

*répertoire
général
des
aliments*

TABLE DE COMPOSITION
COMPOSITION TABLES

Jean-Claude Favier
Jayne Ireland-Ripert
Carole Toque
Max Feinberg

 **INRA**
EDITIONS

 **CNEVA**
CIQUAL

 **lavoisier**
TEC
&
DOC



Le *Répertoire général des aliments* est une version imprimée de *Regal*, banque de données développée par le Ciqua, Centre informatique sur la qualité des aliments.

Bien plus qu'une simple mise à jour de la version de 1991, cette deuxième édition a été considérablement augmentée et améliorée. D'une part, le nombre des aliments analysés passe de 572 à 800 ; d'autre part, les valeurs indiquées gagnent en fiabilité. Elles sont issues directement de mesures de laboratoires pour la plupart, le complément provenant de données empruntées à la littérature. Outre ces tableaux chiffrés, le *Répertoire général des aliments* décrit également les aliments répertoriés selon le langage international *Langua*, propose des listes d'aliments remarquables ainsi que les valeurs énergétiques des 800 aliments selon la directive de l'Union européenne.

Les données chiffrées de la base sont également disponibles sur la disquette PC jointe.

2-85206-921-0



9 782852 069213

Table des matières / Table of Contents

Liste des aliments / List of foods	VII
--	-----

1. Introduction

1.1 Avertissement / Foreword	XVII
1.2 Organisation générale / Structure of the tables	XXI

2. Tables de Composition / Tables

Céréales et pâtes alimentaires	Cereals and pasta	1
Boulangerie-vienniserie	Breads and rolls	23
Pâtisserie et biscuits	Pastry and biscuits	37
Céréales pour petit déjeuner	Breakfast cereals	68
Produits laitiers et desserts lactés	Milk and milk products	76
Fromages	Cheeses	132
Œufs et dérivés	Eggs and egg products	184
Corps gras	Fats and oils	193
Viandes	Meats	216
Volailles et gibiers	Poultry and game	260
Abats	Offals	285
Charcuterie et salaisons	Meat products	310
Poissons et batraciens	Fish and batrachians	359
Crustacés et mollusques	Shellfish and molluscs	444
Légumes	Vegetables	465
Légumes secs	Legumes	554
Pommes de terre et apparentés	Starchy vegetables	569
Fruits	Fruits	580
Graines oléagineuses et châtaignes	Nuts and seeds	645
Sucres et dérivés	Sugars and confectionery	664
Boissons non alcoolisées	Non-alcoholic beverages	679
Boissons alcoolisées	Alcoholic beverages	717
Plats composés	Mixed dishes	742
Entrées et casse-croûte	Salads and sandwiches	762
Soupes	Soups	785
Condiments et sauces	Condiments and sauces	795

3. Annexes / Appendices

Annexe 1. LanguaL : un langage international pour la description structurée des aliments / an international language for the structured description of foods	829
Annexe 2. Energie CEE / Energy of the CEC Directive on nutrition labelling	835
Annexe 3. Aliments les plus remarquables / Noteworthy foods	
Classement des aliments par valeur énergétique / Foods classed by energy	853
Aliments les plus riches en protéines / High protein foods	855
Densité nutritionnelle en protéines / Protein with respect to energy	856
Aliments les plus riches en fibres / Foods rich in fibre	857
Teneur en fibres rapportée à l'énergie / Fibre with respect to energy	858
Aliments les plus riches en potassium / Foods rich in potassium	859
Aliments les moins riches en potassium / Foods poor in potassium	860
Aliments les plus riches en sodium / Foods rich in sodium	861
Aliments les plus riches en calcium / Foods rich in calcium	862
Aliments les plus riches en magnésium / Foods rich in magnesium	863
Aliments les plus riches en fer / Foods rich in iron	864
Aliments les plus riches en vitamine C / Foods rich in vitamin C	865
Densité nutritionnelle en vitamine C / Vitamin C with respect to energy	866
Aliments les plus riches en folates / Foods rich in folic acid	867
Densité nutritionnelle en folates / Folic acid with respect to energy	868
Annexe 4. Table de correspondance des aliments des éditions 1991 et 1995 / Correspondence of foods in the composition tables of 1991 and 1995	869
Annexe 5 Manuel d'utilisation du logiciel REGAL_micro pour Windows Version 1.0	873

4. Index

Index des noms français	883
Food Index	891