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

répertoire général des aliments

TABLE DE COMPOSITION
COMPOSITION TABLES

INRA EDITIONS
CNEVA CIQUAL
lavoisier TEC & DOC

répertoire général des aliments

TABLE DE COMPOSITION
COMPOSITION TABLES

répertoire général des aliments

TABLE DE COMPOSITION
COMPOSITION TABLES

2e édition
revue et augmentée

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

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)

Carole Toque
Centre national d'études vétérinaires et alimentaires (CNEVA)
Centre informatique sur la qualité des aliments (CNEVA-CIQUAL)

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

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

CNEVA CIQUAL

LONDRES lavoisier TEC & DOC NEW YORK
PARIS
11, rue Lavoisier
F 75384 Paris cedex 08

Chez les mêmes éditeurs

répertoire général des aliments

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

Centre informatique sur la qualité des aliments
CIQUAL - 16 rue Claude Bernard
75231 Paris Cedex 05
tél. : +33 (1) 44 08 16 63
fax : +33 (1) 44 08 16 60
E-mail : ciqual@inapg.inra.fr

© TECHNIQUE & DOCUMENTATION, 1995
ISBN : 2-85206-428-6 (Répertoire général des aliments)
ISBN : 2-85206-715-3 (Table de composition, 1re édition)
ISBN : 2-85206-921-0 (Table de composition, 2e édition)

© INRA, 1995
ISBN : 2-7380-0519-5 (Répertoire général des aliments)
ISBN : 2-7380-0314-1 (Table de composition, 1re édition)
ISBN : 2-7380-0655-8 (Table de composition, 2e édition)

© CIQUAL-REGAL, 1995

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 1er 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

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-viennoiserie ..... *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

Liste des aliments / *List of foods*

CEREALES ET PATES 1

Blé tendre entier ou Froment 2
Farine blanche 3
Farine de blé complet 4
Farine de sarrasin 5
Farine de seigle 6
Flocon d'avoine 7
Flocon d'avoine, cuit à l'eau 8
Fécule de maïs 9
Germe de blé 10
Maïs éclaté à l'air, non salé 11
Maïs éclaté à l'huile, salé 12
Pâtes alimentaires aux œufs, crues 13
Pâtes alimentaires aux œufs, cuites 14
Pâtes alimentaires, crues 15
Pâtes alimentaires, cuites 16
Riz blanc étuvé, cru 17
Riz blanc, cru 18
Riz blanc, cuit 19
Riz complet, cru 20
Riz complet, cuit 21
Semoule, crue 22

BOULANGERIE-VIENNOISERIE 23

Biscotte sans spécification 24
Brioche 25
Croissant 26
Pain au chocolat 27
Pain au lait 28
Pain aux raisins 29
Pain complet 30
Pain de campagne 31
Pain de mie 32
Pain de seigle et froment 33
Pain grillé, domestique 34
Pain sans sel 35
Pain, baguette 36

PATISSERIE ET BISCUITS 37

Amuse-gueule à base de maïs 38
Beignet 39
Beignet à la confiture 40
Biscuit barquette pulpe de fruit 41
Biscuit chocolaté 42
Biscuit petit beurre 43
Biscuit pour apéritif, au fromage 44
Biscuit pour apéritif, sans fromage 45
Biscuit sec 46
Biscuit à la cuillère 47
Boudoir 48
Brownies au chocolat et aux noix 49
Cake 50
Chouquette 51
Eclair 52
Gaufre, fabrication industrielle 53
Gâteau au fromage blanc 54
Gâteau de Savoie 55
Macaron 56
Madeleine 57
Meringue 58
Mille-feuilles 59
Muffin 60
Pain d'épices 61
Palmier 62
Pâte brisée, cuite 63
Pâte feuilletée pur beurre, cuite 64
Sablé ou galette 65
Tarte aux fruits 66
Tartelette aux pommes 67

CEREALES PETIT DEJEUNER 68

Blé soufflé pour petit déjeuner 69
Céréale au son petit déjeuner 70
Céréale chocolatée petit déjeuner 71
Céréale sucrée petit déjeuner 72
Müesli 73
Pétale de maïs, enrichi 74
Riz soufflé, enrichi 75

PRODUITS LAITIERS ET DESSERTS LACTES 76

Crème anglaise 77
Crème de lait légère 78
Crème de lait pasteurisée 79
Crème de lait stérilisée, liquide 80
Crème de lait épaisse 81
Crème de lait, crue 82
Crème dessert chocolat 83
Crème dessert, appertisée 84
Crème pâtissière 85
Crème sucrée sous pression 86
Fromage frais 0% MG/MS 87
Fromage frais 20% MG/MS 88
Fromage frais 30% MG/MS 89
Fromage frais 40% MG/MS, aux fruits 90
Fromage frais 40% MG/MS, demi-sel 91
Fromage frais 40% MG/MS 92
Fromage frais 70% MG/MS, salé aromatisé 93
Fromage frais, genre Gervita fruit ® 94

Fromage frais, genre Gervita nature ® 95
Glace 96
Glace type Esquimau 97
Glace à la vanille, en cornet 98
Lait de brebis 99
Lait de chèvre 100
Lait de croissance infantile 101
Lait de grand mélange, en vrac 102
Lait de poule, sans alcool 103
Lait demi-écrémé UHT 104
Lait demi-écrémé en poudre 105
Lait demi-écrémé pasteurisé 106
Lait entier UHT 107
Lait entier concentré 108
Lait entier concentré sucré 109
Lait entier en poudre 110
Lait entier pasteurisé 111
Lait fermenté Bifidus, fruit 112
Lait fermenté Bifidus, nature 113
Lait écrémé UHT 114
Lait écrémé en poudre 115
Milk-shake 116
Petit-Suisse 40% MG/MS 117
Petit-Suisse 60% MG/MS 118
Yaourt au lait entier, aromatisé 119
Yaourt au lait entier, aux fruits 120
Yaourt au lait entier, nature 121
Yaourt au lait écrémé, aromatisé 122
Yaourt maigre, nature 123
Yaourt maigre, sucré 124
Yaourt nature 125
Yaourt à boire, aromatisé 126
Yaourt à boire, nature, sucré 127
Yaourt à boire, pulpe de fruits 128
Yaourt à boire, à l'aspartame 129
Yaourt, aromatisé 130
Yaourt, nature, sucré 131

FROMAGES 132

Fromage Beaufort 133
Fromage Bleu 134
Fromage Brie 135
Fromage Camembert 40% MG/MS 136
Fromage Camembert 45% MG/MS 137
Fromage Camembert 50% MG/MS 138
Fromage Cantal 139
Fromage Carré de l'Est 140
Fromage Chabichou 141
Fromage Chaource 142
Fromage Cheddar 143
Fromage Comté 144
Fromage Coulommiers 145
Fromage Crottin 146
Fromage Edam 147
Fromage Emmental 148
Fromage Féta 45% MG/MS 149
Fromage Gouda 150
Fromage Maroilles 151
Fromage Morbier 152
Fromage Munster 153
Fromage Neufchâtel 154
Fromage Parmesan 155
Fromage Picodon 156
Fromage Pont l'Evêque 157
Fromage Pouligny Saint-Pierre 158
Fromage Raclette 159
Fromage Reblochon 160
Fromage Roquefort 161
Fromage Rouy 162
Fromage Saint-Marcellin 163
Fromage Saint-Nectaire 164
Fromage Saint-Paulin 165
Fromage Sainte-Maure 166
Fromage Selles-sur-Cher 167
Fromage Tome 168
Fromage Triple crème 169
Fromage Vacherin 170
Fromage de chèvre demi-sec 171
Fromage de chèvre frais 172
Fromage de chèvre pâte molle 173
Fromage de chèvre sec 174
Fromage des Pyrénées 175
Fromage fondu 25% MG/MS 176
Fromage fondu 45% MG/MS 177
Fromage fondu 65% MG/MS 178
Fromage fondu 70% MG/MS 179
Fromage genre Bonbel-Babybel ® 180
Fromage genre Camembert
20-30% MG/MS 181
Fromage genre Camembert
60% MG/MS 182
Fromage pâte ferme 20-30% MG/MS 183

ŒUFS ET DERIVES 184

Blanc d'œuf, cru 185
Jaune d'œuf, cru 186
Œuf, au plat, salé 187
Œuf, brouillé, beurre 188
Œuf, dur 189
Œuf, entier, cru 190
Œuf, poché 191
Omelette, nature 192

CORPS GRAS 193

Beurre 194
Beurre allégé 195
Beurre demi-sel 196
Corps gras genre Végétaline ® 197
Graisse d'oie 198
Huile d'arachide 199
Huile d'olive vierge 200
Huile de colza 201
Huile de foie de morue 202

Huile de maïs 203
Huile de noix 204
Huile de poisson 205
Huile de pépins de raisin 206
Huile de soja 207
Huile de tournesol 208
Huile mélangée, type Isio ® 209
Lard, cru 210
Margarine 211
Margarine allégée 212
Margarine au tournesol 213
Pâte à tartiner allégée 214
Saindoux 215

VIANDES 216

Agneau, côtelette, cru 217
Agneau, côtelette, grillé 218
Agneau, gigot, cru 219
Agneau, gigot, rôti 220
Agneau, épaule, cru 221
Agneau, épaule, cuit, rôti 222
Agneau, épaule, maigre, cru 223
Agneau, épaule, maigre, rôti 224
Bœuf, bifteck, grillé 225
Bœuf, braisé 226
Bœuf, entrecôte, grillé 227
Bœuf, faux filet, grillé 228
Bœuf, flanchet, cru 229
Bœuf, flanchet, cuit 230
Bœuf, rosbif, rôti 231
Bœuf, à bourguignon, cuit 232
Bœuf, à pot-au-feu, cuit 233
Cheval, viande, cru 234
Porc, côtelette, cru 235
Porc, côtelette, grillé 236
Porc, filet, maigre, cru 237
Porc, filet, rôti maigre, cuit 238
Porc, rôti, cru 239
Porc, rôti, cuit 240
Porc, travers, braisé 241
Porc, travers, cru 242
Porc, échine, cru 243
Porc, échine, rôti 244
Steak haché 5% MG, cru 245
Steak haché 5% MG, cuit 246
Steak haché 10% MG, cru 247
Steak haché 10% MG, cuit 248
Steak haché 15% MG, cru 249
Steak haché 15% MG, cuit 250
Steak haché 20% MG, cru 251
Steak haché 20% MG, cuit 252
Veau, côte, cru 253
Veau, escalope, cuit 254
Veau, filet, cru 255
Veau, filet, rôti 256
Veau, poitrine, cru 257
Veau, rôti 258
Veau, épaule, cru 259

VOLAILLES ET GIBIERS 260

Caille, viande et peau, crue 261
Canard, viande, cru 262
Canard, viande, rôti 263
Chevreuil, rôti 264
Dinde, cuisse, viande et peau, crue 265
Dinde, cuisse, viande sans peau, crue 266
Dinde, escalope, viande, crue 267
Dinde, escalope, viande, sautée 268
Dinde, viande, crue 269
Dinde, viande, rôtie 270
Faisan, viande, cru 271
Faisan, viande, rôti 272
Lapin, en ragoût 273
Lapin, viande, cru 274
Lièvre, en ragoût 275
Oie, viande, rôtie 276
Pigeon, viande, rôti 277
Pintade, crue 278
Poule, viande et peau, bouillie 279
Poule, viande, bouillie 280
Poulet, cuisse, viande et peau, rôti 281
Poulet, viande et peau, rôti 282
Poulet, viande, cru 283
Sanglier, cru 284

ABATS 285

Cervelle, agneau, crue 286
Cervelle, agneau, cuite 287
Cervelle, porc, braisée 288
Cervelle, porc, crue 289
Cervelle, veau, crue 290
Cervelle, veau, cuite 291
Cœur, bœuf, cru 292
Cœur, bœuf, cuit 293
Cœur, non précisé, cru 294
Foie, agneau, cru 295
Foie, agneau, cuit 296
Foie, génisse, cru 297
Foie, génisse, cuit 298
Foie, veau, cru 299
Foie, veau, cuit 300
Foie, volaille, cru 301
Foie, volaille, cuit 302
Langue, bœuf, cuite 303
Langue, veau, crue 304
Ris, veau, braisé 305
Rognon, agneau, cru 306
Rognon, non précisé, cuit 307
Rognon, porc, cru 308
Rognon, veau, cru 309

CHARCUTERIE ET SALAISON 310

Andouillette, crue 311
Bacon fumé, cuit 312
Boudin blanc, cuit 313
Boudin noir, cru 314
Boudin noir, cuit 315
Chair à saucisse, crue 316
Chipolata à cuire 317
Chorizo sec 318
Filet de bacon, cuit 319
Foie gras 320
Fromage de tête 321
Galantine 322
Jambon cuit DD 323
Jambon cuit supérieur DD 324
Jambon cuit 325
Jambon sec DD 326
Jambon sec 327
Lard maigre frais 328
Merguez, cru 329
Mortadelle 330
Mousse de poisson 331
Poitrine de porc fumée 332
Pâté de campagne 333
Pâté de foie de porc 334
Pâté de foie de volaille 335
Pâté de lapin 336
Pâté en croûte 337
Pâté à base de poisson
ou de crustacés 338
Quenelle de volaille 339
Quenelle, au naturel 340
Quenelle, en sauce 341
Rillettes 342
Rosette ou Fuseau 343
Salami 344
Saucisse alsacienne fumée 345
Saucisse cocktail 346
Saucisse de Francfort 347
Saucisse de Montbéliard 348
Saucisse de Morteaux 349
Saucisse de Strasbourg 350
Saucisse de Toulouse 351
Saucisse de cervelas 352
Saucisson sec 353
Saucisson à l'ail 354
Tarama 355
Terrine de canard 356
Terrine ou mousse de légumes 357
Tripes à la mode de Caen 358

POISSONS ET BATRACIENS 359

Anchois commun, frais, cru 360
Anchois, filets à l'huile 361
Anguille, cuite au four 362
Anguille, pochée 363
Bar commun (loup), cru 364
Bar d'Amérique, cru 365
Baudroie, frais, cru 366
Baudroie, grillée 367
Brochet, cuit au four 368
Cabillaud, cru 369
Cabillaud, cuit au four 370
Cabillaud, cuit à la vapeur 371
Carpe, crue 372
Carpe, cuite au four 373
Carrelet, frit 374
Carrelet, à la vapeur 375
Caviar, véritable 376
Colin d'Alaska, cru 377
Eglefin, pané, frit 378
Eperlan, frais, cru 379
Espadon, frais, cru 380
Flétan, cru 381
Grenouille, cuisse, crue 382
Haddock fumé 383
Hareng au vinaigre 384
Hareng, cru 385
Hareng, frit 386
Hareng, fumé 387
Hareng, grillé 388
Lieu noir, cuit 389
Limande, crue 390
Limande-sole, panée, frite 391
Limande-sole, à la vapeur 392
Lotte, crue 393
Maquereau fumé 394
Maquereau, cuit au four 395
Maquereau, filet au vin blanc 396
Maquereau, filet sauce tomate 397
Maquereau, frit 398
Merlan, frit 399
Merlan, à la vapeur 400
Merlu, cru 401
Morue, salée, pochée 402
Mulet, cuit au four 403
Œufs de lompe, semi-conserve 404
Perche, cuite au four 405
Pilchard, sauce tomate, en conserve 406
Poisson en sauce, surgelé 407
Poisson pané, congelé, cru 408
Poisson pané, frit 409
Poisson, croquette, frit 410
Raie, crue 411
Raie, cuite au court-bouillon 412
Raie, cuite au four 413
Rascasse, crue 414
Rouget, frais, cru 415
Roussette ou petite roussette 416
Roussette, frite 417
Sardine, crue 418
Sardine, sauce tomate 419
Sardine, à l'huile, conserve 420
Saumon, cru 421
Saumon, cuit à la vapeur 422
Saumon, fumé 423
Sole, cuite au four 424

Sole, cuite à la vapeur 425
Surimi, bâtonnets 426
Thon albacore, cru 427
Thon germon ou thon blanc, cru 428
Thon germon à l'huile de soja 429
Thon germon, cuit vapeur 430
Thon listao, cru 431
Thon rouge, cru 432
Thon rouge, cuit au four 433
Thon, au naturel, en conserve 434
Thon, cru 435
Thon, cuit au four 436
Thon, à l'huile, en conserve 437
Truite arc en ciel, cuite au four 438
Truite arc en ciel, cuite vapeur 439
Truite de rivière, crue 440
Truite de rivière, cuite au four 441
Truite de rivière, cuite vapeur 442
Turbot sauvage, cru 443

CRUSTACES ET MOLLUSQUES 444

Bigorneau, cuit 445
Bulot ou Buccin, cuit 446
Calmar, cru 447
Calmar, frit 448
Clam, Praire ou Palourde, cru 449
Coquille St-Jacques, crue 450
Crabe ou Tourteau, cuit à l'eau 451
Crabe, en conserve 452
Crevette, beignet 453
Crevette, crue 454
Crevette, cuite 455
Ecrevisse,crue 456
Escargot, cru 457
Homard, cru 458
Homard, cuit à l'eau 459
Huître, crue 460
Langouste, crue 461
Moule, cuite à l'eau 462
Poulpe, cru 463
Seiche, crue 464

LEGUMES 465

Artichaut, cuit 466
Asperge, cuite 467
Asperge, pelée, crue 468
Aubergine, crue 469
Aubergine, cuite 470
Bette, crue 471
Bette, cuite 472
Betterave rouge, cuite 473
Brocoli, cru 474
Brocoli, cuit 475
Cardon, cru 476
Carotte, crue 477
Carotte, cuite 478
Carotte, appertisée 479
Champignon de Paris, appertisé 480
Champignon, appertisé 481
Champignon, cru 482
Chanterelle, crue 483
Chicorée frisée, crue 484
Chou de Bruxelles, appertisé 485
Chou de Bruxelles, cru 486
Chou de Bruxelles, cuit 487
Chou rouge, cru 488
Chou rouge, cuit à l'eau 489
Chou vert, cuit 490
Chou-fleur, cru 491
Chou-fleur, cuit 492
Chou-fleur, surgelé 493
Cœur palmier, appertisé 494
Concombre, cru 495
Courge musquée, pulpe, crue 496
Courgette, crue 497
Courgette, cuite 498
Cresson, cru 499
Céleri branche, appertisé 500
Céleri branche, cru 501
Céleri branche, cuit 502
Céleri-rave, cru 503
Céleri-rave, cuit 504
Endive, crue 505
Endive, cuite 506
Epinard, cru 507
Epinard, cuit 508
Epinard, surgelé, haché 509
Fenouil, cru 510
Germe de soja, appertisé 511
Haricot beurre, appertisé 512
Haricot vert, appertisé 513
Haricot vert, cru 514
Haricot vert, cuit 515
Haricot vert, surgelé 516
Haricot vert, surgelé, cuit 517
Laitue, crue 518
Laitue, cuite 519
Macédoine de légumes 520
Maïs doux, appertisé 521
Maïs doux, en épis, cuit 522
Maïs doux, en épis, surgelé 523
Mâche, crue 524
Navet, cuit 525
Navet, pelé, cru 526
Oignon, cru 527
Oignon, cuit 528
Oseille, crue 529
Oseille, cuite à l'eau 530
Petit pois, appertisé 531
Petit pois, cru 532
Petit pois, cuit 533
Petit pois, surgelé 534
Pissenlit, cru 535
Poireau, cru 536
Poireau, cuit 537
Poivron rouge, cru 538

Poivron rouge, cuit 539
Poivron vert, cru 540
Poivron vert, cuit 541
Poivron, vert, jaune ou rouge, cru 542
Poivron, vert, jaune ou rouge, cuit 543
Potimarron, pulpe, crue 544
Potiron, appertisé 545
Pourpier, feuille, cru 546
Radis noir, cru 547
Radis, cru 548
Salsifis, appertisé 549
Salsifis, cuit 550
Tomate, crue 551
Tomate, pelée, en conserve 552
Topinambour, cuit 553

LEGUMES SECS 554

Fève, cuite 555
Haricot blanc, appertisé 556
Haricot blanc, cuit 557
Haricot blanc, sec 558
Haricot flageolet, appertisé 559
Haricot rouge, cuit 560
Lentille, cuisinée, appertisée 561
Lentille, cuite 562
Lentille, sèche 563
Pois cassé, cuit 564
Pois chiche, cuit 565
Soja, dessert 566
Soja, farine 567
Tofu 568

POMMES DE TERRE ET APPARENTES 569

Patate douce, crue 570
Pomme de terre dauphine, cuite 571
Pomme de terre, au four 572
Pomme de terre, chips, salées 573
Pomme de terre, cuite à l'eau 574
Pomme de terre, frite 575
Pomme de terre, purée 576
Pomme de terre, épluchée, crue 577
Pomme noisette, précuite, surgelée 578
Tapioca, cru 579

FRUITS 580

Abricot au sirop léger 581
Abricot, frais 582
Abricot, sec, dénoyauté 583
Ananas au sirop, en conserve 584
Ananas, pulpe, frais 585
Avocat, pulpe, frais 586
Banane, mi-sèche 587
Banane, pulpe, déshydratée 588
Banane, pulpe, fraîche 589
Carambole, pulpe, fraîche 590
Cassis, frais 591
Cerise, fraîche 592
Chérimole, pulpe, fraîche 593
Citron, jus, frais 594
Citron, pulpe, frais 595
Clémentine ou Mandarine 596
Coing, frais 597
Datte, pulpe et peau, sèche 598
Figue de Barbarie 599
Figue, fraîche 600
Figue, sèche 601
Fraise, fraîche 602
Framboise, fraîche 603
Fruit de la Passion 604
Fruits exotiques séchés, apéritif 605
Goyave, en conserve 606
Grenade, pulpe et pépins 607
Groseille à maquereau, fraîche 608
Groseille, fraîche 609
Kaki, pulpe, frais 610
Kiwi, pulpe et graines, frais 611
Lime dit Citron vert, pulpe 612
Lime, jus, en conserve 613
Litchi, dénoyauté, en conserve 614
Litchi, pulpe, frais 615
Macédoine de fruits au sirop 616
Mangue, pulpe, fraîche 617
Melon, pulpe, frais 618
Mirabelle, fraîche 619
Myrtille, fraîche 620
Mûre (Ronce), fraîche 621
Mûre noire (Mûrier), fraîche 622
Nectarine, non pelée, fraîche 623
Nèfle du Japon, pulpe fraîche 624
Olive noire, en saumure 625
Olive verte, en saumure 626
Orange, pulpe, fraîche 627
Papaye, pulpe, fraîche 628
Pastèque, pulpe, fraîche 629
Poire au sirop, en conserve 630
Poire, non pelée, fraîche 631
Pomme, compote, en conserve 632
Pomme, non pelée, fraîche 633
Pomélo dit «Pamplemousse», au sirop 634
Pomélo dit «Pamplemousse», pulpe, frais 635
Prune Reine-Claude, fraîche 636
Pruneau, sec 637
Pêche, au sirop, en conserve 638
Pêche, pulpe et peau, fraîche 639
Raisin blanc, frais 640
Raisin noir, frais 641
Raisin sec 642
Rhubarbe, cuite, sucrée 643
Rhubarbe, fraîche 644

GRAINES OLEAGINEUSES ET CHATAIGNES 645

Amande 646
Cacahuète 647
Cacahuète, grillée, salée 648
Châtaigne 649
Crème de marrons vanillée 650
Mélange graines salées et raisin sec 651
Noisette 652
Noix 653
Noix de cajou, salée 654
Noix de coco, amande, fraîche 655
Noix de coco, amande, sèche 656
Noix du Brésil 657
Pistache, rôtie, salée 658
Purée de marron, en conserve 659
Pâte d'amande 660
Pâte d'arachide 661
Sésame, graine 662
Tournesol, graine 663

SUCRES ET DERIVES 664

Barre chocolatée biscuitée 665
Barre chocolatée enrobée 666
Barre noix de coco enrobée 667
Bonbons, tout type 668
Chocolat au lait 669
Chocolat à croquer 670
Confiture, tout type 671
Gomme à mâcher 672
Miel 673
Poudre dessert, instantanée 674
Pâte de fruits 675
Sorbet 676
Sucre blanc 677
Sucre roux 678

BOISSONS NON ALCOOLISEES 679

Abricot, nectar, pasteurisé 680
Ananas, jus, pasteurisé 681
Apéritif anisé sans alcool 682
Boisson au jus d'orange 683
Boisson au soja 684
Boisson aux fruits exotiques 685
Boisson cacao sucrée 686
Boisson maltée, sucrée, poudre 687
Cacao, en poudre 688
Café moulu 689
Café noir 690
Café, poudre soluble 691
Carotte, jus, pasteurisé 692
Chocolat instantané sucré, en poudre 693
Citron, préparation à diluer 694
Eau minérale, faiblement minéralisée 695
Fruit de la passion, nectar 696
Fruits exotiques, nectar 697
Limonade 698
Mangue, nectar, pasteurisé 699
Noix de coco, eau 700
Noix de coco, lait 701
Orange, jus, pasteurisé 702
Orange, jus, frais 703
Orange, nectar, pasteurisé 704
Pamplemousse, jus 705
Pamplemousse, jus, frais 706
Poire, nectar, pasteurisé 707
Pomme, jus, pasteurisé 708
Raisin, pur jus, pasteurisé 709
Sirop aux extraits de fruits 710
Soda allégé 711
Soda au cola 712
Soda au cola, aux édulcorants 713
Soda aux fruits 714
Thé infusé 715
Tomate, pur jus, pasteurisé 716

BOISSONS ALCOOLISEES 717

Apéritif à base de vin ou vermouth 718
Apéritif à la gentiane 719
Bière brune 720
Bière export 721
Bière ordinaire 722
Cidre brut 723
Cidre doux 724
Cidre traditionnel 725
Eau de vie 726
Gin 727
Liqueur 728
Pastis 729
Pastis, prêt à boire (1+5) 730
Pétillant de fruits 731
Rhum 732
Vin blanc 11 733
Vin blanc mousseux 734
Vin doux 735
Vin rouge 9 736
Vin rouge 10 737
Vin rouge 11 738
Vin rouge 12 739
Vodka 740
Whisky 741

PLATS COMPOSES 742

Blanquette de veau 743
Bœuf bourguignon 744
Bœuf carottes, en conserve 745
Cannelloni à la viande 746
Cassoulet, en conserve 747

Chili con carne 748
Choucroute garnie, en conserve 749
Choucroute, sans jus 750
Couscous mouton 751
Hachis Parmentier 752
Lasagne 753
Paëlla 754
Pot-au-feu 755
Potée auvergnate 756
Ratatouille niçoise 757
Ravioli viande, sauce tomate 758
Soufflé au fromage 759
Spaghetti, sauce tomate 760
Tomate farcie 761

ENTREES ET CASSE-CROUTES 762

Bouchée à la reine, au poulet 763
Champignon à la grecque 764
Cheeseburger 765
Croissant au jambon 766
Croque-monsieur 767
Crêpe au jambon 768
Céleri rémoulade 769
Double cheeseburger 770
Friand au fromage 771
Friand à la viande 772
Hamburger 773
Hot-dog, à la moutarde 774
Pizza, tomate et fromage 775
Pâté impérial 776
Quiche Lorraine 777
Rouleau de printemps 778
Salade de thon et légumes 779
Salade verte, sans assaisonnement 780
Sandwich grec aux crudités 781
Sandwich merguez-frites 782
Taboulé, appertisé 783
Tarte aux légumes 784

SOUPES 785

Minestrone 786
Soupe de lentilles 787
Soupe de légumes 788
Soupe de poisson, en conserve 789
Soupe poireau-pomme de terre 790
Soupe poulet-vermicelle 791
Soupe à l'oignon 792
Velouté de champignons 793
Velouté de tomate 794

CONDIMENTS ET SAUCES 795

Ail frais 796
Cerfeuil, frais 797
Ciboule ou Ciboulette, fraîche 798
Cornichon, au vinaigre 799
Cube pour bouillon 800
Curry, en poudre 801
Gingembre, moulu 802
Gélatine 803
Ketchup 804
Levure alimentaire 805
Levure de boulanger 806
Mayonnaise à l'huile de soja 807
Mayonnaise, allégée 808
Moutarde 809
Persil frais 810
Poivre, moulu 811
Raifort, frais 812
Sauce barbecue 813
Sauce béarnaise 814
Sauce béarnaise, allégée 815
Sauce béchamel 816
Sauce de soja 817
Sauce hollandaise 818
Sauce mornay 819
Sauce tomate sans viande 820
Sauce tomate à la viande 821
Sauce vinaigrette à l'huile d'olive 822
Sauce vinaigrette, allégée 823
Sel de mer 824
Sel fin 825
Vinaigre 826

1. INTRODUCTION

© Table de composition REGAL (Version 1995)

1.1. Avertissement

La table de composition du **Répertoire général des aliments** est une version abrégée de **REGAL**, banque de données développée par le Centre Informatique sur la Qualité des Aliments (CIQUAL).

La présente édition est augmentée et améliorée par rapport à la version de 1991. En effet, grâce à l'accroissement considérable des données accumulées dans la banque, l'effectif des aliments passe de 572 à 800, les valeurs absentes sont moins fréquentes, de nombreuses valeurs gagnent en fiabilité. Mais, bien que les résultats d'analyses en provenance directe de laboratoires soient plus nombreux, il a de nouveau été nécessaire de les compléter par des données empruntées à la littérature et aux autres banques et tables de composition .

C'est pourquoi les valeurs proposées, bien qu'elles aient été sélectionnées avec tout le soin possible, n'engagent en rien la responsabilité du CIQUAL quant à leur validité .

1.1. Foreword

The composition table of the **Répertoire général des aliments** is an abridged version of the **REGAL** nutrient data bank developed by the Centre Informatique sur la Qualité des Aliments (CIQUAL).

The present edition has been enhanced and improved with respect to the 1991 version. As a result of the increased amount of data contained in the database, the number of food products in the composition table has increased from 572 to 800, missing values are less frequent, and many values have become more reliable. However, although the bank contains a greater number of analytical results originating directly from laboratories, it was again necessary to complete these with data taken from literature, other data banks and composition tables .

For this reason, although the proposed values have been chosen with the maximum of care, the CIQUAL does not at all assume responsibility for their validity .

SOURCES DES DONNÉES */SOURCES OF DATA*

Laboratoires / *Laboratories*

Centre de recherches Pernod-Ricard, 120 Av. Maréchal-Foch, 94015 Créteil

Centre de recherche et de valorisation des produits de consommation, CERVAC, ZIN 1207, 31 Bd F. Sauvage, 13339 Marseille cédex 14 (prod. Carrefour)

Coca-Cola Beverage SA, Le Pontant de Paris, 11 rue Leblanc, 75015 Paris

ERCEM, 56 Avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble

Groupe Danone, 7 rue de Téhéran, 75008 Paris

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

© Table de composition REGAL (Version 1995)