



Michel Lamand
Jean-Claude Tressol
Jayne Ireland-Ripert
Jean-Claude Favier
Max Feinberg

répertoire général des aliments

Tome 4
TABLE DE COMPOSITION
MINÉRALE

 **INRA**
EDITIONS

 **CAEVA**
CIQUAL

lavoisier
TEC
DOC

*répertoire
général
des
aliments*

Tome 4

TABLE DE COMPOSITION
MINÉRALE

répertoire général des aliments

Tome 4

TABLE DE COMPOSITION
MINÉRALE

Michel Lamand

Laboratoire des maladies nutritionnelles
Centre de recherches zootechniques de Clermont-Theix
Institut national de la recherche agronomique (INRA)

Jean-Claude Tressol

Laboratoire des maladies nutritionnelles
Centre de recherches zootechniques de Clermont-Theix
Institut national de la recherche agronomique (INRA)

Jayne Ireland-Ripert

Centre national d'études vétérinaires et alimentaires (CNEVA)
Centre informatique sur la qualité des aliments (CNEVA-CIQUAL)
Institut national de la recherche agronomique (INRA)

Jean-Claude Favier

Institut français de recherche scientifique pour le développement en coopération (ORSTOM)
Centre informatique sur la qualité des aliments (CNEVA-CIQUAL)

Max Feinberg

Institut national de la recherche agronomique (INRA)
Institut national agronomique (INA-PG)



PARIS

147, rue de l'Université
F-75338 Paris cedex 07

11, rue Lavoisier
F-75384 Paris cedex 08

Chez les mêmes éditeurs

répertoire général des aliments

- ◆ Table de composition
- ◆ Table de composition des corps gras (*Tome 1*)
- ◆ Table de composition des produits laitiers (*Tome 2*)
- ◆ Table de composition des fruits exotiques, fruits de cueillette d'Afrique (*Tome 3*)

Centre informatique sur la qualité des aliments

CIQUAL - 16 rue Claude Bernard

75231 Paris cedex 05

tél. : +33 (0)1 44 08 16 63

fax : +33 (0)1 44 08 16 60

E-mail : ciqual@inapg.inra.fr



© **TECHNIQUE & DOCUMENTATION, 1996**

ISBN : 2-85206-428-6 (Répertoire général des aliments)

ISBN : 2-85206-970-9 (Table de composition minérale, Tome 4)

© **INRA, 1996**

ISBN : 2-7380-0519-5 (Répertoire général des aliments)

ISBN : 2-7380-0700-7 (Table de composition minérale, Tome 4)



Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (3, rue Hautefeuille - 75006 PARIS), est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et, d'autre part, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre dans laquelle elles sont incorporées (loi du 1^{er} juillet 1992 - art. L 122-4 et L 122-5 et Code pénal art. 425).

Table des matières / Table of Contents

Liste des aliments / List of foods	VII
1. Introduction	XI
2. Tables de Composition / Tables	
Produits céréaliers <i>Cereal products</i>	1
Produits laitiers, œufs et desserts <i>Dairy products and desserts</i>	9
Fromages..... <i>Cheeses</i>	16
Viandes, volailles, charcuterie	<i>Meats, poultry and products</i> 32
Poissons et fruits de mer	<i>Sea food</i> 48
Légumes, légumes secs	<i>Vegetables and legumes</i> 61
Fruits, fruits secs.....	<i>Fruits and nuts</i> 91
Boissons	<i>Beverages</i> 105
Plats composés, soupes, sauces.....	<i>Dishes, soups, sauces</i> 110
3. Annexe / Appendix	
LanguaL : un langage international pour la description structurée des aliments / <i>an international language for the structured description of</i> foods.....	127
4. Index	
Index des noms français	193
<i>Food Index</i>	197

Liste des aliments / List of foods

PRODUITS CÉRÉALIERS 1

Biscuit petit beurre.....	2
Brioche, préparation industrielle.....	2
Couscous, cuit.....	3
Croissant.....	3
Farine blanche.....	4
Madeleine.....	4
Pain de 400g.....	5
Pain de mie.....	5
Pain de seigle et froment.....	6
Pâtes alim. aux œufs, cuites, salées.....	6
Pâtes alimentaires aux œufs, crues.....	7
Riz blanc, cru.....	7
Semoule, crue.....	8

PRODUITS LAITIERS, ŒUFS ET DESSERTS 9

Crème dessert chocolat, industrielle.....	10
Fromage frais campagne 0%MG faisselle.....	10
Fromage frais campagne 40%MG faisselle.....	11
Lait demi-écrémé UHT.....	11
Lait fermenté Bifidus, nature.....	12
Meringue.....	12
Œuf, entier, cru.....	13
Petit-Suisse 40% MG/MS.....	13
Soja, dessert aux ferments vivants.....	14
Yaourt au lait entier, aux fruits.....	14
Yaourt maigre, nature.....	15
Yaourt, aromatisé.....	15

FROMAGES 16

Beaufort.....	17
Bleu d'Auvergne.....	17
Brie.....	18
Camembert 45% MG/MS.....	18
Cantal.....	19
Comté.....	19
Coulommiers.....	20
Crottin.....	20
Edam.....	21
Emmental.....	21
Fourme d'Ambert.....	22
Fromage 'Tartare'.....	22
Fromage de chèvre demi-sec.....	23
Fromage de chèvre poivré.....	23
Fromage de chèvre pâte molle.....	24
Fromage de chèvre sec.....	24
Fromage des Pyrénées.....	25

Gouda.....	25
Livarot.....	26
Maroilles.....	26
Munster.....	27
Pont l'Evêque.....	27
Reblochon.....	28
Roquefort.....	28
Rouy.....	29
Saint-Marcellin.....	29
Saint-Nectaire.....	30
Saint-Paulin.....	30
Tome de montagne.....	31

VIANDES, VOLAILLES, CHARCUTERIE 32

Agneau, côtelette, cru.....	33
Bœuf, bifteck, cru.....	33
Bœuf, gîte à la noix, cru.....	34
Boudin noir, cru.....	34
Cervelle, agneau, crue.....	35
Cervelle, veau, crue.....	35
Cheval, steak, cru.....	36
Dinde, cuisse, viande et peau, crue.....	36
Dinde, escalope, viande sautée, avec sel.....	37
Dinde, escalope, viande, crue.....	37
Foie, lapin, cru.....	38
Foie, veau, cru.....	38
Foie, volaille, cuit, sel ajouté.....	39
Jambon cru.....	39
Jambon cuit.....	40
Lapin, viande, cru.....	40
Mouton, viande non parée, cru.....	41
Porc, côtelette, cru.....	41
Porc, rôti, cuit.....	42
Porc, rôti, échine, cru.....	42
Porc, échine, rôti.....	43
Poulet, cuisse, rôti, sel ajouté.....	43
Poulet, cuisse, viande et peau, crue.....	44
Pâté de foie de porc.....	44
Rognon, bœuf, cru.....	45
Rognon, porc, cru.....	45
Saucisse pur porc, cuite.....	46
Steak haché 15% MG, cru.....	46
Steak haché 15% MG, cuit, avec sel.....	47
Veau, escalope, cru.....	47

POISSONS ET FRUITS DE MER 48

Cabillaud, cru.....	49
Calmar, cru.....	49
Colin d'Alaska, cru.....	50
Colin, filet congelé.....	50

Hareng, cru.....	51	Lentille, cuite, avec ajout de sel	81
Huître, crue.....	51	Lentille, sèche	81
Limande, crue.....	52	Maïs doux, appertisé.....	82
Lotte, crue	52	Navet, pelé, cru.....	82
Maquereau, filet au vin blanc.....	53	Oignon, cru.....	83
Maquereau, filet sauce moutarde.....	53	Persil frais.....	83
Merlu, cru	54	Petit pois, appertisé.....	84
Merlu, filet congelé	54	Petit pois, cru.....	84
Moule, cuite à l'eau.....	55	Petit pois, cuit, avec ajout de sel.....	85
Poisson pané, congelé, cru.....	55	Petit pois, surgelé	85
Poisson pané, frit.....	56	Poireau, cru	86
Poisson, filet, cru	56	Poivron rouge, cru.....	86
Poisson, filet, frit, sel ajouté	57	Poivron vert, cru	87
Raie, crue.....	57	Pomme de terre frite, surgelée, crue	87
Saumon, cru	58	Pomme de terre frite, surgelée, cuit	88
Surimi, bâtonnets.....	58	Pomme de terre, flocons au lait.....	88
Thon, au naturel, en conserve, égoutté...	59	Pomme de terre, purée, au lait.....	89
Thon, cru	59	Pomme de terre, épluchée, crue	89
Truite de rivière, crue.....	60	Radis, cru.....	90
		Tomate, crue.....	90

LÉGUMES, LÉGUMES SECS 61

Ail frais	62
Artichaut cuit, avec sel.....	62
Artichaut, cru	63
Artichaut, fond, cuit, avec ajout de sel	63
Asperge, conserve.....	64
Aubergine, crue	64
Betterave rouge, cuite.....	65
Brocoli, cru	65
Cardon, cru.....	66
Carotte, crue.....	66
Carotte, cuite, avec ajout de sel.....	67
Carotte, en conserve.....	67
Champignon de couche, cru	68
Champignon, appertisé.....	68
Chou de Bruxelles, cru.....	69
Chou vert, cru	69
Chou vert, cuit.....	70
Chou-fleur, cru.....	70
Chou-fleur, cuit, avec ajout de sel.....	71
Chou-rave, cru	71
Cœur de palmier, appertisé	72
Concombre, cru	72
Cornichon, au vinaigre.....	73
Courgette, crue	73
Cresson, cru	74
Céleri branche, cru	74
Céleri-rave, cru	75
Endive, crue	75
Epinard, conserve.....	76
Epinard, cru	76
Germe de soja, appertisé.....	77
Haricot beurre, appertisé.....	77
Haricot flageolet, appertisé.....	78
Haricot vert, appertisé.....	78
Haricot vert, cru	79
Haricot vert, surgelé.....	79
Haricot vert, surgelé, cuit, avec sel	80
Laitue, crue.....	80

FRUITS, FRUITS SECS 91

Abricot, frais.....	92
Amande	92
Ananas au sirop, en conserve	93
Ananas, pulpe, frais	93
Avocat, pulpe, frais	94
Banane, pulpe, fraîche.....	94
Cerise, fraîche	95
Citron, pulpe, frais.....	95
Fraise, fraîche	96
Framboise, fraîche.....	96
Goyave; pulpe.....	97
Kiwi, pulpe et graines, frais	97
Mangue, pulpe, fraîche	98
Melon, pulpe, frais.....	98
Nectarine, non pelée, fraîche	99
Noisette	99
Olive verte, en saumure	100
Orange, pulpe, fraîche	100
Poire, non pelée, fraîche	101
Pomme, Canada, pelée, crue.....	101
Pomme, Golden, pelée, crue.....	102
Pomme, compote, en conserve.....	102
Pomélo dit «Pamplemousse» ; pulpe, frais	103
Prune Reine-Claude, fraîche	103
Pêche, pelée, crue	104

BOISSONS 105

Bière brune	106
Bière ordinaire	106
Boisson au soja.....	107
Café moulu	107
Fraise; jus, en conserve	108
Vin rosé 11°	108
Vin rouge 10°	109

PLATS COMPOSÉS, SOUPES,**SAUCES****110**

Blanquette de saumonette aux légumes	111
Bœuf bourguignon	111
Cassoulet, en conserve.....	112
Choucroute garnie, en conserve	112
Couscous mouton	113
Croque-monsieur	113
Crêpe au jambon, surgelée, cuite.....	114
Feuilleté jambon-champignon, cuit	114
Friand à la viande.....	115
Gratin de poisson.....	115
Gratin poisson crevette, surgelé.....	116
Gratin poisson crevette, surgelé, cuit	116
Hamburger.....	117
Ketchup	117
Moutarde	118
Paupiette de saumon, sauce échalotte..	118
Pizza, tomate et fromage	119
Poivre blanc, moulu	119
Poivre gris, moulu.....	120
Pomme de terre dauphine, crue.....	120
Pomme de terre dauphine, cuite	121
Quenelle de volaille	121
Ravioli viande, sauce tomate, conserve	122
Sauce tomate sans viande.....	122
Sauté d'agneau au curry	123
Sauté de veau aux fines herbes.....	123
Soupe de légumes, prépar. industrielle	124
Soupe poireau-pomme de terre, conserve.....	124
Tarte aux légumes	125

1. INTRODUCTION

Les données analytiques relatives à la composition en microéléments minéraux

cuivre	fer	manganèse
zinc	iode	sélénium

des aliments consommés en France étaient jusqu'à présent très peu nombreuses. Les tables de composition françaises devaient, en conséquence, faire abstraction de ces éléments ou emprunter des valeurs aux publications étrangères. De même, bien que moins rares, les données relatives aux éléments minéraux majeurs

calcium	sodium
potassium	phosphore
magnésium	

étaient souvent insuffisantes pour nombre d'aliments.

C'est pourquoi le Laboratoire des maladies nutritionnelles de l'INRA, à Theix (Clermont-Ferrand), a entrepris de doser les minéraux sur certains aliments parmi les plus usuels en France. Au **CIQUAL**, les résultats de ces dosages ont été complétés par des données provenant en priorité d'autres laboratoires français mais aussi de la littérature scientifique et d'autres tables de composition. L'ensemble de ces données est présenté ici dans la **Table de composition en éléments minéraux** de 226 aliments.

Un échantillonnage de ces 226 aliments avait été prélevé dans le commerce de détail (supermarchés et hypermarchés principalement de la région de Clermont-Ferrand), auprès d'industries alimentaires, d'artisans et lors d'une enquête de l'Institut National de la Consommation. Cet échantillonnage représente donc les grands circuits commerciaux et les denrées disponibles pour les consommateurs français. Les dosages ont été effectués sur 1 à 8 prélèvements de chacun des 227 aliments. A ces résultats, ont été jointes

Analytical data concerning the composition of mineral microelements

copper	iron	manganese
zinc	iodine	selenium

in food consumed in France have been very rare until present. The French composition tables were thus obliged either to disregard these elements or to borrow values from foreign publications. Likewise, although less rare, data concerning major mineral elements

calcium	sodium
potassium	phosphorus
magnesium	

were often insufficient for many foods.

For that reason, the INRA Laboratory of Nutritional Diseases, in Theix (near Clermont-Ferrand), undertook to determine the mineral content of certain food products among the most common in France. At the **CIQUAL**, the results of these analyses were completed with data originating in priority from other French laboratories, but also from scientific literature and other composition tables. The whole of these data are presented here for 226 food products in the **Mineral Composition Tables**.

A selection of these 226 products were taken from the retail market (supermarkets principally in the Clermont-Ferrand area), from food industries, small-scale productions and from a survey of the National Institute of Consumption. The sampling is thus representative of the major commercial circuits and food products available to French consumers. The analyses were carried out on 1 to 8 portions of each of the 227 foods.

les données trouvées dans la littérature et dans les autres tables de composition afin d'améliorer la qualité des valeurs statistiques fournies dans l'ouvrage. Cependant, pour beaucoup d'aliments, le nombre de données d'origine française est tout à fait suffisant pour faire apparaître les spécificités de composition des aliments de France. Dans quelques cas, en l'absence de données d'origine française, les valeurs de la littérature ont dû être utilisées seules. En raison de la grande dispersion des valeurs, le calcul de la médiane s'est avéré plus judicieux que celui de la moyenne.

Other results were taken from the literature and other composition tables, in order to improve the quality of the statistical values provided in the book. However, for many foods, the number of data of French origin is quite sufficient to bring out the specific compositional characteristics of French food products. In a few cases, where data of French origin were lacking, literature values had to be used alone. Because of the great dispersion of the analytical values, the calculation of the median showed itself to be more judicious than that of the average.

SOURCES DES DONNÉES / SOURCES OF DATA

Laboratoires / Laboratories

Laboratoire des maladies nutritionnelles, INRA Theix, 63122 St-Genès-Champanelle

Laboratoire central d'hygiène alimentaire, 43 rue de Dantzig, 75015 Paris

Centre d'études nucléaires, Groupe de recherche fondamentale et clinique sur les aliments traces, 33175 Bordeaux-Gradignan

Laboratoire de Nutrition et Sécurité Alimentaire, INRA, 78352 Jouy-en-Josas

Laboratoire de Contrôle des Denrées alimentaires, IUT Biologie appliqué, Le Montet, 54600 Villiers-les-Nancy

Laboratoire de Biochimie médicale, Faculté de Médecine, 27 Bd Jean Moulin, 13385 Marseille

Centre de recherche Foch, Université René Descartes, 45 rue des Saints-Pères, 75006 Paris

Institut scientifique d'hygiène alimentaire, ISHA, Rue du Chemin Blanc, Champlan, 91160 Longjumeau

Institut Technique du Gruyère, BP 1010, 01009 Bourg-en-Bresse

Groupe Danone, 7 rue de Téhéran, 75008 Paris

Laboratoires OLIDA (Le Cygne, Libourne, Loudéac)

Laboratoire SOPAD-Nestlé, 17/19 Quai du Président Paul-Doumer, 92411 Courbevoie

Références Bibliographiques / Literature

ASTIER-DUMAS M., *Valeur nutritionnelles de quelques produits prêts à être consommés*. Centre de recherche Foch, Paris, 1983

BARCLAY M. et al. *Selenium Content of a Range of UK Foods*. Journal of Food Composition and Analysis, 1995, v. 8, 307-318

CARNOVALE E., MIUCCIO FC., *Tabelle di composizione degli alimenti*. Istituto Nazionale della Nutrizione, Rome, 1981.

FAVIER J.C., IRELAND-RIPERT J., TOQUE C., FEINBERG M. *Répertoire général des aliments : Table de composition*. Tec & Doc., Paris, 1995

FEINBERG M., FAVIER J.C., IRELAND-RIPERT J. *Répertoire Général des Aliments: Produits laitiers*. Lavoisier Tec & Doc., Paris, 1987, Tome 2

- FIDANZA F., VERSIGLIONI N., *Tabelle di composizione degli alimenti*. ISA, Perugia, 1981.
- GALLOUIN F., OUHAYOUN J., *La viande de lapin : composition de la fraction comestible de la carcasse et des morceaux de découpe*, V.P.C. 1989, vol. 10, 47-51.
- GEBHARDT S., HOLDEN J. *Provisional Table on the Selenium Content of Foods*, USDA Human Nutrition Information Service, HNIS/PT-109, 1992
- GUEGEN L., *Apports minéraux par le lait et les produits laitiers*, Cahiers Nutri. Diet., 1979, XIV:213-217
- HOLLAND, WELCH, UNWIN, BUSS, PAUL & SOUTHGATE. *McCance and Widdowson's The Composition of Foods*. The Royal Society of Chemistry, Letchworth, 1991, 5th edition.
- HOLLAND *et al.* *Supplement to McCance & Widdowson's The Composition of Foods*. The Royal Society of Chemistry, MAFF, Letchworth :
Cereals & Cereal Products, 1988 ; Fish & Fish Products, 1993 ; Fruit and Nuts, 1992 ; Vegetables, Herbs and Spices, 1992 ; Milk Products & Eggs, 1989 ; Vegetable Dishes, 1992.
- KARAKOLTSIDIS P., ZOTOS A., CONSTANTINIDES S. *Composition of the Commercially Important Mediterranean Finfish, Crustaceans and Molluscs*. J. Food Composition & Analysis, 1995, v. 8, 258-273.
- KLEPPING J., GUILLAND JC, FUCHS F., MARCER I., HOUARD-MALVAL M., *Recueil de données sur la composition des aliments*, C.E.I.V. Produits Roche, Neuilly-sur-Seine, 1989, 252 p.
- MØLLER A., *Levnedsmiddeltabeller (Nutrient Composition of Danish Foods)* Storkokkencentret Levnedsmiddelstyrelsen, 1989.
- PENNINGTON J.A.T., SCHOEN S.A., SALMON J.D., YOUNG B., JOHNSON R.D., MARTS R.W. *Composition of Core Foods of the U.S. Food Supply, 1982-91*. Journal of Food Composition and Analysis, 1995, v.8, n°2, 91-217.
- RANDOIN L. *Tables de composition des aliments*. Lanore Ed., Paris, 1981
- RENAUD S. & ATTIE M.C. *La composition des aliments*. INSERM Unité 63. Ed. Astra-Calvé Information lipo-diététique, Paris. 1979, 1986, 1989.
- SOUCI S.W., FACHMANN W., KRAUT H. *La composition des aliments, Tableaux de valeurs nutritives*. Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Garching b.; Medpharm; CRC Press. München. 1986, 1989/1990, 1994
- STARON T., *Les légumes secs dans l'alimentation*. Méd et Nut., 1982, XVIII, N°1, 21-45.
- USDA. *Agricultural Handbook n°8*. US Gov. Prt. Office, Washington D.C.:
Baked Products; Beef Products; Beverages; Cereal Grains & Pasta; Dairy & Egg Products; Fast Foods; Finfish and Shellfish Products; Fruits & Fruit Juices; Lamb, Veal & Game; Legumes & Legume Products; Nut and Seed Products; Pork Products; Poultry Products; Sauces & Luncheon Meats; Sauces & Gravies; Spices & Herbs; Vegetables and Vegetable Products

« *Essais sans suite* », Médecine et Nutrition, 1983-1995, Centre Foch.

« *Qualité des acides gras du soja* ». Info Soja, 1993, n°3.

« *Qualités nutritionnelles des produits du soja* ». Info Soja, 1993, n°1.

Fiches d'information des producteurs / Producers

B'A, *Profil nutritionnel de la gamme B'A*, 1991.

C.I.C., *Les charcuteries : valeurs nutritionnelles*, 1991, 1992, 1993, 1995.

C.I.V., *Valeurs nutritionnelles des viandes*, 1992.

Danone, *Valeurs nutritionnelles des fromages frais*, 1992.

Danone, *Valeurs nutritionnelles des yaourts et laits fermentés*, 1992.

Nestlé Ttd Technical Assistance, *Coffee*, Vevey (Suisse), 1989.

Yoplait, *Valeurs alimentaires et caractéristiques nutritionnelles moyennes des produits*, 1990.

COMITÉ DE LECTURE / *ADVISORY BOARD*

Mmes et M.

ARNAUD J., Laboratoire de Biochimie C, CHRU de Grenoble

GUEGUEN L., INRA, Jouy en Josas

HOUOT O., Centre de Médecine préventive de Vandoeuvre les Nancy

NEVE J., Institut de Pharmacie, Université Libre de Bruxelles

SIMONOFF M., CNRS-CEN, Université de Bordeaux 1, Gradignan

REMERCIEMENTS / *ACKNOWLEDGEMENTS*

Les sociétés Casino, Continent, Mammouth, Stock (de Clermont Ferrand ou de sa région), Nutrinov, BN, et Triballat, ainsi que l'Institut National de la Consommation ont accepté de mettre leurs produits gracieusement à la disposition du Laboratoire des maladies nutritionnelles. Les laboratoires cités sous la rubrique « Sources des données » ont bien voulu communiquer des résultats d'analyses.

Que tous, ainsi que les membres du Comité de lecture, soient vivement remerciés.

The following companies accepted to place their products at the disposal of the Laboratory of Nutritional Diseases without charge: Casino, Continent, Mammouth, Stock (Clermont Ferrand and its region), Nutrinov, BN, and Triballat, as well as the National Institute of Consumption. The laboratories cited under the heading « Sources of Data » were willing to communicate their analytical results.

We wish to express our deep appreciation to them all, as well as to the members of the Advisory Board.

PRÉSENTATION DES DONNÉES / PRESENTATION OF DATA

Pour faciliter les recherches, les aliments sont regroupés en familles dont la liste est donnée au tableau 1.

For easier reference, foods are arranged in groups with common characteristics, given in Table 1.

Tableau 1. Familles d'aliments / Table 1. Food Groups

Famille	Food groups	Effectif
Produits céréaliers	Cereal products	13
Produits laitiers, oeufs et desserts	Dairy products and desserts	12
Fromages	Cheeses	29
Viandes, volailles, charcuterie	Meats, poultry and products	30
Poissons et fruits de mer	Sea food	23
Légumes, légumes secs	Vegetables and legumes	58
Fruits, fruits secs	Fruits and nuts	25
Boissons	Beverages	7
Plats composés, soupes, sauces	Dishes, soups, sauces	29
Total		226

Chaque fiche de composition présente les noms français et anglais de l'aliment concerné, et son numéro de code interne à 4 ou 5 chiffres dans la banque REGAL. L'annexe en fin d'ouvrage indique la description LanguaL de chaque aliment. LanguaL est un système de codification descriptive des aliments, adopté par plusieurs pays, qui permet de préciser la dénomination, la nature et certaines caractéristiques de chaque aliment.

Les teneurs en eau et en éléments minéraux sont rapportées à 100g de la partie comestible de l'aliment considéré. Dans la première colonne figurent les valeurs médianes. Les colonnes intitulées « Min. » et « Max. » présentent l'intervalle de variation des valeurs relevées dans les laboratoires, la littérature et les autres tables, à l'exclusion des valeurs aberrantes. Pour les rendre comparables entre elles, toutes les valeurs mentionnées pour un même aliment sont calculées

Each composition table gives the food name in French and in English, plus the 4 or 5 digit internal food code used in the REGAL databank. The Appendix at the end of the book contains the description of each food using terms from the LanguaL thesaurus. LanguaL is an international system of food indexing, which allows the description and retrieval of foods according to certain characteristics.

Moisture and mineral contents are given for 100 g of the edible portion of each food. Median values are given in the first data column. The columns titled « Min. » and « Max. » present the interval of variation of the values recorded from the laboratories, literature and other tables, excluding deviating values. In order to make all the above mentioned values compatible, they have been