

Annexe

Composition des aliments

Il est habituel de classer les aliments par groupes. Il y en a six.

– Le groupe I est constitué par le lait et les produits laitiers.

– Le groupe II rassemble viandes, œufs et poissons.

– Le groupe III se résume aux matières grasses.

– Le groupe IV est constitué des céréales et produits sucrés.

– Le groupe V est représenté par les légumes et les fruits,

– et le groupe VI par les boissons (non alcoolisées).

Les teneurs moyennes en G, L, et P des différents aliments sont présentées (pour 100 g) sous la forme de tableaux et selon les groupes auxquels ils appartiennent.

1 – LES ALIMENTS DE GROUPE I

	G	P	L
Lait entier cru (vache)	5	3	4
Lait entier UHT	4-5	3	3,6*
Lait demi-écrémé UHT	4-5	3	1,6*
Lait entier en poudre	39	26	26
Lait entier concentré	9	6	7-8
Lait maternel mature	3	1	7
Crème de lait	2	2	33
Fromage frais 40 %	3	8	8
Yaourt nature	5	4	1
Petit suisse 40 %	3	10	10
Fromages à pâtes cuites	0	27	29
Fromages à pâtes crues	0	20	25

2 – LES ALIMENTS DU GROUPE II

	G	P	L
Viandes rouges			
Agneau	0	17	20
Bœuf	0	20	20
Porc	0	17	25
Cheval	0	28	3
Steak 5 %	0	20	5
Poissons maigres	0	20	< 5
Œuf entier cru	1	12	11
Charcuteries	2	18	10-45

* : valeur réglementaire. Toutes les valeurs présentées ont été arrondies.

3 – LES ALIMENTS DU GROUPE III

	G	P	L	% AGS*	% AGMI*	% AGPI*
Huiles						
Arachide	0	0	100	21	47	32
Olive	0	0	100	15	76	9
Tournesol	0	0	100	11	24	65
Maïs	0	0	100	13	27	60
Raisin	0	0	100	13	16	71
Noix	0	0	100	10	18	72
Colza	0	0	100	8	62	31
Végétaline	0	0	100	99	0	0
Beurre	0	0	83	67	30	3
Saindoux	0	0	100	50	42	8
Margarine de Tournesol	0	0	83	18	32	50
Margarine allégée	0	0	41-65	32	21	43

* : en % des acides gras totaux

4 – LES ALIMENTS DU GROUPE IV

	G	P	L
Pain			
Blanc	58	8	1
Complet	49	8	2
Mie	54	8	3
Biscottes	78	10	4
Pâtes crues	74	12	1
Pâtes cuites	20	2	0
Riz blanc cru	87	12	0
Riz blanc cuit	20	2	0
Confiture	69	0	0

5 – LES ALIMENTS DU GROUPE V

	G	P	L
Tubercules			
Pommes de terre			
cuites	20	1	0
Salsifis cuits	10	2	0
Légumineuses			
Haricots verts cuits	4	1-2	0
Petits pois cuits	9	5	0
Racines			
Carottes, navets, céleri	10	1-2	0
Feuilles			
Choux, épinards, bettes...	3-4	2	0

	G	P	L
Fraises	7	<1	<1
Oranges	9	<1	<1
Mandarines	10	<1	<1
Abricots	10	<1	<1
Nectarines	12	<1	0
Prunes	12	<1	<1
Pêches	12	<1	<1
Pommes	12	<1	<1
Poires	13	<1	<1
Raisins	16	<1	<1
Cerises	17	1	<1
Bananes	19	1	<1

7 – LES ALIMENTS DE GROUPE VI

	G	P	L
Eaux	0	0	0
Jus de fruit frais			
Citron	9	<1	<1
Orange	10	<1	<1
Jus de fruits en conserve			
Orange	10	<1	<1
Pomme	11	0	0
Sirop de fruits	70	0	0
Sodas	11	0	0
Limonade	10	0	0

Pour en savoir plus

- Répertoire général des aliments. Table de composition des aliments. M. Feinberg, J.-C. Favier, J. Ireland-Ripert ; Lavoisier-Tec & Doc Ed, Paris, 1991, 281 p.
- Diététique et Nutrition. M. Apfelbaum, C. Forrat, P. Nillus ; Masson Ed, Paris, 1989.

3. Substrats énergétiques – Les glucides

ACIDES GRAS (Moles pour cent moles)																
SOURCES	POSITIONS	8:0	10:0	12:0	14:0	16:0	16:1	18:0	18:1	18:2	18:3	20:0	20:1	20:5	22:1	22:6
Palme	1+3				<1	66		5	26	5						
	2				<1	18		1	59	19						
Arachide	1					14		5	59	18		<1				
	2					1		<1	58	39						
	3					11		5	57	10		4				
Olive	1					13		3	72	10	<1					
	2					1			83	14	1					
	3					17		4	74	5	1					
Maïs	1					18		3	27	50	1					
	2					2		<1	26	70	<1					
	3					13		3	31	51	1					
Soja	1					14		6	27	50	1					
	2					1		<1	26	70	<1					
	3					13		3	31	51	1					
Colza	1+3					5		1	55	26	10			1		
	2					<1			47	37	15					
Coprah	1+3	15	9	32	23	11		3	5	1						
	2	1	3	79	9	1			4	2						
Porc (Saindoux)	1				1	14	2	23	40	12	<1					
	2				4	58	6	3	18	8	<1					
	3				1	1	2	11	61	23	<1					
Bœuf (Suif)	1				4	41	6	17	20	4	<1					
	2				9	17	6	9	41	5	<1					
	3				1	22	6	24	37	5	<1					
Poulet	1				2	25	12	6	33	14	2					
	2				1	15	7	4	43	23	3					
	3				1	24	12	6	35	14	3					
Canard	1				1	26	7	8	43	14	2					
	2				1	11	4	4	59	20	2					
	3				1	27	7	6	45	15	1					
Truite	1				2	13	8	7	24	6		11	4	9		3
	2				3	6	14	1	35	11		7	4	2		9
	3				4	13	8	8	25	5		12	6	9		1
Hareng	1				6	12	13	1	16	3		25	3	14	1	1
	2				10	17	10	1	10	3		6	18	5	3	13
	3				4	7	5	1	8	1		20	4	50	1	1
Maquereau	1				6	15	11	3	20	2		8	4	16	1	2
	2				10	26	6	1	9	1		5	11	5	2	15
	3				3	6	7	2	24	2		14	8	24	1	4
Lait (Vache)	1	1	2	3	10	36	3	15	21	1						
	2	2	6	6	20	33	2	6	14	2						
	3	2	4	3	7	10	1	4	15	<1						
Lait (maternel)	1	<1	1	3	16	4	15	46	11	0,9		1		0,3	0	0
	2	<1	2	7	58	5	3	13	8	0,8		0,5		0,2	0,2	0,3
	3	2	6	7	6	7	2	50	17	1,5		0,5		0,2	0	0,1

Distribution (mole %) des acides gras présents,
sur chaque position dans les triglycérides de différentes graisses végétales et animales