø
Clémentines	Ø
Coing	Ø
Dattes sèches	Ø Ø Ø
Figues	Ø
Figues sèches	Ø Ø Ø
Fraises	Ø
Framboises	Ø Ø
Fruit de la passion	Ø Ø Ø
Groseilles	Ø Ø
Kiwi	Ø Ø
Litchi	Ø

Fibres par fruit	
Aliments	Fibres
Mangue	Ø
Melon	Ø
Mirabelles	Ø
Mûres	Ø
Myrtilles	Ø
Orange	Ø
Pamplemousse	Ø
Papaye	Ø
Pastèque	Ø
Pêche	Ø
Poire	Ø
Pomme	Ø
Pruneaux	Ø Ø Ø
Prunes	Ø
Raisin	Ø
Raisins secs	Ø Ø

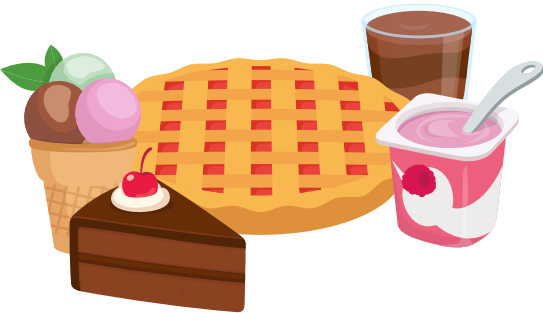
Ø Pauvre en fibres (<3%)

Ø Ø Source de fibres (3 à 6%)

Ø Ø Ø Riche en fibres (6%)

APPORTS EN NUTRIMENTS
DES DIFFÉRENTS DESSERTS

Table de composition



Nutriments par portion		
Aliments	Lipides	Fibres
2 boules de glace	🍷🍷	🌿
Crème anglaise		
Crème aux œufs	🍷🍷	
Crème brûlée	🍷🍷	
Crème dessert	🍷	
Crème pâtissière	🍷	
Flan au caramel	🍷	
Île flottante	🍷	
Liégeois	🍷	
Mousse au chocolat	🍷🍷	
Panna cotta	🍷🍷	
Semoule au lait	🍷	
Suisses aromatisés		
Riz au lait	🍷	
Yaourt à boire		
Yaourt aromatisé		

🍷 Source de lipides (3 à 6%) 🍷🍷 Riche en lipides (6%)
🌿 Pauvre en fibres (<3%) 🌿🌿 Source de fibres (3 à 6%) 🌿🌿🌿 Riche en fibres (6%)