

**TABLE**  
DE COMPOSITION  
DES ALIMENTS  
TUNISIENS EDITION 2007



# PRÉFACE DU MINISTRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

*Un outil pour une Education Nutritionnelle agissante*

Dès l'indépendance du pays, et davantage encore dès l'avènement de l'Ere nouvelle, notre pays a misé sur la santé comme l'un des droits fondamentaux de l'Homme et a ainsi réalisé de très grandes avancées attestées par les indicateurs démographiques et de santé qui nous placent à un niveau proche des pays développés.

Ces avancées au niveau sanitaire sont évidemment liées à la mutation qualitative du niveau de vie, de l'habitat, de l'éducation, mais surtout à la nutrition. En effet, pour la Tunisie d'aujourd'hui, le temps des carences nutritionnelles est loin derrière nous, presque oublié. Mais, l'état d'équilibre alimentaire n'est pas autant atteint puisque nous basculons déjà, à la faveur de l'amélioration du pouvoir d'achat du citoyen, dans l'alimentation pléthorique et trop riche, et sommes déjà concernés par la pandémie d'obésité et autres maladies attenantes.

Malgré une politique de santé basée sur des actions préventives, malgré une conscience aiguë des problèmes sanitaires et nutritionnels liés au nouveau mode de vie fait d'urbanisation, de sédentarité et de stress, notre pays n'a pas échappé à l'émergence du cortège des maladies dites de surpoids liées à l'alimentation.

Ce nouveau statut épidémiologique qualifié de transitionnel, est en

*particulier lié à des changements des modes de vie et du régime alimentaire, en particulier dans nos grandes villes, avec une augmentation accrue de la consommation de sucres, de lipides et de protéine.*

*Des comportements alimentaires qui restent un souci constant de nos programmes spécialisés de santé publique d'autant plus que les composantes et la qualité nutritive des aliments consommés par les Tunisiens sont restées mal définies n'ayant pas été abordées de façon précise par les enquêtes menées au cours des précédentes décennies.*

*Cette table dont il me plaît de signer la préface, vient, en effet, combler un vide qu'ont toujours déploré les professionnels et chercheurs dans le domaine de la santé et de la nutrition.*

*Savoir avec précision la quantité et la qualité de la consommation alimentaire des individus aideront, sans doute, à mieux cibler les campagnes éducationnelles et à encourager la consommation d'aliments joignant la qualité au prix.*

*Puisse cette analyse constituer une plate-forme pour promouvoir des modes de vie sains, une alimentation diététique, et contribuer en même temps à une meilleure restructuration de la recherche sur la consommation alimentaire et son impact sur la santé.*

**Docteur Mohamed Ridha Kechrid**  
**Ministre de la Santé Publique**

# AVANT PROPOS

*Le bien-être nutritionnel est fondamental pour le développement social, mental et physique de l'Homme. En bonne santé et bien nourri, l'Homme a l'énergie et la sécurité nécessaires pour mener pleinement sa vie et jouer un rôle actif dans sa famille et son pays.*

*Pour accroître la connaissance de la population en matière de nutrition et encourager les pratiques alimentaires adéquates et les régimes sains, les professionnels ont besoin d'informations précises sur les aliments consommés par les Tunisiens, leurs compositions en énergie, macro et micronutriments. Cet ouvrage répond à leurs attentes par la masse d'informations fiables, sélectionnées et vérifiées sur ces aliments, et présentées sous un format d'utilisation pratique.*

*Cet ouvrage contribue à la préservation et au maintien de notre capital humain, en harmonie avec le souci constant du Président Zine El Abidine Ben Ali, qui n'a pas cessé d'œuvrer depuis l'Ere nouvelle, à l'amélioration de la qualité de vie de tous les Tunisiens, dans les villes comme dans les zones rurales, et de faire de la prévention des maladies chroniques et graves, une priorité nationale.*

*Les efforts accomplis par l'équipe de l'Institut National de Nutrition et par nos partenaires Européens, particulièrement les chercheurs de l'Institut de Recherche pour le Développement de Montpellier, méritent d'être salués et vivement encouragés.*

**Sassi Ounelly**  
**Directeur Général**  
de l'Institut National de Nutrition  
et de Technologie Alimentaire



## TABLE DE MATIÈRES / TABLE OF CONTENTS

Introduction.....	.001
Méthodes de calcul / <i>Calcul methods</i> .....	.001
Facteurs de cuisson / <i>Weight yield factors</i> .....	.001
Source des données / <i>Data sources</i> .....	.002
Remerciements / <i>Thanks</i> .....	.002

### TABLES DE COMPOSITION / TABLES

<b>Céréales et Pâtes / <i>Cereals and pasta</i></b> .....	<b>.003</b>
Amidon / <i>Cornstarch</i> .....	.004
Biscotte ordinaire / <i>Toast craker, salted</i> .....	.005
Biscotte sans sel / <i>Toast craker, unsalted</i> .....	.006
Blé en graines / <i>Wheat, dry</i> .....	.007
Brioche / <i>Brioche</i> .....	.008
Couscous sec / <i>Couscous-dry-cup</i> .....	.009
Farine blanche / <i>Wheat flour, white</i> .....	.010
Farine d'orge / <i>Barley flour</i> .....	.011
Maïs, graines sèches / <i>Corn, dry seeds</i> .....	.012
Orge perlé, cru / <i>Pearled barley-dry</i> .....	.013
Pain au chocolat / <i>Roll, chocolate-filled</i> .....	.014
Pain de mie / <i>Bread, sandwich loaf</i> .....	.015
Pain, baguette / <i>Bread, French</i> .....	.016
Pain, complet / <i>Bread, whole meal</i> .....	.017
Pain, mbassess.....	.018
Pain, mlawi.....	.019
Pain, orge / <i>Barley bread</i> .....	.020
Pain, tabouna.....	.021
Pain, tagine.....	.022
Pâte alimentaire, crue / <i>pasta dried</i> .....	.023
Pâte feuilletée, crue / <i>Pastry puff, uncooked</i> .....	.024
Riz, cru / <i>Dry rice, polished, raw</i> .....	.025
Semoule / <i>Semolina flour unenriched</i> .....	.026
Sorgho / <i>Sorghum-whole grain</i> .....	.027
<b>Pommes de terre et apparentes / <i>Starchy vegetables</i></b> .....	<b>.028</b>
Patate douce, crue / <i>sweet Potato, raw</i> .....	.029
Pomme de terre, frite / <i>Potato french fries</i> .....	.030
Pomme de terre, crue / <i>Potatoes, raw</i> .....	.031
Pomme de terre, chips, salée / <i>Potato, crisps, salted</i> .....	.032
<b>Légumes secs / <i>Legumes</i></b> .....	<b>.034</b>
Fenugrec, graines entières / <i>Fenugreek, seed, ground</i> .....	.035
Fève sèche, crue / <i>Broad bean (fava), dry</i> .....	.036
Haricot blanc, sec, cru / <i>Kidney bean, dry, raw</i> .....	.037
Lentille, sèche / <i>Lentils, raw</i> .....	.038
Pois chiches secs / <i>Chick peas</i> .....	.039
<b>Légumes frais et transformés / <i>Vegetables and confectionery</i></b> .....	<b>.040</b>
Artichaut, cru / <i>Artichoke, globe, raw</i> .....	.041
Aubergine, crue / <i>Eggplant, raw</i> .....	.042
Bette, crue / <i>Swiss chard, raw</i> .....	.043
Betterave rouge, crue / <i>Beetroot, raw</i> .....	.044
Cardon, cru / <i>Cardoon, raw</i> .....	.045
Carotte, crue / <i>Carrot, raw</i> .....	.046
Céleri branche, cru / <i>Celery stalk, raw</i> .....	.047
Céleri-rave, cru / <i>Celery, raw</i> .....	.048
Champignon, cru / <i>Mushroom, raw</i> .....	.049
Chou vert, cru / <i>Cabbage, green, raw</i> .....	.050
Chou-fleur, cru / <i>Cauliflower, raw</i> .....	.051
Concombre, cru / <i>Cucumber peeled, raw</i> .....	.052
Corète.....	.053
Courge, pulpe, crue / <i>Pumpkin, peeled, raw</i> .....	.054
Courgette, crue / <i>Zucchini, raw</i> .....	.055
Endive, crue / <i>Endive, raw</i> .....	.056
Epinard, cru / <i>Spinach, raw</i> .....	.057
Fenouil, cru / <i>Fennel, bulb, raw</i> .....	.058
Fenouil, feuille, cru / <i>Fennel, leaf, raw</i> .....	.059

Fève fraîche, crue / <i>Broad bean, raw</i> .....	060
Gombo, cru / <i>Okra, raw</i> .....	061
Haricot vert, cru / <i>Green bean, raw</i> .....	062
Laitue, crue / <i>Lettuce, raw</i> .....	063
Navet, cru / <i>Turnip, raw</i> .....	064
Oignon, cru / <i>White onion, raw</i> .....	065
Persil, frais / <i>Fresh parsley, raw</i> .....	066
Petit pois, cru / <i>Green pea, raw</i> .....	067
Poireau, cru / <i>Leek, raw</i> .....	068
Poivron vert, cru / <i>Sweet green, pepper, raw</i> .....	069
Radis, cru / <i>Red radish, raw</i> .....	070
Tomate, concentrée / <i>Tomato paste, unsalted</i> .....	071
Tomate, crue / <i>Tomato-raw, red</i> .....	072

**Fruits et jus de fruits / Fruits and fruit juice.....074**

Abricot / <i>Apricot, raw</i> .....	075
Abricot sec / <i>Apricot, dry</i> .....	076
Ananas, frais / <i>Pineapple, fresh</i> .....	077
Avocat, frais / <i>Avocado, raw</i> .....	078
Banane, pulpe fraîche / <i>Banana, pulp, raw</i> .....	079
Datte, pulpe et peau / <i>Date, pulp and skin</i> .....	080
Citron, pulpe, frais / <i>Lemon, pulp, fresh</i> .....	081
Clémentine, mandarine, fraîche / <i>Clementine or mandarin, pulp, raw</i> .....	082
Coing, frais / <i>Quince, raw</i> .....	083
Figue de barbarie, pulpe et graines / <i>Prickly pear, pulp and seeds, raw</i> .....	084
Figue, sèche / <i>Fig, dried</i> .....	085
Cerise / <i>Cherry, raw</i> .....	086
Melon, pulpe, frais / <i>Melon, pulp, raw</i> .....	103
Fraise, fraîche / <i>Strawberry, raw</i> .....	104
Grenade, pulpe et pépins, fraîche / <i>Pomegranate, pulp and pips, raw</i> .....	105
Jus de citron / <i>Fresh lemon juice</i> .....	106
Jus d'orange, frais / <i>Orange juice, fresh</i> .....	107
Kiwi, frais / <i>Kiwi, raw</i> .....	108
Mangue, pulpe, fraîche / <i>Mango, pulp, raw</i> .....	109
Figue, fraîche / <i>Fig, fresh</i> .....	110
Mûre noire, fraîche / <i>Blackberry, fresh</i> .....	111
Nectarine, fraîche / <i>Nectarine, raw</i> .....	112
Néfle, pulpe, fraîche / <i>Loquat, pulp, fresh</i> .....	113
Noix de coco, fraîche / <i>Coconut, fresh</i> .....	114
Olive noire, en saumure / <i>Olive, ripe, in brine</i> .....	115
Olive verte, en saumure / <i>Olive, green, in brine</i> .....	116
Orange douce, pulpe fraîche / <i>Sweet orange, pulp, raw</i> .....	117
Pamplemousse, pulpe, frais / <i>Grapefruit, pulp, raw</i> .....	118
Pastèque, pulpe, fraîche / <i>Watermelon, pulp, fresh</i> .....	119
Pêche, pulpe et peau, fraîche / <i>Peach, pulp and skin, raw</i> .....	120
Poire, fraîche / <i>Fresh pear, raw</i> .....	121
Pomme, fraîche / <i>Apple, raw</i> .....	122
Prune, fraîche / <i>Plums, fresh, raw</i> .....	123
Raisin, frais / <i>Grape, raw</i> .....	124
Rhubarbe, fraîche / <i>Rubarb, raw</i> .....	125

**Graines oléagineuses / Nuts and seeds .....126**

Amande sèche, grillée, sans sel / <i>Almond nuts, dry, roasted, unsalted</i> .....	127
Amande sèche, naturelle / <i>Almond nuts, dry</i> .....	128
Cacahuète, grillée, salée / <i>Dry peanut, roasted, salted</i> .....	129
Cacahuète, grillée, sans sel / <i>Dry peanut, roasted, unsalted</i> .....	130
Mélange de fruits secs grillés, sans sel / <i>Dry roasted mixed nuts, unsalted</i> .....	131
Noisette, naturelle / <i>Dried hazelnut</i> .....	132
Noix, naturelle / <i>Dried walnut</i> .....	133
Noix de cajou, grillée, salée / <i>Cashew nut, roasted, salted</i> .....	134
Noix de cajou, grillée, non salée / <i>Cashew nut, roasted, unsalted</i> .....	135
Noix de coco, sèche / <i>Coconut, dry</i> .....	136
Pâte d'amande / <i>Marzipan</i> .....	137
Pâte d'arachide / <i>Peanut butter</i> .....	138
Pistache, grillée, salée / <i>Pistachio nut, roasted, salted</i> .....	139
Pistache, grillée, sans sel / <i>Pistachio nut, roasted, unsalted</i> .....	140
Pruneau, sec / <i>Prune</i> .....	141
Raisin, sec / <i>Raisin</i> .....	142
Sésame, graine / <i>Dried sesame, seed</i> .....	143



Tournesol, graine / Sunflower seed, kernel, salted ..... 144

**Viandes et abats / Meats and offals..... 146**

Cervelle d'agneau, crue / Brain, lamb, raw ..... 147  
Cervelle de veau, crue / Brain, calf, raw ..... 148  
Foie d'agneau, cru / Liver, lamb, raw ..... 149  
Foie de veau, cru / Liver, calf, raw ..... 150  
Patte, crue / Paw, raw ..... 151  
Rognon d'agneau, cru / Lamb kidney, raw ..... 152  
Rognon de bœuf, cru / Beef kidney, raw ..... 153  
Salami / Turkey salami ..... 154  
Tripes de bœuf, crues / Beef tripe, raw ..... 155  
Viande de lapin, crue / Rabbit, raw ..... 156  
Viande de bœuf, crue / Beef flank, raw ..... 157  
Viande de chameau, crue / Meat camel, raw ..... 158  
Viande de chèvre, crue / Meat goat, raw ..... 159  
Viande d'agneau, crue / Lamb, arm, raw ..... 160

**Volailles / Poultry..... 162**

Foie de volaille, cru / Liver, poultry, raw ..... 163  
Viande de poulet, crue / Chicken, raw ..... 164  
Viande de dinde, crue / Turkey, meat only, raw ..... 165  
Jambon de dinde / Turkey ham ..... 166

**Poissons et fruits de mer / Fish and sea products..... 168**

Anchois à l'huile / Anchovy, canned in oil ..... 169  
Anchois, frais / Anchovy, raw ..... 170  
Calamar, cru / Squid, raw ..... 171  
Calamar, sec / Squid, dried ..... 172  
Clam, praire ou palourde, cru / Small clam, raw ..... 173  
Thon, conserve / Tuna, oil canned ..... 174  
Hareng, cru / Herring, raw ..... 175  
Loup, cru / Sea perch ..... 176  
Maquereau, cru / Mackerel, raw ..... 177  
Merlu, cru / Hake, raw ..... 178  
Moule, crue / Mussel, raw ..... 179  
Mulet, cru / Mullet, raw ..... 180  
Loup, Merlu, Mulet, Rascasse, Sole, crus / Bass, Hake, Mullet, Rockfish, Sole, raw ..... 181  
Anchois, Hareng, Maquereau, Sardine, crus / Anchovy, Herring, Mackerel, Sardine, raw ..... 182  
Poulpe, cru / Octopus, raw ..... 183  
Poulpe, sec / Dried octopus ..... 184  
Rascasse, crue / Rascass ..... 185  
Sardine, conserve / Sardine, canned ..... 186  
Sardine, crue / Sardine, raw ..... 187  
Seiche, crue / Cuttlefish, raw ..... 188  
Sole, crue / Sole, raw ..... 189  
Crevette, crue / Shrimp, raw ..... 190

**Oëufs / Eggs..... 192**

Jaune d'œuf, cru / Egg yolk fresh, raw ..... 193  
Oëuf, frais / Whole fresh egg, raw ..... 194

**Lait et dérivés / Milk and milk products..... 196**

Fromage fondu / Processed cheese, spread ..... 197  
Lait au chocolat / Chocolate milk ..... 198  
Lait concentré sucré / Milk, whole, condensed sweetened ..... 199  
Lait de chèvre / Goat milk ..... 200  
Lait demi-écrémé / Milk, semi-skimmed ..... 201  
Lait écrémé / Milk, skimmed ..... 202  
Lait entier, UHT / UHT Milk, whole ..... 203  
Leben / Skim milk-dry w/water ..... 204  
Rayeb / Whole milk-producer-3.7% fat ..... 205  
Ricotta / Fat free Ricotta-cheese ..... 206  
Yaourt au lait demi-écrémé, aromatisé / Yogurt, semi-skimmed, flavored ..... 207  
Yaourt au lait demi-écrémé, nature / Yogurt, semi-skimmed, plain ..... 208  
Yaourt au lait entier, aromatisé / Yogurt, whole milk, flavored ..... 209  
Yaourt au lait entier, aux fruits / Yogurt, whole milk, with fruits ..... 210  
Yaourt au lait entier, chocolaté / Chocolate whole milk yogurt ..... 211

Fromage pâte dure / <i>Semi-hard cheese</i> .....	212
<b>Huiles et corps gras / <i>Fats and oils</i>.....</b>	<b>214</b>
Beurre / <i>Butter, unsalted</i> .....	215
Graisse d'agneau, crue / <i>Lamb fat-raw</i> .....	216
Huile de colza / <i>Canola oil</i> .....	217
Huile de maïs / <i>Corn oil</i> .....	218
Huile de soja / <i>Soya oil</i> .....	219
Huile de tournesol / <i>Sunflower oil</i> .....	220
Huile d'olive / <i>Extra virgin olive oil</i> .....	221
Margarine / <i>Margarine</i> .....	222
Smen / <i>Butter fat, salted</i> .....	223
<b>Sucre et produits sucrés / <i>Sugars and confectionery</i>.....</b>	<b>224</b>
Bonbons, sucreries de tous types / <i>Sweets</i> .....	225
Chamia .....	226
Chocolat à tartiner avec noisette / <i>Chocolate, spread with hazelnut</i> .....	227
Chocolat au lait / <i>Chocolate, milk</i> .....	228
Chocolat instantané sucré, en poudre / <i>Instant cocoa powder, sweetened</i> .....	229
Confiture, tout type / <i>Jam or marmalade</i> .....	230
Glace / <i>Ice cream</i> .....	231
Miel / <i>Honey</i> .....	232
Pâte de fruits / <i>Fruit paste</i> .....	233
Sirop, grenadine/ <i>Grenadine syrup</i> .....	234
Soda / <i>Coca Cola, Soda</i> .....	235
Sorbet au citron / <i>Citrus fruit sorbet</i> .....	236
Sucre / <i>White granulated sugar</i> .....	237
<b>Condiments et sauces / <i>Condiments and sauces</i> .....</b>	<b>238</b>
Ail frais / <i>Garlic, raw</i> .....	239
Anis / <i>Anise seeds</i> .....	240
Cannelle, sèche / <i>Cinnamon, dried</i> .....	241
Câpre / <i>Caper</i> .....	242
Carvi / <i>Caraway</i> .....	243
Coriandre / <i>Coriander seed</i> .....	244
Cornichon au vinaigre / <i>Gherkin pickle</i> .....	245
Cumin, en poudre / <i>Cumin powder</i> .....	246
Curcuma, en poudre / <i>Turmeric powder</i> .....	247
Curry, en poudre / <i>Curry powder</i> .....	248
Gingembre, moulu / <i>Ginger, ground</i> .....	249
Gingembre, racine / <i>Ginger, root, raw</i> .....	250
Levure de bière, sèche / <i>Brewer's Yeast, dry</i> .....	251
Mayonnaise / <i>Salad cream</i> .....	252
Menthe, fraîche / <i>Mint, fresh</i> .....	253
Menthe, sèche / <i>Mint, dry</i> .....	254
Moutarde / <i>Mustard, prepared</i> .....	255
Noix de muscade / <i>Ground nutmeg</i> .....	256
Piment rouge, moulu / <i>Red pepper-dried, ground</i> .....	257
Poivre noir, moulu / <i>Black pepper, ground</i> .....	258
Vinaigre / <i>Cider vinegar</i> .....	259
Thym / <i>Ground thyme</i> .....	260
Tomate, Ketchup / <i>Tomato ketchup</i> .....	261
Sel fin / <i>Table salt iodized, fine</i> .....	262
<b>Thé, café et eau / <i>Tea, coffee and water</i> .....</b>	<b>264</b>
Café noir / <i>Coffee prepared, black</i> .....	265
Café, poudre soluble / <i>Coffee prepared, instant</i> .....	266
Eau minérale, faiblement minéralisée / <i>Mineral water, low minerals, bottled</i> .....	267
Thé / <i>Tea</i> .....	268
<b>Boissons alcoolisées / <i>Alcoholic beverages</i>.....</b>	<b>270</b>
Bière à 5g / 100g d'alcool / <i>Beer</i> .....	271
Vin rouge / <i>Red wine</i> .....	272

## INDEX

Index des noms français .....	274
Index des noms taxonomiques .....	270
Index des noms anglais .....	274
Index des noms arabes .....	279

## INTRODUCTION

La table de composition des aliments tunisiens a été élaborée à partir de données empruntées à la littérature ainsi qu'à plusieurs bases de données et autres tables de composition (voir liste des sources de données). Pour chaque aliment figurent, en haut de page, les noms en français (vernaculaire et taxonomique), en anglais, en arabe littéraire et en dialecte tunisien. Pour chaque aliment, la table de composition comprend la valeur énergétique ainsi que les teneurs en 34 nutriments, exprimés pour 100g de la partie comestible crue. Pour certains aliments, il arrive que les teneurs en nutriments ne soient pas toutes connues ; dans ces cas à la place d'une valeur numérique se trouve l'abréviation «*n.d.*», pour non déterminé. La proportion de la partie comestible par rapport à l'aliment brut ou tel qu'acheté, est désignée sous l'expression «*proportion comestible*», et est calculée en faisant le rapport poids de la partie comestible/poids brut.

## MÉTHODES DE CALCUL / CALCUL METHODS

### Coefficients de Conversion

- **Calories** : pour convertir les kilocalories en kilojoules, on multiplie les kcal par 4,184.

$$1 \text{ kilocalorie (kcal)} = 4,184 \text{ kilojoules (kJ)}$$

- **Vitamine A** : le facteur de conversion dépend de la source de la vitamine A, animale ou végétale.

#### 1 Retinol Equivalent (RE)

- 1 mcg rétinol
- 6 mcg bêta-carotène
- 12 mcg autre provitamine A ou caroténoïdes
- 3,33 UI aliments d'origine animale (rétinol)
- 5 UI aliments mixtes (en moyenne)
- 10 UI aliments d'origine végétale (caroténoïdes)

#### 1 Retinol Activity Equivalent (RAE)

- 1 mcg rétinol
- 12 mcg bêta-carotène
- 24 mcg autre provitamine A ou caroténoïdes
- RE, si aliments d'origine animale (rétinol)
- RE x 0,5, si aliments d'origine végétale (caroténoïdes)

- **Vitamine D** : pour convertir les unités internationales (UI) en mcg, on divise par 40.

$$40 \text{ UI de la vitamine D} = 1 \text{ mcg de cholécalciférol (vitamine D3)} \\ = 1 \text{ mcg de ergocalciférol (vitamine D2)}$$

- **Vitamine E** : la vitamine E peut être exprimée en UI, mg ou mg alpha-Tocophérol Equivalent (αTE).

- 1 UI vitamin E = 0,67 mg RRR-alpha-tocopherol (naturel)
- 1 UI vitamin E = 0,909 mg tous les alpha-tocopherols (synthétiques)
- 1 mg alpha-tocopherol = 1 alpha-Tocopherol Equivalent

- **Niacine**

$$\text{Niacine Equivalent (NE)} = \text{Niacine (mg)} + (\text{tryptophane (mg)} / 60)$$

### Rapports

Plusieurs rapports alimentaires aident à mieux évaluer l'équilibre qualitatif de la ration alimentaire. Quand la valeur de l'un des nutriments n'est pas connue ou nulle, le rapport ne peut être calculé et à la place de la valeur numérique se trouve l'abréviation "*n.a.*", pour non applicable.

- **Acides Gras Polyinsaturés (g) / Acides Gras Saturés (g)**
- **Potassium (mg) / Sodium (mg)**

## FACTEURS DE CUISSON / WEIGHT YIELD FACTORS

Lors des phases de cuisson, la plupart des aliments voient leur poids se modifier dans le sens d'une diminution ou d'une augmentation. Ces variations de poids sont essentiellement liées à des modifications de la teneur en eau et/ou en lipides, et diffèrent selon

le type d'aliment considéré, mais également selon le mode de cuisson considéré. Ces variations de poids peuvent être quantifiées grâce aux *weight yield factors*.

Concernant la teneur en eau, certains aliments vont voir cette dernière augmenter au cours des phases de cuisson, par absorption de l'eau de cuisson (c'est, par exemple, le cas des céréales et des pâtes) ; a contrario, certains aliments vont voir leur teneur en eau diminuer (c'est, par exemple, le cas des viandes et des poissons).

Concernant la teneur en lipides, on notera que les cuissons de type friture conduisent à une augmentation de la teneur en lipides par absorption des graisses de cuisson (c'est typiquement le cas des pommes de terre frites) ; a contrario, certains aliments vont voir leur teneur en lipides légèrement diminuer lors de la cuisson (c'est, par exemple, le cas de certaines viandes grasses).

A noter que ces phénomènes de variations des teneurs en eau et en lipides ne sont pas mutuellement exclusifs. Ainsi, au cours d'une phase de cuisson, un aliment peut à la fois voir sa teneur en eau diminuer et sa teneur en lipides augmenter, et vice versa.

Les *weight yield factors* présentés dans la table de composition des aliments tunisiens sont obtenus par :

- expérimentation en laboratoire (pesée d'un aliment avant et après cuisson) ;
- calcul à partir de l'aliment cru et du même aliment cuit de différentes sources de données, du rapport entre les calories contenues dans 100 g de l'aliment cru sur celles contenues dans 100 g de l'aliment cuit ;
- compilation des données issues de la littérature.

### SOURCES DES DONNÉES / DATA SOURCES

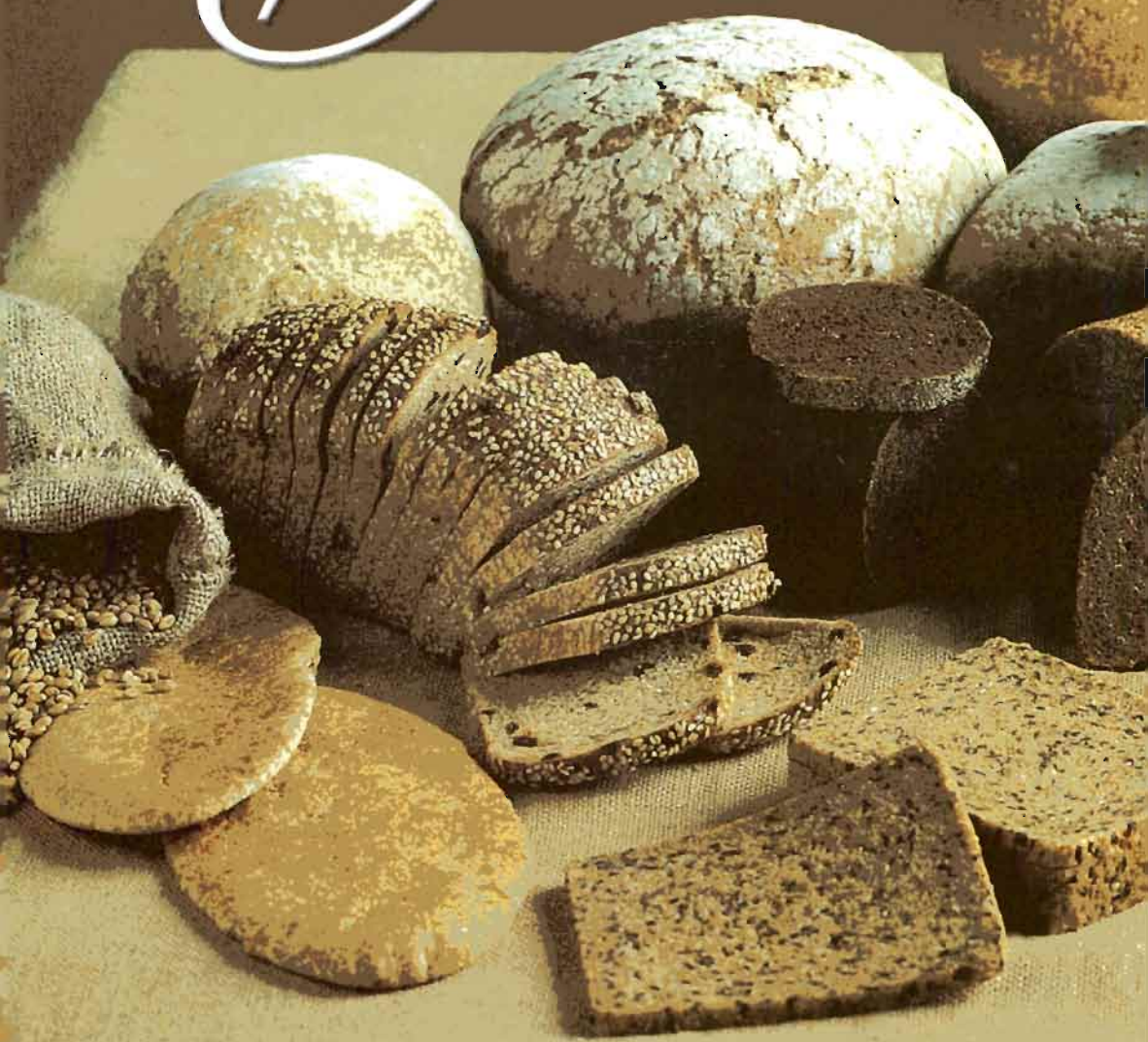
- Babiker S.A & Yousif O.K. (1990) Chemical Composition and Quality of Camel Meat. *Meat Science* **27**, 283-287.
- Bognar A. (2002) Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes), BFE. *Disponible aussi à l'adresse web : [www.ubka.unikarlsruhe.de/vvv/2002/sonstige/3/3.pdf](http://www.ubka.unikarlsruhe.de/vvv/2002/sonstige/3/3.pdf)*
- Dawood, A.A. & Alkanhal, M.A. (1995) Nutrient Composition of Najdi-Camel Meat. *Meat Science* **39**, 71-78.
- Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D, Cremer HD. (1990) Die große GU Nährwert-Tabelle (Neuausgabe 1990/91). Gräfe und Unzer GmbH, München, zweite Aufl.
- El-Faer *et al.* (1991) Mineral and Proximate Composition of the Meat of the One-Humped Camel (*Camelus dromedarius*). *Food Chemistry* **42**, 139-143.
- Favier, J.C., Ireland-Ripert, J., Toque, C., Feinberg, M. (1995) Répertoire général des aliments. Table de composition. Deuxième édition. Lavoisier Tec & Doc, Paris, 897p.
- Institut National de la Statistiques. Ministère du plan, Institut d'Economie Quantitative "Ali Bach Hamba", Table de composition des aliments à l'usage de la Tunisie. Janvier 1976, 99 p.
- Mc Cance & Widdowson's (2002) The Composition of Foods. Sixth Summary Edition. Food Standard Agency, Cambridge, 537p.
- Rawdah, T.N. *et al.* (1994) Fatty Acid Composition of the Meat and Fat of the One-Humped Camel (*Camelus dromedarius*). *Meat Science* **37**, 149-155.
- USDA database, *disponible à l'adresse web : [www.ars.usda.gov/main/site\\_main.htm?modecode=12354500](http://www.ars.usda.gov/main/site_main.htm?modecode=12354500)*

### REMERCIEMENTS / THANKS

Nous remercions Madame **F. Harmel** pour le soin qu'elle a apporté à la dactylographie de ce manuel. Nous tenons à remercier aussi toutes les nutritionnistes qui nous ont aidé à répertorier les aliments et les plats tunisiens, en menant avec nous des enquêtes de consommation alimentaire sur tout le territoire tunisien, et particulièrement :

**L. Beltaïfa, A. Ben Ali, C. Ben Ali, F. Ben Hafsa, N. Bettaieb, S. Bhourri, M. Charradi, A. Gammoudi, L. Tounekti.**

# *Pâtes & Céréales*





## AMIDON CORNSTARCH

### نشاء الذرة - نشاء

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	381	Energie (kJ)	1594
Eau (g)	8.32	Protéines (g)	0.26
Fibres alimentaires (g)	0.90	Lipides (g)	0.05
Glucides (g)	91.27	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.02
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.03
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	90.37	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.09	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	2.00	Manganèse (mg)	0.05
Cuivre (mg)	0.05	Phosphore (mg)	13.00
Fer (mg)	0.47	Potassium (mg)	3.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	9.00
Magnésium (mg)	3.00	Zinc (mg)	0.06

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.78	Potassium / Sodium	0.33
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## BISCOTTE ORDINAIRE TOAST CRAKER, SALTED



### البقسماط - بسكوت

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	390	Energie (kJ)	1632
Eau (g)	5.10	Protéines (g)	12.10
Fibres alimentaires (g)	6.30	Lipides (g)	3.20
Glucides (g)	76.60	• Acides gras saturés (g)	0.45
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.78
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.28
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.07
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	1.21
• Autres sucres (g)	69.36	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	3.00	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	4.11
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.69
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.10
Vitamine E (mg)	0.43	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.90	Acide folique B 9 (mg)	124.00
Thiamine B 1 (mg)	0.41	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.27	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	93.00	Manganèse (mg)	1.13
Cuivre (mg)	0.29	Phosphore (mg)	196.00
Fer (mg)	3.70	Potassium (mg)	202.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	34.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	829.00
Magnésium (mg)	59.00	Zinc (mg)	2.01

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.88	Potassium / Sodium	0.24
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## BISCOTTE SANS SEL TOAST CRAKER, UNSALTED

بقسماط بدون ملح - بسكوت بدون ملح

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	390	Energie (kJ)	1632
Eau (g)	5.10	Protéines (g)	12.10
Fibres alimentaires (g)	6.30	Lipides (g)	3.20
Glucides (g)	76.60	• Acides gras saturés (g)	0.45
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.78
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.28
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.07
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	1.21
• Autres sucres (g)	67.80	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	3.00	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	4.11
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.69
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.10
Vitamine E (mg)	0.06	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	124.00
Thiamine B 1 (mg)	0.41	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.27	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	93.00	Manganèse (mg)	1.13
Cuivre (mg)	0.29	Phosphore (mg)	196.00
Fer (mg)	3.70	Potassium (mg)	202.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	34.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	19.00
Magnésium (mg)	59.00	Zinc (mg)	2.01

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.88	Potassium / Sodium	10.63
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**BLÉ EN GRAINES**  
**WHEAT, DRY**  
**TRITICUM SATIVUM**

الحنطة - قمح



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	327	Energie (kJ)	1368
Eau (g)	13.10	Protéines (g)	12.61
Fibres alimentaires (g)	12.20	Lipides (g)	1.54
Glucides (g)	65.68	• Acides gras saturés (g)	0.27
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.20
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.63
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.03
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.60
• Autres sucres (g)	58.57	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.57	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	0.90	Niacine B 3 (mg)	5.46
Bétacarotène (mcg)	5.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.95
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.30
Vitamine E (mg)	1.01	Biotine B 8 (mcg)	6.00
Vitamine K (mcg)	1.90	Acide folique B 9 (mg)	38.00
Thiamine B 1 (mg)	0.38	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.12	Vitamine C (mg)	0.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	29.00	Manganèse (mg)	3.99
Cuivre (mg)	0.43	Phosphore (mg)	288.00
Fer (mg)	3.19	Potassium (mg)	363.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	70.70
Iode (mcg)	0.60	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	126.00	Zinc (mg)	2.65

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	2.33	Potassium / Sodium	181.50
Facteur de cuisson	1.78	Proportion comestible	1.00



## BRIOCHE BRIOCHE

### البريوش - بريوش

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	406	Energie (kJ)	1699
Eau (g)	23.20	Protéines (g)	8.20
Fibres alimentaires (g)	2.60	Lipides (g)	21.00
Glucides (g)	45.80	• Acides gras saturés (g)	11.66
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	5.53
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.09
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.29
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.80
• Autres sucres (g)	39.97	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.60	• Cholestérol (mg)	67.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	187.00	Niacine B 3 (mg)	2.19
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.86
Vitamine D (mcg)	0.15	Pyridoxine B 6 (mg)	0.06
Vitamine E (mg)	0.43	Biotine B 8 (mcg)	10.03
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	62.00
Thiamine B 1 (mg)	0.39	Cobalamine B 12 (mcg)	0.16
Riboflavine B 2 (mg)	0.24	Vitamine C (mg)	0.20

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	37.00	Manganèse (mg)	0.33
Cuivre (mg)	0.08	Phosphore (mg)	105.00
Fer (mg)	2.03	Potassium (mg)	118.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	22.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	744.00
Magnésium (mg)	16.00	Zinc (mg)	0.75

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.09	Potassium / Sodium	0.16
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## COUSCOUS SEC COUSCOUS-DRY-CUP



### كسكسي مجفف - كسكسي شايح

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	350	Energie (kJ)	1465
Eau (g)	10.13	Protéines (g)	13.44
Fibres alimentaires (g)	3.85	Lipides (g)	1.50
Glucides (g)	73.98	• Acides gras saturés (g)	0.35
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.24
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.85
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	67.92	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.94	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	26.16	Niacine B 3 (mg)	3.89
Bétacarotène (mcg)	156.98	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.24
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.11
Vitamine E (mg)	0.26	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	20.00
Thiamine B 1 (mg)	0.29	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.10	Vitamine C (mg)	0.32

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	30.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	0.24	Phosphore (mg)	220.00
Fer (mg)	1.85	Potassium (mg)	243.34
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	9.56
Magnésium (mg)	44.00	Zinc (mg)	0.82

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.41	Potassium / Sodium	25.44
Facteur de cuisson	3.20	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## FARINE BLANCHE WHEAT FLOUR, WHITE

### الدقيق، طحين القمح - فرينة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	364	Energie (kJ)	1523
Eau (g)	12.00	Protéines (g)	11.00
Fibres alimentaires (g)	0.30	Lipides (g)	1.20
Glucides (g)	74.70	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	73.60	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.60	• Cholestérol (mg)	n.d.

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	1.30
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.18	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	16.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	112.00
Fer (mg)	1.70	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## FARINE D'ORGE BARLEY FLOUR



### الدقيق، طحين الشعير - فرينة شعير

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	380	Energie (kJ)	1590
Eau (g)	6.88	Protéines (g)	12.00
Fibres alimentaires (g)	16.00	Lipides (g)	4.00
Glucides (g)	76.00	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	60.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.12	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	3.20
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.24	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	0.14	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	0.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	2.88	Potassium (mg)	500.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable



**MAÏS, GRAINES SÈCHES**  
**CORN, DRY SEEDS**  
**ZEA MAYS**

**الذرة الصفراء - قطنية، مستورة**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	365	Energie (kJ)	1527
Eau (g)	10.37	Protéines (g)	9.42
Fibres alimentaires (g)	7.30	Lipides (g)	4.74
Glucides (g)	74.26	• Acides gras saturés (g)	0.67
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.25
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.16
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.07
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	2.10
• Autres sucres (g)	66.32	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.20	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	22.00	Niacine B 3 (mg)	3.63
Bétagarotène (mcg)	97.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.42
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.62
Vitamine E (mg)	0.49	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.30	Acide folique B 9 (mg)	19.00
Thiamine B 1 (mg)	0.39	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.20	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	7.00	Manganèse (mg)	0.49
Cuivre (mg)	0.31	Phosphore (mg)	210.00
Fer (mg)	2.71	Potassium (mg)	287.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	15.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	35.00
Magnésium (mg)	127.00	Zinc (mg)	2.21

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	3.24	Potassium / Sodium	8.20
Facteur de cuisson	0.73	Proportion comestible	0.55

n. d. : non déterminé

**ORGE PERLÉ, CRU**  
**PEARLED BARLEY-DRY**  
**HORDEUM VULGARE**



الشعير - شعير

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	352	Energie (kJ)	1473
Eau (g)	10.09	Protéines (g)	9.91
Fibres alimentaires (g)	15.60	Lipides (g)	1.16
Glucides (g)	77.72	• Acides gras saturés (g)	0.24
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.15
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.56
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.06
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.51
• Autres sucres (g)	61.32	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.11	• Cholestérol (mg)	0.00

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	4.60
Bétacarotène (mcg)	13.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.28
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.26
Vitamine E (mg)	0.02	Biotine B 8 (mcg)	2.08
Vitamine K (mcg)	2.20	Acide folique B 9 (mg)	23.00
Thiamine B 1 (mg)	0.19	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.11	Vitamine C (mg)	0.00

M I N É R A U X

Calcium (mg)	29.00	Manganèse (mg)	1.32
Cuivre (mg)	0.42	Phosphore (mg)	221.00
Fer (mg)	2.50	Potassium (mg)	280.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	37.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	9.00
Magnésium (mg)	79.00	Zinc (mg)	2.13

R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	2.30	Potassium / Sodium	31.11
Facteur de cuisson	2.86	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## PAIN AU CHOCOLAT ROLL, CHOCOLATE-FILLED

### بريوش بالشوكولاتة – بريوش بالشكلاطة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	418	Energie (kJ)	1747
Eau (g)	21.01	Protéines (g)	8.41
Fibres alimentaires (g)	3.88	Lipides (g)	24.43
Glucides (g)	44.05	• Acides gras saturés (g)	13.81
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	6.98
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.35
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.28
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	1.07
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	2.24	• Cholestérol (mg)	67.50

### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	124.30	Niacine B 3 (mg)	2.08
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.06
Vitamine E (mg)	0.51	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	25.90
Thiamine B 1 (mg)	0.36	Cobalamine B 12 (mcg)	0.27
Riboflavine B 2 (mg)	0.23	Vitamine C (mg)	0.18

### M I N É R A U X

Calcium (mg)	40.70	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	0.29	Phosphore (mg)	136.20
Fer (mg)	2.46	Potassium (mg)	189.50
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	671.00
Magnésium (mg)	45.40	Zinc (mg)	1.08

### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	0.10	Potassium / Sodium	0.28
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## PAIN DE MIE BREAD, SANDWICH LOAF



### لب الخبز - لبابة خبز

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	269	Energie (kJ)	1126
Eau (g)	n.d.	Protéines (g)	7.69
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	3.85
Glucides (g)	50.00	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	46.15	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	3.08
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	92.31
Thiamine B 1 (mg)	0.46	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	0.26	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	76.92	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	2.77	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	576.92
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## PAIN, BAGUETTE BREAD, FRENCH

### رغيف مستطيل - خبز باقات

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	274	Energie (kJ)	1146
Eau (g)	34.30	Protéines (g)	8.80
Fibres alimentaires (g)	3.00	Lipides (g)	3.00
Glucides (g)	51.90	• Acides gras saturés (g)	0.64
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.22
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.69
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.03
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.66
• Autres sucres (g)	48.66	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	2.00	• Cholestérol (mg)	0.00

### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	4.75
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.39
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.30	Biotine B 8 (mcg)	1.05
Vitamine K (mcg)	1.00	Acide folique B 9 (mg)	148.00
Thiamine B 1 (mg)	0.52	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.33	Vitamine C (mg)	0.00

### M I N É R A U X

Calcium (mg)	75.00	Manganèse (mg)	0.51
Cuivre (mg)	0.19	Phosphore (mg)	105.00
Fer (mg)	2.53	Potassium (mg)	113.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	31.50
Iode (mcg)	5.42	Sodium (mg)	609.00
Magnésium (mg)	27.00	Zinc (mg)	0.87

### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	1.08	Potassium / Sodium	0.19
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## PAIN, COMPLET BREAD, WHOLE MEAL



### الخبز الكامل – خبز أسمر

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	250	Energie (kJ)	1046
Eau (g)	37.70	Protéines (g)	10.00
Fibres alimentaires (g)	6.40	Lipides (g)	3.80
Glucides (g)	46.40	• Acides gras saturés (g)	0.81
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.52
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.92
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.06
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.87
• Autres sucres (g)	29.95	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	2.20	• Cholestérol (mg)	0.00

### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	4.37
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.51
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.33
Vitamine E (mg)	0.34	Biotine B 8 (mcg)	2.98
Vitamine K (mcg)	2.20	Acide folique B 9 (mg)	118.00
Thiamine B 1 (mg)	0.41	Cobalamine B 12 (mcg)	0.07
Riboflavine B 2 (mg)	0.34	Vitamine C (mg)	0.30

### M I N É R A U X

Calcium (mg)	91.00	Manganèse (mg)	1.49
Cuivre (mg)	0.25	Phosphore (mg)	176.00
Fer (mg)	3.47	Potassium (mg)	204.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	29.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	487.00
Magnésium (mg)	53.00	Zinc (mg)	1.27

### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	1.14	Potassium / Sodium	0.42
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## PAIN, MBASSESS

### الخبز - خبز مباسس

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	305	Energie (kJ)	1277
Eau (g)	32.59	Protéines (g)	8.36
Fibres alimentaires (g)	2.85	Lipides (g)	7.85
Glucides (g)	49.31	• Acides gras saturés (g)	1.33
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	2.18
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	3.55
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.37
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	3.18
• Autres sucres (g)	46.23	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.90	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	4.51
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.37
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	1.19	Biotine B 8 (mcg)	1.00
Vitamine K (mcg)	10.60	Acide folique B 9 (mg)	140.60
Thiamine B 1 (mg)	0.49	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.31	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	71.25	Manganèse (mg)	0.48
Cuivre (mg)	0.18	Phosphore (mg)	99.75
Fer (mg)	2.40	Potassium (mg)	107.35
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	29.93
Iode (mcg)	5.15	Sodium (mg)	578.55
Magnésium (mg)	25.65	Zinc (mg)	0.83

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.67	Potassium / Sodium	0.19
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## PAIN, MLAWI



### الخبز - خبز ملاوي

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	262	Energie (kJ)	1097
Eau (g)	28.98	Protéines (g)	7.10
Fibres alimentaires (g)	1.26	Lipides (g)	5.68
Glucides (g)	44.26	• Acides gras saturés (g)	0.77
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.06
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	3.02
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.35
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	2.67
• Autres sucres (g)	42.22	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.91	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	1.38
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.17
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.03
Vitamine E (mg)	0.99	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	9.65	Acide folique B 9 (mg)	21.60
Thiamine B 1 (mg)	0.14	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	9.90	Manganèse (mg)	0.19
Cuivre (mg)	0.06	Phosphore (mg)	74.40
Fer (mg)	0.70	Potassium (mg)	55.80
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	68.00	Sodium (mg)	590.90
Magnésium (mg)	14.10	Zinc (mg)	0.32

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	3.95	Potassium / Sodium	0.09
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## PAIN, ORGE BARLEY BREAD

### خبز الشعير - خبز شعير

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	233	Energie (kJ)	973
Eau (g)	36.67	Protéines (g)	7.94
Fibres alimentaires (g)	9.60	Lipides (g)	2.40
Glucides (g)	46.06	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	36.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	2.17	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	2.48
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	11.10
Thiamine B 1 (mg)	0.37	Cobalamine B 12 (mcg)	0.28
Riboflavine B 2 (mg)	0.13	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	1.85	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	1.86	Potassium (mg)	329.61
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	68.00	Sodium (mg)	591.85
Magnésium (mg)	3.70	Zinc (mg)	0.14

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	0.56
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

## PAIN, TABOUNA



### الخبز - خبز طابونة

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	244	Energie (kJ)	1021
Eau (g)	37.67	Protéines (g)	8.01
Fibres alimentaires (g)	1.62	Lipides (g)	3.16
Glucides (g)	44.53	• Acides gras saturés (g)	0.42
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.56
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.62
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.18
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	1.43
• Autres sucres (g)	41.57	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.93	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	2.14
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.23
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.09
Vitamine E (mg)	0.56	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	4.83	Acide folique B 9 (mg)	39.90
Thiamine B 1 (mg)	0.37	Cobalamine B 12 (mcg)	0.28
Riboflavine B 2 (mg)	0.09	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	11.85	Manganèse (mg)	0.25
Cuivre (mg)	0.08	Phosphore (mg)	76.80
Fer (mg)	0.85	Potassium (mg)	104.01
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	68.00	Sodium (mg)	592.65
Magnésium (mg)	22.50	Zinc (mg)	0.56

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	3.86	Potassium / Sodium	0.18
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## PAIN, TAGINE

### الخبز - خبز طاجين

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	266	Energie (kJ)	1111
Eau (g)	33.58	Protéines (g)	8.35
Fibres alimentaires (g)	2.34	Lipides (g)	5.63
Glucides (g)	44.16	• Acides gras saturés (g)	0.81
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.10
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	3.15
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.36
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	2.79
• Autres sucres (g)	40.28	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.96	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	2.54
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.35
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.11
Vitamine E (mg)	1.07	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	9.65	Acide folique B 9 (mg)	54.30
Thiamine B 1 (mg)	0.39	Cobalamine B 12 (mcg)	0.28
Riboflavine B 2 (mg)	0.10	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	12.05	Manganèse (mg)	0.37
Cuivre (mg)	0.11	Phosphore (mg)	81.60
Fer (mg)	0.87	Potassium (mg)	141.21
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	68.00	Sodium (mg)	592.45
Magnésium (mg)	31.90	Zinc (mg)	0.77

#### RAPPORTS ALIMENTAIRE

Polyinsaturés / Saturés	3.89	Potassium / Sodium	0.24
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



# PÂTE ALIMENTAIRE, CRUE

## PASTA DRIED



### المعجنات - عجينة

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	371	Energie (kJ)	1552
Eau (g)	10.25	Protéines (g)	12.78
Fibres alimentaires (g)	2.40	Lipides (g)	1.58
Glucides (g)	74.69	• Acides gras saturés (g)	0.23
• Fructose (g)	0.80	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.19
• Glucose (g)	0.80	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.65
• Saccharose (g)	0.80	• Oméga 3 (g)	0.06
• Maltose (g)	1.00	• Oméga 6 (g)	0.59
• Autres sucres (g)	68.89	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.70	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	1.70
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.43
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.11
Vitamine E (mg)	0.16	Biotine B 8 (mcg)	1.00
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	18.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	18.00	Manganèse (mg)	0.69
Cuivre (mg)	0.25	Phosphore (mg)	150.00
Fer (mg)	1.30	Potassium (mg)	162.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	62.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	7.00
Magnésium (mg)	48.00	Zinc (mg)	1.21

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.88	Potassium / Sodium	23.14
Facteur de cuisson	3.70	Proportion comestible	0.86



**PÂTE FEUILLETÉE, CRUE**  
**PASTRY PUFF, UNCOOKED**

المعجنات المنفوخة - عجينة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	551	Energie (kJ)	2305
Eau (g)	8.50	Protéines (g)	7.30
Fibres alimentaires (g)	1.50	Lipides (g)	38.10
Glucides (g)	45.10	• Acides gras saturés (g)	9.64
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	21.60
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	4.89
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.25
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	4.65
• Autres sucres (g)	42.86	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.00	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.10	Niacine B 3 (mg)	4.17
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.02
Vitamine E (mg)	0.54	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	16.10	Acide folique B 9 (mg)	78.00
Thiamine B 1 (mg)	0.40	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.28	Vitamine C (mg)	0.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	10.00	Manganèse (mg)	0.49
Cuivre (mg)	0.11	Phosphore (mg)	60.00
Fer (mg)	2.56	Potassium (mg)	61.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	24.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	249.00
Magnésium (mg)	16.00	Zinc (mg)	0.53

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.51	Potassium / Sodium	0.24
Facteur de cuisson	0.99	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**RIZ, CRU**  
**DRY RICE, POLISHED, RAW**  
**ORYZA SATIVA**

الأرز - روزني



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	360	Energie (kJ)	1506
Eau (g)	12.89	Protéines (g)	6.61
Fibres alimentaires (g)	1.18	Lipides (g)	0.58
Glucides (g)	79.34	• Acides gras saturés (g)	0.16
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.18
• Glucose (g)	0.17	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.16
• Saccharose (g)	0.17	• Oméga 3 (g)	0.03
• Maltose (g)	0.08	• Oméga 6 (g)	0.13
• Autres sucres (g)	77.66	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.58	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	1.60
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.34
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.15
Vitamine E (mg)	0.09	Biotine B 8 (mcg)	3.00
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	9.00
Thiamine B 1 (mg)	0.07	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.05	Vitamine C (mg)	0.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	9.00	Manganèse (mg)	1.10
Cuivre (mg)	0.11	Phosphore (mg)	108.00
Fer (mg)	0.80	Potassium (mg)	86.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	15.00
Iode (mcg)	13.80	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	35.00	Zinc (mg)	1.16

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.98	Potassium / Sodium	86.00
Facteur de cuisson	3.08	Proportion comestible	1.00



## SEMOULE SEMOLINA FLOUR UNENRICHED

### الدقيق - سميد

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	360	Energie (kJ)	1506
Eau (g)	12.67	Protéines (g)	12.68
Fibres alimentaires (g)	3.90	Lipides (g)	1.05
Glucides (g)	72.83	• Acides gras saturés (g)	0.15
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.12
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.43
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.04
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.39
• Autres sucres (g)	67.13	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.77	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	3.31
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.58
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.10
Vitamine E (mg)	0.26	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	72.00
Thiamine B 1 (mg)	0.28	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.08	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	17.00	Manganèse (mg)	0.62
Cuivre (mg)	0.19	Phosphore (mg)	136.00
Fer (mg)	1.23	Potassium (mg)	186.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	47.00	Zinc (mg)	1.05

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.87	Potassium / Sodium	186.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n.d. : non déterminé

**SORGHO**  
**SORGHUM-WHOLE GRAIN**  
**SORGHUM VULGARE**

ذرة المكناس - درع



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	339	Energie (kJ)	1418
Eau (g)	9.20	Protéines (g)	11.30
Fibres alimentaires (g)	10.00	Lipides (g)	3.30
Glucides (g)	66.03	• Acides gras saturés (g)	0.46
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.99
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.37
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.07
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	1.31
• Autres sucres (g)	63.43	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.57	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	2.93
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	0.07	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.24	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.14	Vitamine C (mg)	0.00

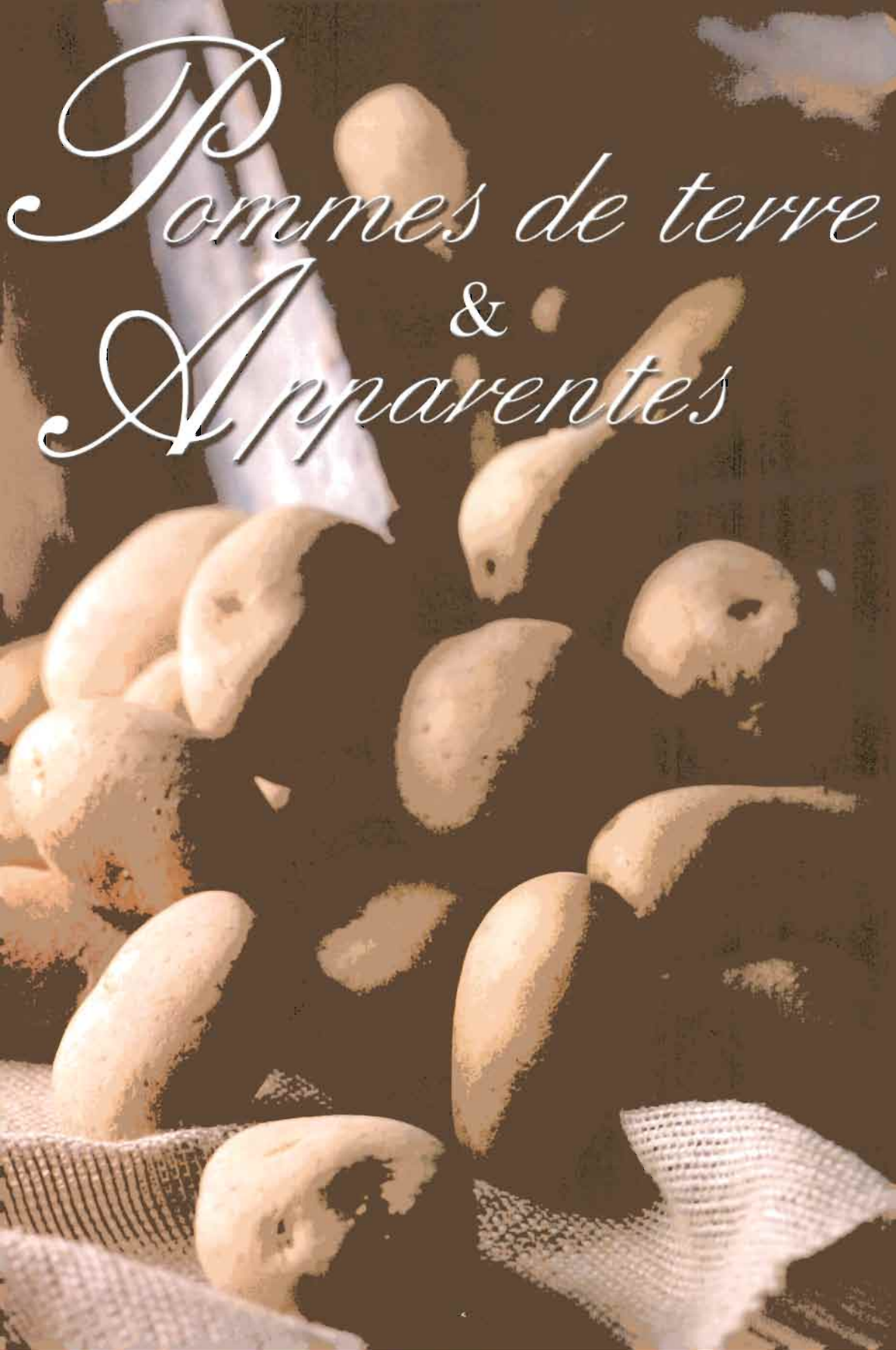
**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	28.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	287.00
Fer (mg)	4.40	Potassium (mg)	350.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	6.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	3.00	Potassium / Sodium	58.33
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

*Pommes de terre  
&  
Apparentes*



**PATATE DOUCE, CRUE**  
**SWEET POTATO, RAW**  
**IPOMOEA BATATAS**



البطاطا الحلوة - بطاطا حلوة نيئة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	76	Energie (kJ)	318
Eau (g)	79.78	Protéines (g)	1.57
Fibres alimentaires (g)	3.00	Lipides (g)	0.05
Glucides (g)	17.61	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	0.71	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	1.01	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.01
• Saccharose (g)	2.17	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.01
• Autres sucres (g)	10.72	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.99	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	1454.00	Niacine B 3 (mg)	0.56
Bétacarotène (mcg)	8727.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.80
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.21
Vitamine E (mg)	0.26	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1.80	Acide folique B 9 (mg)	14.00
Thiamine B 1 (mg)	0.08	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	22.70

MINÉRAUX

Calcium (mg)	30.00	Manganèse (mg)	0.26
Cuivre (mg)	0.15	Phosphore (mg)	47.00
Fer (mg)	0.61	Potassium (mg)	337.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	13.00
Magnésium (mg)	25.00	Zinc (mg)	0.30

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.78	Potassium / Sodium	25.92
Facteur de cuisson	0.78	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## POMME DE TERRE, FRITE POTATO FRENCH FRIES

### البطاطا المقلية - بطاطا مقلية

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	310	Energie (kJ)	1296
Eau (g)	41.27	Protéines (g)	3.54
Fibres alimentaires (g)	2.65	Lipides (g)	15.93
Glucides (g)	37.17	• Acides gras saturés (g)	3.10
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	34.51	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	2.10	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	3.19

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	17.70	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	0.96	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	778.76
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.49

n. d. : non déterminé



**POMME DE TERRE, CRUE**  
**POTATOES, RAW**  
**SOLANUM TUBEROSUM**  
 البطاطا - بطاطانية



**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	77	Energie (kJ)	322
Eau (g)	79.34	Protéines (g)	2.02
Fibres alimentaires (g)	2.20	Lipides (g)	0.09
Glucides (g)	17.47	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	0.27	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	0.33	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.04
• Saccharose (g)	0.17	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	14.49	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.08	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.20	Niacine B 3 (mg)	1.05
Bétacarotène (mcg)	1.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.30
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.30
Vitamine E (mg)	0.01	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1.90	Acide folique B 9 (mg)	16.00
Thiamine B 1 (mg)	0.08	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	19.70

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	12.00	Manganèse (mg)	0.15
Cuivre (mg)	0.11	Phosphore (mg)	57.00
Fer (mg)	0.78	Potassium (mg)	421.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.30
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	6.00
Magnésium (mg)	23.00	Zinc (mg)	0.29

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.65	Potassium / Sodium	70.17
Facteur de cuisson	0.94	Proportion comestible	0.80



## POMME DE TERRE, CHIPS, SALÉE POTATO, CRISPS, SALTED

### البطاطا الهشة - بطاطا شيبس

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	536	Energie (kJ)	2243
Eau (g)	1.90	Protéines (g)	7.00
Fibres alimentaires (g)	4.50	Lipides (g)	34.60
Glucides (g)	52.90	• Acides gras saturés (g)	10.96
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	9.84
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	12.17
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.19
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	11.98
• Autres sucres (g)	48.18	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	3.60	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	3.83
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.40
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.66
Vitamine E (mg)	9.11	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	22.10	Acide folique B 9 (mg)	45.00
Thiamine B 1 (mg)	0.17	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.20	Vitamine C (mg)	31.10

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	24.00	Manganèse (mg)	0.44
Cuivre (mg)	0.31	Phosphore (mg)	165.00
Fer (mg)	1.63	Potassium (mg)	1275.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	8.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	594.00
Magnésium (mg)	67.00	Zinc (mg)	1.09

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.11	Potassium / Sodium	2.15
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



البطاطا الهشة - بطاطا شيبس

POMME DE TERRE, CHIPS, SALÉE / POTATO, CRISPS, SALTED



*Légumes  
Secs*

**FENUGREC, GRAINES ENTÈRES**  
**FENUGREEK, SEED, GROUND**  
**TRIGONELLA FOENUM-GRÆCUM**



**الحلبة - حلبة كعب**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	380	Energie (kJ)	1590
Eau (g)	8.60	Protéines (g)	26.80
Fibres alimentaires (g)	45.00	Lipides (g)	5.30
Glucides (g)	56.00	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.20	• Cholestérol (mg)	n.d.

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	6.00	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	3.96	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	12.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	150.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	9.30	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	44.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**FÈVE SÈCHE, CRUE**  
**BROAD BEAN (FAVA), DRY**  
**VICIA FABA**

**القول المجفف - فول شايح**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	341	Energie (kJ)	1427
Eau (g)	10.98	Protéines (g)	26.12
Fibres alimentaires (g)	25.00	Lipides (g)	1.53
Glucides (g)	58.29	• Acides gras saturés (g)	0.25
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.30
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.63
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.05
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.58
• Autres sucres (g)	27.59	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.08	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	6.00	Niacine B 3 (mg)	2.83
Bétacarotène (mcg)	32.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.98
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.37
Vitamine E (mg)	0.05	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	9.00	Acide folique B 9 (mg)	423.00
Thiamine B 1 (mg)	0.56	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.33	Vitamine C (mg)	1.40

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	103.00	Manganèse (mg)	1.63
Cuivre (mg)	0.82	Phosphore (mg)	421.00
Fer (mg)	6.70	Potassium (mg)	1062.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	8.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	13.00
Magnésium (mg)	192.00	Zinc (mg)	3.14

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E**

Polyinsaturés / Saturés	2.47	Potassium / Sodium	81.69
Facteur de cuisson	3.10	Proportion comestible	0.31

n. d. : non déterminé

**HARICOT BLANC, SEC, CRU**  
**KIDNEY BEAN, DRY, RAW**  
**PHASEOLUS VULGARIS**



**الفاصولياء الجافة - لوبياء بيضاء شايحة نيّة**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	333.00	Energie (kJ)	1393.00
Eau (g)	11.75	Protéines (g)	23.58
Fibres alimentaires (g)	24.90	Lipides (g)	0.83
Glucides (g)	60.01	• Acides gras saturés (g)	0.12
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.06
Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.46
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.28
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.18
• Autres sucres (g)	32.88	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.83	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	2.06
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.78
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.40
Vitamine E (mg)	0.22	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	19.00	Acide folique B 9 (mg)	394.00
Thiamine B 1 (mg)	0.53	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.22	Vitamine C (mg)	4.50

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	143.00	Manganèse (mg)	1.02
Cuivre (mg)	0.96	Phosphore (mg)	407.00
Fer (mg)	8.20	Potassium (mg)	1406.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	3.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	24.00
Magnésium (mg)	140.00	Zinc (mg)	2.79

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	3.83	Potassium / Sodium	58.58
Facteur de cuisson	2.38	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**LENTILLE, SÈCHE**  
**LENTILS, RAW**  
**LENS ESCULENTA**

**العدس الجاف - عدس شايح**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	338	Energie (kJ)	1414
Eau (g)	11.19	Protéines (g)	28.06
Fibres alimentaires (g)	30.50	Lipides (g)	0.96
Glucides (g)	57.09	• Acides gras saturés (g)	0.14
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.16
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.45
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.10
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.35
• Autres sucres (g)	21.19	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	2.70	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	4.00	Niacine B 3 (mg)	2.62
Bétacarotène (mcg)	23.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.85
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.54
Vitamine E (mg)	0.33	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	5.00	Acide folique B 9 (mg)	433.00
Thiamine B 1 (mg)	0.48	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.25	Vitamine C (mg)	6.20

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	51.00	Manganèse (mg)	1.43
Cuivre (mg)	0.85	Phosphore (mg)	454.00
Fer (mg)	9.02	Potassium (mg)	905.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	8.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	10.00
Magnésium (mg)	107.00	Zinc (mg)	3.61

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	3.31	Potassium / Sodium	90.50
Facteur de cuisson	2.89	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**POIS CHICHE SEC**  
**CHICK PEAS**  
**CICER ARIETINUM**



**الحمص الجاف - حمص شايح**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	364	Energie (kJ)	1523
Eau (g)	11.53	Protéines (g)	19.30
Fibres alimentaires (g)	17.40	Lipides (g)	6.04
Glucides (g)	60.65	• Acides gras saturés (g)	0.63
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.36
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.69
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.10
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	2.59
• Autres sucres (g)	32.55	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	2.48	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	6.00	Niacine B 3 (mg)	1.54
Bétacarotène (mcg)	40.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.59
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.54
Vitamine E (mg)	0.82	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	9.00	Acide folique B 9 (mg)	557.00
Thiamine B 1 (mg)	0.48	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.21	Vitamine C (mg)	4.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	105.00	Manganèse (mg)	2.20
Cuivre (mg)	0.85	Phosphore (mg)	366.00
Fer (mg)	6.24	Potassium (mg)	875.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	8.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	24.00
Magnésium (mg)	115.00	Zinc (mg)	3.43

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	4.30	Potassium / Sodium	36.46
Facteur de cuisson	2.07	Proportion comestible	1.00

*Légumes  
& Frais  
Transformés*

A detailed collage of various vegetables and food products. In the foreground, there are several bright orange carrots, some whole and some sliced. Below them are several ripe, red tomatoes. To the left, there are green leafy vegetables, possibly bell peppers or broccoli. In the bottom right corner, there are two glass jars with metal lids, one containing a yellowish substance and the other a darker one. In the background, there are more vegetables, including what looks like a head of cauliflower or a similar vegetable, and some other produce. The overall color palette is warm, dominated by the oranges, reds, and greens of the fresh produce.

**ARTICHAUT, CRU**  
**ARTICHOKE, GLOBE, RAW**  
**CYNARA SCOLYMUS**



**الأرضي الشوكي، الخرشوف - قنارية نيّة**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	47	Energie (kJ)	197
Eau (g)	84.94	Protéines (g)	3.27
Fibres alimentaires (g)	5.40	Lipides (g)	0.15
Glucides (g)	8.36	• Acides gras saturés (g)	0.04
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.06
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.02
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.05
• Autres sucres (g)	3.11	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.13	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	1.05
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.34
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.12
Vitamine E (mg)	0.19	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	14.00	Acide folique B 9 (mg)	68.00
Thiamine B 1 (mg)	0.07	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.07	Vitamine C (mg)	11.70

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	44.00	Manganèse (mg)	0.26
Cuivre (mg)	0.23	Phosphore (mg)	90.00
Fer (mg)	1.28	Potassium (mg)	370.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	94.00
Magnésium (mg)	60.00	Zinc (mg)	0.49

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.80	Potassium / Sodium	3.94
Facteur de cuisson	0.94	Proportion comestible	0.40

n. d. : non déterminé



**AUBERGINE, CRUE**  
**EGGPLANT, RAW**  
**SOLANUM MALONGENA**

الباذنجان - بيتنجال ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	24	Energie (kJ)	100
Eau (g)	92.41	Protéines (g)	1.01
Fibres alimentaires (g)	n.d.	Lipides (g)	0.19
Glucides (g)	5.70	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.02
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.08
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.06
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.70	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.65
Bétacarotène (mcg)	16.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.28
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.08
Vitamine E (mg)	0.30	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	3.50	Acide folique B 9 (mg)	22.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	2.20

MINÉRAUX

Calcium (mg)	9.00	Manganèse (mg)	0.25
Cuivre (mg)	0.08	Phosphore (mg)	25.00
Fer (mg)	0.24	Potassium (mg)	230.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.30
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	14.00	Zinc (mg)	0.16

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.24	Potassium / Sodium	115.00
Facteur de cuisson	0.94	Proportion comestible	0.81

n. d. : non déterminé

**BETTE, CRUE  
SWISS CHARD, RAW  
BETA VULGARIS**

السلق - صلق ني



**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	19	Energie (kJ)	79
Eau (g)	92.66	Protéines (g)	1.80
Fibres alimentaires (g)	1.60	Lipides (g)	0.20
Glucides (g)	3.74	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.04
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.07
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.06
• Autres sucres (g)	1.04	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.60	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	612.00	Niacine B 3 (mg)	0.40
Bétabcarotène (mcg)	3647.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.17
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.10
Vitamine E (mg)	1.89	Biotine B 8 (mcg)	6.00
Vitamine K (mcg)	830.00	Acide folique B 9 (mg)	14.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.09	Vitamine C (mg)	30.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	51.00	Manganèse (mg)	0.37
Cuivre (mg)	0.18	Phosphore (mg)	46.00
Fer (mg)	1.80	Potassium (mg)	379.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.90
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	213.00
Magnésium (mg)	81.00	Zinc (mg)	0.36

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	2.33	Potassium / Sodium	1.78
Facteur de cuisson	0.91	Proportion comestible	0.92

n. d. : non déterminé



**BETTERAVE ROUGE, CRUE**  
**BETROOT, RAW**  
**BETA MACROCARPA ESCULENTA**

**البتراف - بتراف ني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	43	Energie (kJ)	180
Eau (g)	87.58	Protéines (g)	1.61
Fibres alimentaires (g)	2.80	Lipides (g)	0.17
Glucides (g)	9.56	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	0.21	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.03
• Glucose (g)	0.21	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.06
• Saccharose (g)	6.35	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.06
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.08	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	4.00	Niacine B 3 (mg)	0.33
Bétacarotène (mcg)	20.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.16
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.07
Vitamine E (mg)	0.04	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.20	Acide folique B 9 (mg)	109.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	4.90

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	16.00	Manganèse (mg)	0.33
Cuivre (mg)	0.08	Phosphore (mg)	40.00
Fer (mg)	0.80	Potassium (mg)	325.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	78.00
Magnésium (mg)	23.00	Zinc (mg)	0.35

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	2.26	Potassium / Sodium	4.17
Facteur de cuisson	0.96	Proportion comestible	0.67

n. d. : non déterminé

**CARDON, CRU**  
**CARDOON, RAW**  
**CYNARA CARDUNCULUS**

الخرشف - خرشف ني



**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	22	Energie (kJ)	92
Eau (g)	93.46	Protéines (g)	0.76
Fibres alimentaires (g)	1.70	Lipides (g)	0.11
Glucides (g)	5.33	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.02
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.04
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.04
• Autres sucres (g)	1.83	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.34	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	12.00	Niacine B 3 (mg)	0.29
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.10
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	22.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	1.70

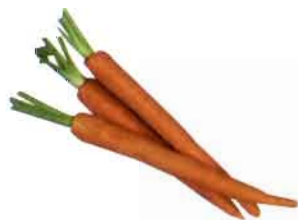
**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	72.00	Manganèse (mg)	0.13
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	23.00
Fer (mg)	0.73	Potassium (mg)	392.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	176.00
Magnésium (mg)	43.00	Zinc (mg)	0.18

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	3.67	Potassium / Sodium	2.23
Facteur de cuisson	0.91	Proportion comestible	0.49

n. d. : non déterminé



**CAROTTE, CRUE**  
**CARROT, RAW**  
**DAUCUS CAROTA**

الجزر - سفنارية نية

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	41	Energie (kJ)	172
Eau (g)	88.29	Protéines (g)	0.93
Fibres alimentaires (g)	3.00	Lipides (g)	0.24
Glucides (g)	9.58	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	0.53	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	0.57	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.10
• Saccharose (g)	3.44	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.10
• Autres sucres (g)	2.04	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.97	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	1204.00	Niacine B 3 (mg)	0.98
Bétacarotène (mcg)	5774.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.27
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.14
Vitamine E (mg)	0.66	Biotine B 8 (mcg)	5.00
Vitamine K (mcg)	13.20	Acide folique B 9 (mg)	19.00
Thiamine B 1 (mg)	0.07	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	5.90

MINÉRAUX

Calcium (mg)	33.00	Manganèse (mg)	0.14
Cuivre (mg)	0.05	Phosphore (mg)	35.00
Fer (mg)	0.30	Potassium (mg)	320.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	69.00
Magnésium (mg)	12.00	Zinc (mg)	0.24

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	3.19	Potassium / Sodium	4.64
Facteur de cuisson	0.92	Proportion comestible	0.89

n. d. : non déterminé



**CÉLÉRI BRANCHE, CRU**  
**CELERY STALK, RAW**  
**APIUM GRAVEOLENS**



**أوراق الكرفس - أوراق كلافزنية**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	11	Energie (kJ)	46
Eau (g)	94.40	Protéines (g)	0.90
Fibres alimentaires (g)	2.00	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	1.50	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	0.40
Bétacarotène (mcg)	60.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.40
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.07
Vitamine E (mg)	0.20	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	18.00
Thiamine B 1 (mg)	0.05	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	8.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	52.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	32.00
Fer (mg)	0.50	Potassium (mg)	305.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	110.00
Magnésium (mg)	14.00	Zinc (mg)	n.d.

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	2.77
Facteur de cuisson	1.22	Proportion comestible	0.86



**CÉLERI-RAVE, CRU**  
**CELERY, RAW**  
**APIUM GRAVEOLENS**

**رأس الكرفس - رأس كلافزني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	14	Energie (kJ)	59
Eau (g)	95.43	Protéines (g)	0.69
Fibres alimentaires (g)	1.60	Lipides (g)	0.17
Glucides (g)	2.97	• Acides gras saturés (g)	0.04
• Fructose (g)	0.38	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.03
• Glucose (g)	0.41	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.08
• Saccharose (g)	0.08	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.08
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.75	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	44.00	Niacine B 3 (mg)	0.32
Bétacarotène (mcg)	270.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.25
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.07
Vitamine E (mg)	0.27	Biotine B 8 (mcg)	0.10
Vitamine K (mcg)	29.30	Acide folique B 9 (mg)	36.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	3.10

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	40.00	Manganèse (mg)	0.10
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	24.00
Fer (mg)	0.20	Potassium (mg)	260.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	80.00
Magnésium (mg)	11.00	Zinc (mg)	0.13

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.88	Potassium / Sodium	3.25
Facteur de cuisson	0.91	Proportion comestible	0.89

n. d. : non déterminé

**CHAMPIGNON, CRU  
MUSHROOM, RAW  
AGARICUS BISPORUS**



**الفطر - فقعاني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	22	Energie (kJ)	92
Eau (g)	92.46	Protéines (g)	3.11
Fibres alimentaires (g)	1.20	Lipides (g)	0.34
Glucides (g)	3.24	• Acides gras saturés (g)	0.05
• Fructose (g)	0.17	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	1.69	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.14
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.13
• Autres sucres (g)	0.18	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.85	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	3.85
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.51
Vitamine D (mcg)	1.90	Pyridoxine B 6 (mg)	0.12
Vitamine E (mg)	0.01	Biotine B 8 (mcg)	16.00
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	16.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	0.04
Riboflavine B 2 (mg)	0.42	Vitamine C (mg)	2.40

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	3.00	Manganèse (mg)	0.05
Cuivre (mg)	0.32	Phosphore (mg)	85.00
Fer (mg)	0.52	Potassium (mg)	314.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	8.90
Iode (mcg)	3.00	Sodium (mg)	4.00
Magnésium (mg)	9.00	Zinc (mg)	0.52

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	3.02	Potassium / Sodium	78.50
Facteur de cuisson	0.73	Proportion comestible	0.90

n. d. : non déterminé



**CHOU VERT, CRU**  
**CABBAGE, GREEN, RAW**  
**BRASSICA OLERACEA**

الكرنب - كرنب ني

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	24	Energie (kJ)	100
Eau (g)	92.15	Protéines (g)	1.44
Fibres alimentaires (g)	2.00	Lipides (g)	0.12
Glucides (g)	5.58	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	1.65	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	1.79	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.06
• Saccharose (g)	0.12	• Oméga 3 (g)	0.03
• Maltose (g)	0.02	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.71	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	18.00	Niacine B 3 (mg)	0.30
Bétacarotène (mcg)	90.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.14
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.10
Vitamine E (mg)	0.15	Biotine B 8 (mcg)	2.00
Vitamine K (mcg)	60.00	Acide folique B 9 (mg)	43.00
Thiamine B 1 (mg)	0.05	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	32.20

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	47.00	Manganèse (mg)	0.16
Cuivre (mg)	0.02	Phosphore (mg)	23.00
Fer (mg)	0.59	Potassium (mg)	246.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.90
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	18.00
Magnésium (mg)	15.00	Zinc (mg)	0.18

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	3.75	Potassium / Sodium	13.67
Facteur de cuisson	0.96	Proportion comestible	0.80

n. d. : non déterminé

**CHOU-FLEUR, CRU**  
**CAULIFLOWER, RAW**  
**BRASSICA OLERACEA**

القنبيط - بروكلوني



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	25	Energie (kJ)	105
Eau (g)	91.91	Protéines (g)	1.98
Fibres alimentaires (g)	2.50	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	5.30	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.07
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.05
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.02
• Autres sucres (g)	0.40	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.71	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.53
Bétacarotène (mcg)	8.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.65
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.22
Vitamine E (mg)	0.08	Biotine B 8 (mcg)	1.50
Vitamine K (mcg)	16.00	Acide folique B 9 (mg)	57.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	46.40

MINÉRAUX

Calcium (mg)	22.00	Manganèse (mg)	0.16
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	44.00
Fer (mg)	0.44	Potassium (mg)	303.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	30.00
Magnésium (mg)	15.00	Zinc (mg)	0.28

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	3.09	Potassium / Sodium	10.10
Facteur de cuisson	0.97	Proportion comestible	0.39



**CONCOMBRE, CRU**  
**CUCUMBER PEELED, RAW**  
**CUCUMIS SATIVUS**

الخيار - فقس

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	12	Energie (kJ)	50
Eau (g)	96.73	Protéines (g)	0.59
Fibres alimentaires (g)	0.70	Lipides (g)	0.16
Glucides (g)	2.16	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	0.75	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	0.63	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.08	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.36	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	8.00	Niacine B 3 (mg)	0.04
Bétacarotène (mcg)	31.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.24
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.03	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	7.20	Acide folique B 9 (mg)	14.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	3.20

MINÉRAUX

Calcium (mg)	14.00	Manganèse (mg)	0.07
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	21.00
Fer (mg)	0.22	Potassium (mg)	136.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	12.00	Zinc (mg)	0.17

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.23	Potassium / Sodium	68.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.73

n. d. : non déterminé

## CORÈTE

### CHORCHORUS OLINOPUS

### الملوخية - ملوخية



#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	227	Energie (kJ)	948
Eau (g)	21.33	Protéines (g)	31.00
Fibres alimentaires (g)	8.07	Lipides (g)	1.67
Glucides (g)	21.92	• Acides gras saturés (g)	0.25
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.11
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.80
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.78
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	10.53	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	3706.66	Niacine B 3 (mg)	8.40
Bétacarotène (mcg)	22240.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.48
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	4.00
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	820.00
Thiamine B 1 (mg)	0.89	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	3.64	Vitamine C (mg)	246.67

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	1386.66	Manganèse (mg)	0.82
Cuivre (mg)	1.70	Phosphore (mg)	553.33
Fer (mg)	31.73	Potassium (mg)	3726.66
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	6.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	53.33
Magnésium (mg)	426.67	Zinc (mg)	5.27

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	3.16	Potassium / Sodium	69.87
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	n.d.



**COURGE, PULPE, CRUE**  
**PUMPKIN, PEELED, RAW**  
**CUCURBITA MAXIMA**

**القرع الأحمر - قرع أحمرني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	26	Energie (kJ)	109
Eau (g)	91.60	Protéines (g)	1.00
Fibres alimentaires (g)	0.50	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	6.50	• Acides gras saturés (g)	0.05
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.01
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	4.64	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.80	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	738.00	Niacine B 3 (mg)	0.60
Bétabcarotène (mcg)	3100.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.30
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.06
Vitamine E (mg)	1.06	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1.10	Acide folique B 9 (mg)	16.00
Thiamine B 1 (mg)	0.05	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.11	Vitamine C (mg)	9.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	21.00	Manganèse (mg)	0.13
Cuivre (mg)	0.13	Phosphore (mg)	44.00
Fer (mg)	0.80	Potassium (mg)	340.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.30
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	12.00	Zinc (mg)	0.32

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	0.10	Potassium / Sodium	340.00
Facteur de cuisson	1.30	Proportion comestible	0.70

n. d. : non déterminé



**COURGETTE, CRUE**  
**ZUCCHINI, RAW**  
**CUCURBITA PEPO VAR MELOPEPO CV ZUCCHINI**

القريع - قرع أخضرني



Composition pour 100 g de portion comestible

Energie (kcal)	16	Energie (kJ)	67
Eau (g)	94.64	Protéines (g)	1.21
Fibres alimentaires (g)	1.10	Lipides (g)	0.18
Glucides (g)	3.35	• Acides gras saturés (g)	0.04
• Fructose (g)	0.95	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	0.75	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.08
• Saccharose (g)	0.03	• Oméga 3 (g)	0.05
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	0.52	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.62	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	20.00	Niacine B 3 (mg)	0.49
Bétacarotène (mcg)	120.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.16
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.22
Vitamine E (mg)	0.12	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	4.30	Acide folique B 9 (mg)	29.00
Thiamine B 1 (mg)	0.05	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.14	Vitamine C (mg)	17.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	15.00	Manganèse (mg)	0.18
Cuivre (mg)	0.05	Phosphore (mg)	38.00
Fer (mg)	0.35	Potassium (mg)	262.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	10.00
Magnésium (mg)	17.00	Zinc (mg)	0.29

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	2.05	Potassium / Sodium	26.20
Facteur de cuisson	0.88	Proportion comestible	0.85

n. d. : non déterminé



**ENDIVE, CRUE**  
**ENDIVE, RAW**  
**CICHORIUM ENDIVIA, CICHORIUM INTYBUS**

أنديف بستانية، الهندب - أنديف ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	17	Energie (kJ)	71
Eau (g)	94.52	Protéines (g)	0.90
Fibres alimentaires (g)	3.10	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	4.00	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.04
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.04
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.47	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.16
Bétagarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.15
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	37.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	2.80

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	19.00	Manganèse (mg)	0.10
Cuivre (mg)	0.05	Phosphore (mg)	26.00
Fer (mg)	0.24	Potassium (mg)	211.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	10.00	Zinc (mg)	0.16

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	1.83	Potassium / Sodium	105.50
Facteur de cuisson	0.89	Proportion comestible	0.89

n. d. : non déterminé

**EPINARD, CRU**  
**SPINACH, RAW**  
**SPINACIA OLERACEA**



السبانخ - سبناخ ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	23	Energie (kJ)	96
Eau (g)	91.40	Protéines (g)	2.86
Fibres alimentaires (g)	2.20	Lipides (g)	0.39
Glucides (g)	3.63	• Acides gras saturés (g)	0.06
• Fructose (g)	0.15	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	0.11	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.17
• Saccharose (g)	0.07	• Oméga 3 (g)	0.14
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	1.01	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.72	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	938.00	Niacine B 3 (mg)	0.72
Bétacarotène (mcg)	5626.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.07
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.20
Vitamine E (mg)	2.03	Biotine B 8 (mcg)	0.10
Vitamine K (mcg)	482.90	Acide folique B 9 (mg)	194.00
Thiamine B 1 (mg)	0.08	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.19	Vitamine C (mg)	28.10

MINÉRAUX

Calcium (mg)	99.00	Manganèse (mg)	0.90
Cuivre (mg)	0.13	Phosphore (mg)	49.00
Fer (mg)	2.71	Potassium (mg)	558.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.00
Iode (mcg)	2.00	Sodium (mg)	79.00
Magnésium (mg)	79.00	Zinc (mg)	0.53

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.62	Potassium / Sodium	7.06
Facteur de cuisson	0.77	Proportion comestible	0.72



**FENOUIL, CRU**  
**FENNEL, BULB, RAW**  
**ANETHUM PHOENICULUM**

الشمرة - بسباس ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	31	Energie (kJ)	130
Eau (g)	90.21	Protéines (g)	1.24
Fibres alimentaires (g)	3.10	Lipides (g)	0.20
Glucides (g)	7.29	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	4.03	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.05	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	14.00	Niacine B 3 (mg)	0.64
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.23
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	27.00
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	12.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	49.00	Manganèse (mg)	0.19
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	50.00
Fer (mg)	0.73	Potassium (mg)	414.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	52.00
Magnésium (mg)	17.00	Zinc (mg)	0.20

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	7.96
Facteur de cuisson	0.83	Proportion comestible	0.72

n. d. : non déterminé

**FENOUIL, FEUILLE, CRU**  
**FENNEL, LEAF, RAW**  
**ANETHUM PHOENICULUM**

أوراق الشمرة - عروش بسباس ني



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	20	Energie (kJ)	84
Eau (g)	86.00	Protéines (g)	2.43
Fibres alimentaires (g)	3.33	Lipides (g)	0.30
Glucides (g)	6.15	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	5.00	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	522.00	Niacine B 3 (mg)	0.20
Bétacarotène (mcg)	3132.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.25
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.10
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	100.00
Thiamine B 1 (mg)	0.23	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.11	Vitamine C (mg)	93.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	109.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	0.06	Phosphore (mg)	51.00
Fer (mg)	2.70	Potassium (mg)	494.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	86.00
Magnésium (mg)	49.00	Zinc (mg)	0.25

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	5.74
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.80



**FÈVE FRAÎCHE, CRUE**  
**BROAD BEAN, RAW**  
**VICIA FABA**

**الفول - فول أخضر ني**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	72	Energie (kJ)	301
Eau (g)	81.00	Protéines (g)	5.60
Fibres alimentaires (g)	4.20	Lipides (g)	0.60
Glucides (g)	11.70	• Acides gras saturés (g)	0.14
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.02
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.31
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.19
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.12
• Autres sucres (g)	1.80	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.10	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	36.00	Niacine B 3 (mg)	1.50
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.09
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	1.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	96.00
Thiamine B 1 (mg)	0.17	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.11	Vitamine C (mg)	33.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	22.00	Manganèse (mg)	0.32
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	95.00
Fer (mg)	1.90	Potassium (mg)	250.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	50.00
Magnésium (mg)	38.00	Zinc (mg)	0.58

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	2.25	Potassium / Sodium	5.00
Facteur de cuisson	1.16	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**GOMBO, CRU  
OKRA, RAW  
HIBISCUS ESCULENTUS**



البامية - قناوية نيّة

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	31	Energie (kJ)	130
Eau (g)	90.17	Protéines (g)	2.00
Fibres alimentaires (g)	3.20	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	7.03	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	0.34	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.02
• Glucose (g)	0.21	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.03
• Saccharose (g)	0.65	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	2.63	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.70	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	38.00	Niacine B 3 (mg)	1.00
Bétagarotène (mcg)	225.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.25
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.22
Vitamine E (mg)	0.36	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	53.00	Acide folique B 9 (mg)	88.00
Thiamine B 1 (mg)	0.20	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	21.10

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	81.00	Manganèse (mg)	0.99
Cuivre (mg)	0.09	Phosphore (mg)	63.00
Fer (mg)	0.80	Potassium (mg)	303.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	8.00
Magnésium (mg)	57.00	Zinc (mg)	0.60

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	1.04	Potassium / Sodium	37.88
Facteur de cuisson	1.10	Proportion comestible	0.86

n. d. : non déterminé



**HARICOT VERT, CRU**  
**GREEN BEAN, RAW**  
**PHASEOLUS VULGARIS**

الفاصولياء الخضراء - لوبية خضراء نية

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	29	Energie (kJ)	123
Eau (g)	93.59	Protéines (g)	1.18
Fibres alimentaires (g)	2.35	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	4.70	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.53	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	23.52	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	135.59	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	1.41

MINÉRAUX

Calcium (mg)	23.52	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	0.42	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	11.76
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	1.00	Proportion comestible	0.90

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable



**LAITUE, CRUE**  
**LETTUCE, RAW**  
**LACTUCA SATIVA**

السلطة - خص



**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	10	Energie (kJ)	42
Eau (g)	96.26	Protéines (g)	0.81
Fibres alimentaires (g)	1.00	Lipides (g)	0.11
Glucides (g)	2.09	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	0.55	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	0.55	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.06
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.04
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.02
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.31	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

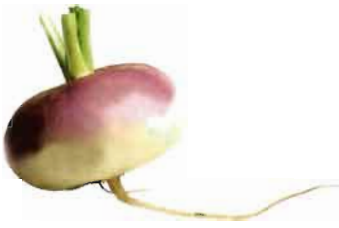
Vitamine A (mcg)	32.00	Niacine B 3 (mg)	0.12
Bétacarotène (mcg)	192.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.12
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.03	Biotine B 8 (mcg)	1.90
Vitamine K (mcg)	24.10	Acide folique B 9 (mg)	56.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	3.90

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	20.00	Manganèse (mg)	0.13
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	22.00
Fer (mg)	0.35	Potassium (mg)	152.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.50
Iode (mcg)	3.30	Sodium (mg)	9.00
Magnésium (mg)	8.00	Zinc (mg)	0.16

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	3.93	Potassium / Sodium	16.89
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.66



**NAVET, CRU  
TURNIP, RAW  
BRASSICA NAPUS**

اللفت - لفت ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	28	Energie (kJ)	117
Eau (g)	91.87	Protéines (g)	0.90
Fibres alimentaires (g)	1.80	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	6.43	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	2.97	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.05
• Saccharose (g)	0.83	• Oméga 3 (g)	0.04
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.01
• Autres sucres (g)	0.83	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.70	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.40
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.20
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.09
Vitamine E (mg)	0.03	Biotine B 8 (mcg)	0.10
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	15.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	21.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	30.00	Manganèse (mg)	0.13
Cuivre (mg)	0.09	Phosphore (mg)	27.00
Fer (mg)	0.30	Potassium (mg)	191.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	67.00
Magnésium (mg)	11.00	Zinc (mg)	0.27

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	4.82	Potassium / Sodium	2.85
Facteur de cuisson	0.95	Proportion comestible	0.81

n. d. : non déterminé

**OIGNON, CRU**  
**WHITE ONION, RAW**  
**ALLIUM CEPA**

البصل - بصل ني



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	42	Energie (kJ)	176
Eau (g)	88.54	Protéines (g)	0.92
Fibres alimentaires (g)	1.40	Lipides (g)	0.08
Glucides (g)	10.11	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	1.16	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.02
• Glucose (g)	1.95	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.05
• Saccharose (g)	1.16	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.01
• Autres sucres (g)	4.43	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.35	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.20	Niacine B 3 (mg)	0.08
Bétacarotène (mcg)	1.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.12
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.15
Vitamine E (mg)	0.02	Biotine B 8 (mcg)	3.50
Vitamine K (mcg)	0.40	Acide folique B 9 (mg)	19.00
Thiamine B 1 (mg)	0.05	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	6.40

MINÉRAUX

Calcium (mg)	22.00	Manganèse (mg)	0.13
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	27.00
Fer (mg)	0.19	Potassium (mg)	144.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.50
Iode (mcg)	2.00	Sodium (mg)	3.00
Magnésium (mg)	10.00	Zinc (mg)	0.16

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.37	Potassium / Sodium	48.00
Facteur de cuisson	0.85	Proportion comestible	0.90



**PERSIL, FRAIS**  
**FRESH PARSLEY, RAW**  
**PETROSELINUM CRISPUM**

البقدونس - معدنوس ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	36	Energie (kJ)	151
Eau (g)	87.71	Protéines (g)	2.97
Fibres alimentaires (g)	3.30	Lipides (g)	0.79
Glucides (g)	6.33	• Acides gras saturés (g)	0.13
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.30
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.12
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.12
• Autres sucres (g)	2.18	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	2.20	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	842.00	Niacine B 3 (mg)	1.31
Bétacarotène (mcg)	5054.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.40
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.09
Vitamine E (mg)	0.75	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1640.00	Acide folique B 9 (mg)	152.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.10	Vitamine C (mg)	133.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	138.00	Manganèse (mg)	0.16
Cuivre (mg)	0.15	Phosphore (mg)	58.00
Fer (mg)	6.20	Potassium (mg)	554.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	56.00
Magnésium (mg)	50.00	Zinc (mg)	1.07

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.94	Potassium / Sodium	9.89
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.95

n. d. : non déterminé

**PETIT POIS, CRU**  
**GREEN PEA, RAW**  
**PISUM SATIVUM**



البزيلة، البسلة - جلبانة نية

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	81	Energie (kJ)	339
Eau (g)	78.86	Protéines (g)	5.42
Fibres alimentaires (g)	5.10	Lipides (g)	0.40
Glucides (g)	14.46	• Acides gras saturés (g)	0.07
• Fructose (g)	0.39	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.04
• Glucose (g)	0.12	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.19
• Saccharose (g)	4.99	• Oméga 3 (g)	0.04
• Maltose (g)	0.17	• Oméga 6 (g)	0.15
• Autres sucres (g)	3.69	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.87	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	76.00	Niacine B 3 (mg)	2.09
Bétacarotène (mcg)	449.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.10
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.17
Vitamine E (mg)	0.13	Biotine B 8 (mcg)	0.50
Vitamine K (mcg)	24.80	Acide folique B 9 (mg)	65.00
Thiamine B 1 (mg)	0.27	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.13	Vitamine C (mg)	40.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	25.00	Manganèse (mg)	0.41
Cuivre (mg)	0.18	Phosphore (mg)	108.00
Fer (mg)	1.47	Potassium (mg)	244.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.80
Iode (mcg)	2.00	Sodium (mg)	5.00
Magnésium (mg)	33.00	Zinc (mg)	1.24

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.63	Potassium / Sodium	48.80
Facteur de cuisson	0.95	Proportion comestible	0.38



**POIREAU, CRU**  
**LEEK, RAW**  
**ALLIUM PORRUM**  
 الكراث - براسية نية

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	61	Energie (kJ)	255
Eau (g)	83.00	Protéines (g)	1.50
Fibres alimentaires (g)	1.80	Lipides (g)	0.30
Glucides (g)	14.15	• Acides gras saturés (g)	0.04
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.17
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.10
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.07
• Autres sucres (g)	8.45	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.05	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	166.00	Niacine B 3 (mg)	0.40
Bétacarotène (mcg)	1000.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.14
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.23
Vitamine E (mg)	0.92	Biotine B 8 (mcg)	1.40
Vitamine K (mcg)	47.00	Acide folique B 9 (mg)	64.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	12.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	59.00	Manganèse (mg)	0.48
Cuivre (mg)	0.12	Phosphore (mg)	35.00
Fer (mg)	2.10	Potassium (mg)	180.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	20.00
Magnésium (mg)	28.00	Zinc (mg)	0.12

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	4.15	Potassium / Sodium	9.00
Facteur de cuisson	1.96	Proportion comestible	0.44

n. d. : non déterminé

**POIVRON VERT, CRU**  
**SWEET GREEN, PEPPER, RAW**  
**CAPSICUM ANNUUM**



**فلفل أرنبوط - فلفل أخضر ني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	20	Energie (kJ)	84
Eau (g)	93.89	Protéines (g)	0.86
Fibres alimentaires (g)	1.70	Lipides (g)	0.17
Glucides (g)	4.64	• Acides gras saturés (g)	0.06
• Fructose (g)	1.13	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	1.17	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.06
• Saccharose (g)	0.11	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.05
• Autres sucres (g)	0.54	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.43	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	36.00	Niacine B 3 (mg)	0.48
Bétacarotène (mcg)	208.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.10
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.22
Vitamine E (mg)	0.37	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	7.40	Acide folique B 9 (mg)	11.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	80.40

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	10.00	Manganèse (mg)	0.12
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	20.00
Fer (mg)	0.34	Potassium (mg)	175.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	1.00	Sodium (mg)	3.00
Magnésium (mg)	10.00	Zinc (mg)	0.13

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	1.07	Potassium / Sodium	58.33
Facteur de cuisson	0.96	Proportion comestible	0.82



**RADIS, CRU**  
**RED RADISH, RAW**  
**RAPHANUS SATIVUS**

الفجل - فجل

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	16	Energie (kJ)	67
Eau (g)	95.27	Protéines (g)	0.68
Fibres alimentaires (g)	n.d.	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	3.40	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.02
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.05
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.03
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.02
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.55	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.70	Niacine B 3 (mg)	0.25
Bétacarotène (mcg)	4.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.17
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.07
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1.30	Acide folique B 9 (mg)	25.00
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	14.80

MINÉRAUX

Calcium (mg)	25.00	Manganèse (mg)	0.07
Cuivre (mg)	0.05	Phosphore (mg)	20.00
Fer (mg)	0.34	Potassium (mg)	233.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	1.00	Sodium (mg)	39.00
Magnésium (mg)	10.00	Zinc (mg)	0.28

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.50	Potassium / Sodium	5.97
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.90

n. d. : non déterminé



**TOMATE, CONCENTRÉE**  
**TOMATO PASTE, UNSALTED**



مربى الطماطم - طماطم معجونة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	82	Energie (kJ)	343
Eau (g)	73.50	Protéines (g)	4.32
Fibres alimentaires (g)	4.50	Lipides (g)	0.47
Glucides (g)	18.91	• Acides gras saturés (g)	0.10
• Fructose (g)	5.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.07
• Glucose (g)	4.91	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.16
• Saccharose (g)	0.26	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	0.24	• Oméga 6 (g)	0.15
• Autres sucres (g)	4.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	2.80	• Cholestérol (mg)	2.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	152.00	Niacine B 3 (mg)	3.08
Bêta-carotène (mcg)	901.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.14
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.22
Vitamine E (mg)	4.30	Biotine B 8 (mcg)	3.16
Vitamine K (mcg)	11.40	Acide folique B 9 (mg)	12.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.15	Vitamine C (mg)	21.90

MINÉRAUX

Calcium (mg)	36.00	Manganèse (mg)	0.30
Cuivre (mg)	0.37	Phosphore (mg)	83.00
Fer (mg)	2.98	Potassium (mg)	1014.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	5.30
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	98.00
Magnésium (mg)	42.00	Zinc (mg)	0.63

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.60	Potassium / Sodium	10.35
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**TOMATE, CRUE**  
**TOMATO-RAW, RED**  
**SOLANUM LYCOPERSICUM**

البندورة - طماطم نية

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	18	Energie (kJ)	75
Eau (g)	94.50	Protéines (g)	0.88
Fibres alimentaires (g)	1.20	Lipides (g)	0.20
Glucides (g)	3.92	• Acides gras saturés (g)	0.04
• Fructose (g)	1.38	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.04
• Glucose (g)	1.25	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.12
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.11
• Autres sucres (g)	0.09	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.50	• Cholestérol (mg)	0.00

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	84.00	Niacine B 3 (mg)	0.59
Bétacarotène (mcg)	449.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.09
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.08
Vitamine E (mg)	0.54	Biotine B 8 (mcg)	4.00
Vitamine K (mcg)	7.90	Acide folique B 9 (mg)	15.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	12.70

M I N É R A U X

Calcium (mg)	10.00	Manganèse (mg)	0.11
Cuivre (mg)	0.06	Phosphore (mg)	24.00
Fer (mg)	0.27	Potassium (mg)	237.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	5.00
Magnésium (mg)	11.00	Zinc (mg)	0.17

R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

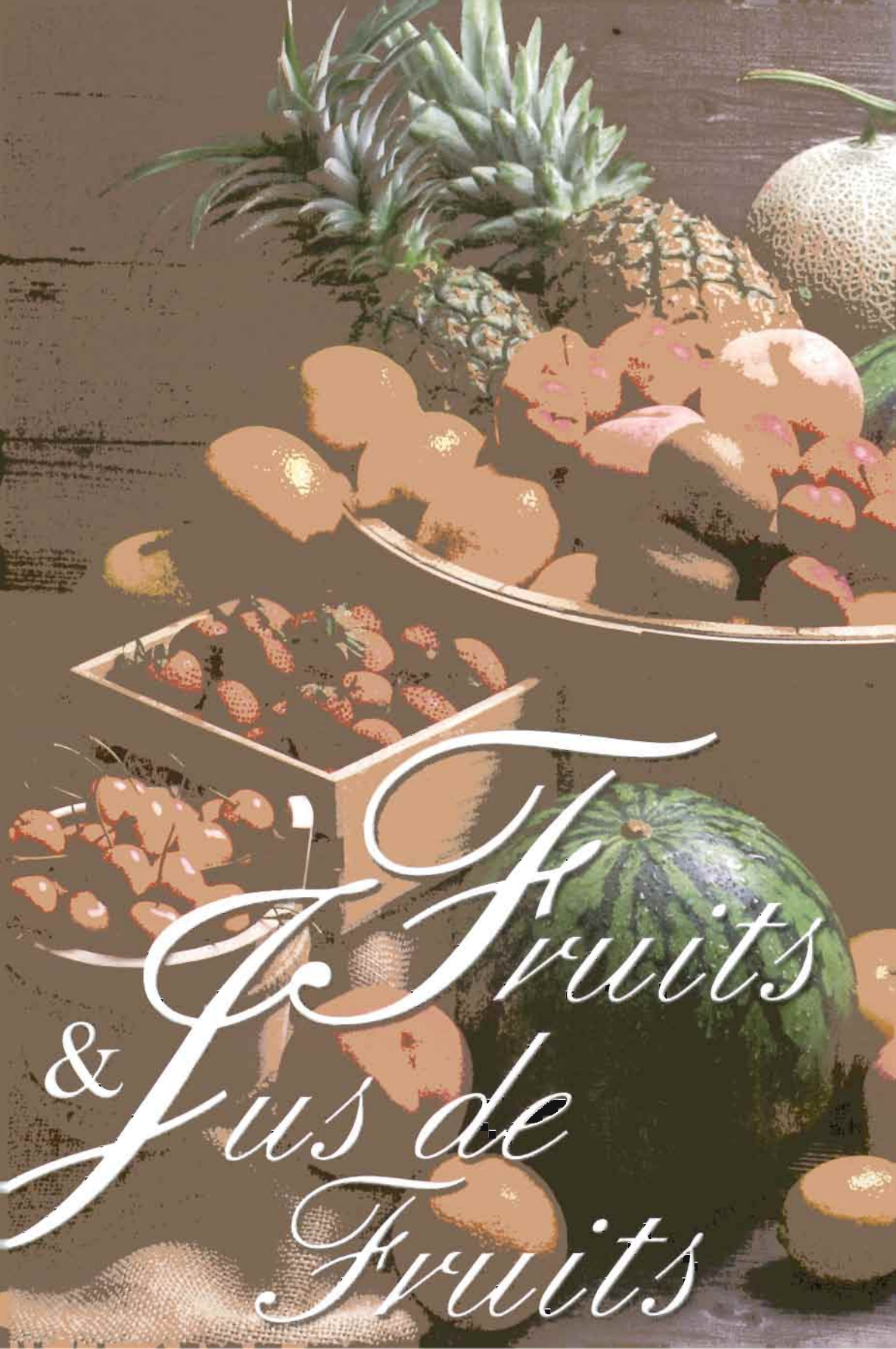
Polyinsaturés / Saturés	3.00	Potassium / Sodium	47.40
Facteur de cuisson	1.00	Proportion comestible	0.91

n. d. : non déterminé



البندورة - طماطم نية

TOMATE, CRUE / TOMATO-RAW, RED / SOLANUM LYCOPERSICUM



*Fruits  
& Jus de  
Fruits*

**ABRICOT**  
**APRICOT, RAW**  
**PRUNUS ARMENIACA**



المشمش - مشماش

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	48	Energie (kJ)	201
Eau (g)	86.35	Protéines (g)	1.40
Fibres alimentaires (g)	2.00	Lipides (g)	0.39
Glucides (g)	11.12	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	0.93	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.17
• Glucose (g)	2.34	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.08
• Saccharose (g)	5.79	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.06	• Oméga 6 (g)	0.08
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.75	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	192.00	Niacine B 3 (mg)	0.60
Bétabcarotène (mcg)	1094.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.24
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.89	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	3.30	Acide folique B 9 (mg)	9.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	10.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	13.00	Manganèse (mg)	0.08
Cuivre (mg)	0.08	Phosphore (mg)	23.00
Fer (mg)	0.39	Potassium (mg)	259.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	10.00	Zinc (mg)	0.20

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	2.85	Potassium / Sodium	259.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.93



**ABRICOT SEC**  
**APRICOT, DRY**  
**PRUNUS ARMENIACA**

المشمش المجفف - مشماش شايع

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	238	Energie (kJ)	996
Eau (g)	31.09	Protéines (g)	3.65
Fibres alimentaires (g)	7.80	Lipides (g)	0.46
Glucides (g)	54.82	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.20
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.09
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	3.05	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg) *	724.00	Niacine B 3 (mg)	3.00
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.75
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.16
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	10.30
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.15	Vitamine C (mg)	2.40

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	45.00	Manganèse (mg)	0.28
Cuivre (mg)	0.43	Phosphore (mg)	117.00
Fer (mg)	4.70	Potassium (mg)	1378.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	10.00
Magnésium (mg)	47.00	Zinc (mg)	0.74

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	2.81	Potassium / Sodium	137.80
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**ANANAS, FRAIS**  
**PINEAPPLE, FRESH**  
**ANANUS COMOSUS, ANANAS SATIVUS**



الأناس - أناس

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	48	Energie (kJ)	201
Eau (g)	86.46	Protéines (g)	0.54
Fibres alimentaires (g)	1.40	Lipides (g)	0.12
Glucides (g)	12.63	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	2.05	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	1.74	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.04
• Saccharose (g)	5.47	• Oméga 3 (g)	0.02
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.02
• Autres sucres (g)	1.97	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.24	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	6.00	Niacine B 3 (mg)	0.49
Bétacarotène (mcg)	34.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.21
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.11
Vitamine E (mg)	0.02	Biotine B 8 (mcg)	0.30
Vitamine K (mcg)	0.70	Acide folique B 9 (mg)	15.00
Thiamine B 1 (mg)	0.08	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	36.20

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	13.00	Manganèse (mg)	1.18
Cuivre (mg)	0.10	Phosphore (mg)	8.00
Fer (mg)	0.28	Potassium (mg)	115.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	12.00	Zinc (mg)	0.10

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	4.67	Potassium / Sodium	115.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.52



**AVOCAT, FRAIS  
AVOCADO, RAW  
PERSEA AMERICANA**

الأفوكادو - أفوكا

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	160	Energie (kJ)	669
Eau (g)	73.23	Protéines (g)	2.00
Fibres alimentaires (g)	6.70	Lipides (g)	14.66
Glucides (g)	8.53	• Acides gras saturés (g)	2.13
• Fructose (g)	0.12	• Acides gras monoinsaturés (g)	9.80
• Glucose (g)	0.38	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.82
• Saccharose (g)	0.06	• Oméga 3 (g)	0.13
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	1.67
• Autres sucres (g)	1.17	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.58	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	14.00	Niacine B 3 (mg)	1.74
Bétacarotène (mcg)	62.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.39
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.26
Vitamine E (mg)	2.07	Biotine B 8 (mcg)	3.60
Vitamine K (mcg)	21.00	Acide folique B 9 (mg)	58.00
Thiamine B 1 (mg)	0.07	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.13	Vitamine C (mg)	10.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	12.00	Manganèse (mg)	0.14
Cuivre (mg)	0.19	Phosphore (mg)	52.00
Fer (mg)	0.55	Potassium (mg)	485.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.40
Iode (mcg)	2.00	Sodium (mg)	7.00
Magnésium (mg)	29.00	Zinc (mg)	0.64

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	0.85	Potassium / Sodium	69.29
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.74

n. d. : non déterminé



**BANANE, PULPE FRAÎCHE**  
**BANANA, PULP, RAW**  
**MUSA X PARADISIACA**

الموز - موز



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	89	Energie (kJ)	372
Eau (g)	74.91	Protéines (g)	1.09
Fibres alimentaires (g)	2.60	Lipides (g)	0.33
Glucides (g)	22.84	• Acides gras saturés (g)	0.11
• Fructose (g)	4.85	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.03
• Glucose (g)	4.98	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.07
• Saccharose (g)	2.39	• Oméga 3 (g)	0.03
• Maltose (g)	0.01	• Oméga 6 (g)	0.05
• Autres sucres (g)	8.01	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.82	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	6.00	Niacine B 3 (mg)	0.67
Bétagarotène (mcg)	26.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.33
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.37
Vitamine E (mg)	0.10	Biotine B 8 (mcg)	2.60
Vitamine K (mcg)	0.50	Acide folique B 9 (mg)	20.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.07	Vitamine C (mg)	8.70

MINÉRAUX

Calcium (mg)	5.00	Manganèse (mg)	0.27
Cuivre (mg)	0.08	Phosphore (mg)	22.00
Fer (mg)	0.26	Potassium (mg)	358.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.00
Iode (mcg)	8.00	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	27.00	Zinc (mg)	0.15

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.65	Potassium / Sodium	358.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.64



**DATTE, PULPE ET PEAU**  
**DATE, PULP AND SKIN**  
**PHOENIX DACTYLIFERA**

التمر - تمر

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	275	Energie (kJ)	1151
Eau (g)	22.50	Protéines (g)	1.97
Fibres alimentaires (g)	8.50	Lipides (g)	0.45
Glucides (g)	65.77	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	44.60	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.58	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	5.00	Niacine B 3 (mg)	2.20
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.78
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.19
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	12.60
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.10	Vitamine C (mg)	0.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	32.00	Manganèse (mg)	0.30
Cuivre (mg)	0.29	Phosphore (mg)	40.00
Fer (mg)	1.15	Potassium (mg)	652.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.90
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	3.00
Magnésium (mg)	35.00	Zinc (mg)	0.29

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	217.33
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.87

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

**CITRON, PULPE, FRAIS**  
**LEMON, PULP, FRESH**  
**CITRUS LIMON**



القارص – قارص

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	29	Energie (kJ)	121
Eau (g)	88.98	Protéines (g)	1.10
Fibres alimentaires (g)	2.80	Lipides (g)	0.30
Glucides (g)	5.50	• Acides gras saturés (g)	0.04
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.09
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.03
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.06
• Autres sucres (g)	4.02	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.30	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.10
Bétacarotène (mcg)	3.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.19
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.08
Vitamine E (mg)	0.15	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	11.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	53.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	26.00	Manganèse (mg)	0.03
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	16.00
Fer (mg)	0.60	Potassium (mg)	138.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	8.00	Zinc (mg)	0.06

RAPPORTS ALIMENTAIRE

Polyinsaturés / Saturés	2.28	Potassium / Sodium	69.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.53



**CLÉMENTINE, MANDARINE, FRAÎCHE**  
**CLEMENTINE OR MANDARIN, PULP, RAW**  
**CITRUS MITIS**

الكلمنتين - مادالينا

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	44	Energie (kJ)	184
Eau (g)	87.60	Protéines (g)	0.63
Fibres alimentaires (g)	2.30	Lipides (g)	0.19
Glucides (g)	11.19	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.03
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.04
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.39	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	68.00	Niacine B 3 (mg)	0.16
Bétacarotène (mcg)	151.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.20
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.07
Vitamine E (mg)	0.15	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	20.00
Thiamine B 1 (mg)	0.11	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	30.80

MINÉRAUX

Calcium (mg)	14.00	Manganèse (mg)	0.03
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	10.00
Fer (mg)	0.10	Potassium (mg)	157.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	12.00	Zinc (mg)	0.24

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.68	Potassium / Sodium	157.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.72

n. d. : non déterminé

**COING, FRAIS**  
**QUINCE, RAW**  
**CYDONIA OBLONGA**

السفرجل - سفرجل



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	57	Energie (kJ)	238
Eau (g)	83.80	Protéines (g)	0.40
Fibres alimentaires (g)	n.d.	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	15.30	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.04
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.05
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.40	• Cholestérol (mg)	0.00

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	4.00	Niacine B 3 (mg)	0.20
Bétabcarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.08
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	3.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	15.00

M I N É R A U X

Calcium (mg)	11.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	0.13	Phosphore (mg)	17.00
Fer (mg)	0.70	Potassium (mg)	197.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	4.00
Magnésium (mg)	8.00	Zinc (mg)	n.d.

R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	5.00	Potassium / Sodium	49.25
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.65



**FIGUE DE BARBARIE, PULPE ET GRAINES**  
**PRICKLY PEAR, PULP AND SEEDS, RAW**  
**OPUNTIA FICUS INDICA**

**التين الشوكي - هندي**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	41	Energie (kJ)	172
Eau (g)	87.55	Protéines (g)	0.73
Fibres alimentaires (g)	3.60	Lipides (g)	0.51
Glucides (g)	9.57	• Acides gras saturés (g)	0.07
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.08
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.21
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.02
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.19
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.64	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	4.00	Niacine B 3 (mg)	0.46
Bétacarotène (mcg)	25.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.06
Vitamine E (mg)	0.01	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	6.00
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	14.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	56.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	0.08	Phosphore (mg)	24.00
Fer (mg)	0.30	Potassium (mg)	220.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	5.00
Magnésium (mg)	85.00	Zinc (mg)	0.12

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	3.18	Potassium / Sodium	44.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.75

n. d. : non déterminé

**FIGUE, SÈCHE  
FIG, DRIED  
FICUS CARICA**



**التين المجفف - شريحة**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	249	Energie (kJ)	1042
Eau (g)	30.05	Protéines (g)	3.30
Fibres alimentaires (g)	9.80	Lipides (g)	0.93
Glucides (g)	56.86	• Acides gras saturés (g)	0.14
• Fructose (g)	22.93	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.16
• Glucose (g)	24.79	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.35
• Saccharose (g)	0.07	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.35
• Autres sucres (g)	6.15	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.86	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	1.00	Niacine B 3 (mg)	0.62
Bétabcarotène (mcg)	6.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.43
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.11
Vitamine E (mg)	0.35	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	15.60	Acide folique B 9 (mg)	9.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.08	Vitamine C (mg)	1.20

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	162.00	Manganèse (mg)	0.51
Cuivre (mg)	0.29	Phosphore (mg)	67.00
Fer (mg)	2.03	Potassium (mg)	680.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	10.00
Magnésium (mg)	68.00	Zinc (mg)	0.55

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	2.40	Potassium / Sodium	68.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.98



**CERISE**  
**CHERRY, RAW**  
**PRUNUS AVIUM**

**حب الملوك، الكرزة - حب الملوك**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	53	Energie (kJ)	222
Eau (g)	85.40	Protéines (g)	1.90
Fibres alimentaires (g)	2.73	Lipides (g)	0.70
Glucides (g)	11.20	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	2.47	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.80	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	72.00	Niacine B 3 (mg)	2.80
Bêta-carotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	0.44	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.11	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	11.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	9.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	0.16	Phosphore (mg)	40.00
Fer (mg)	1.00	Potassium (mg)	273.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.77
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	354.55
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.89

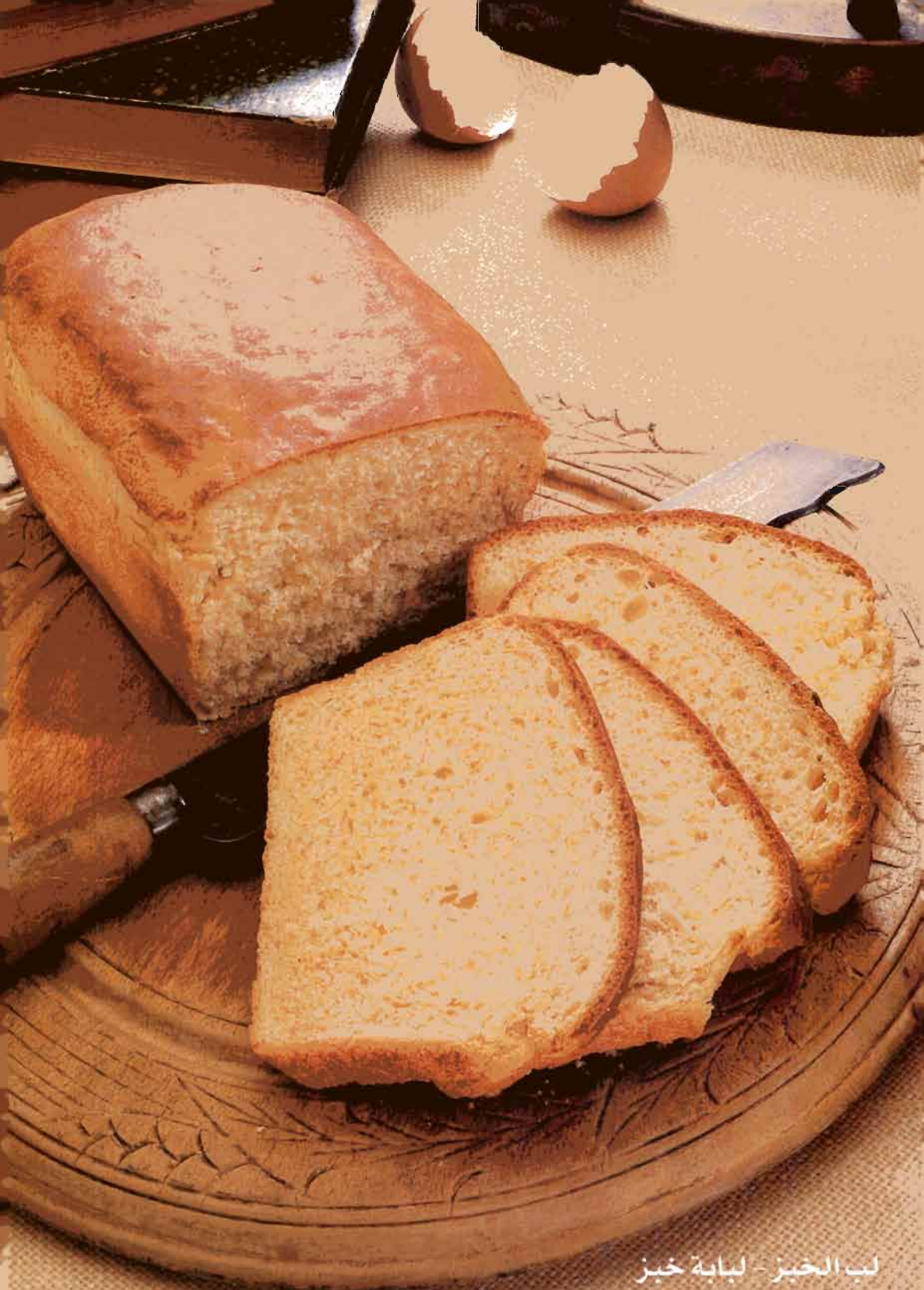
n. d. : non déterminé





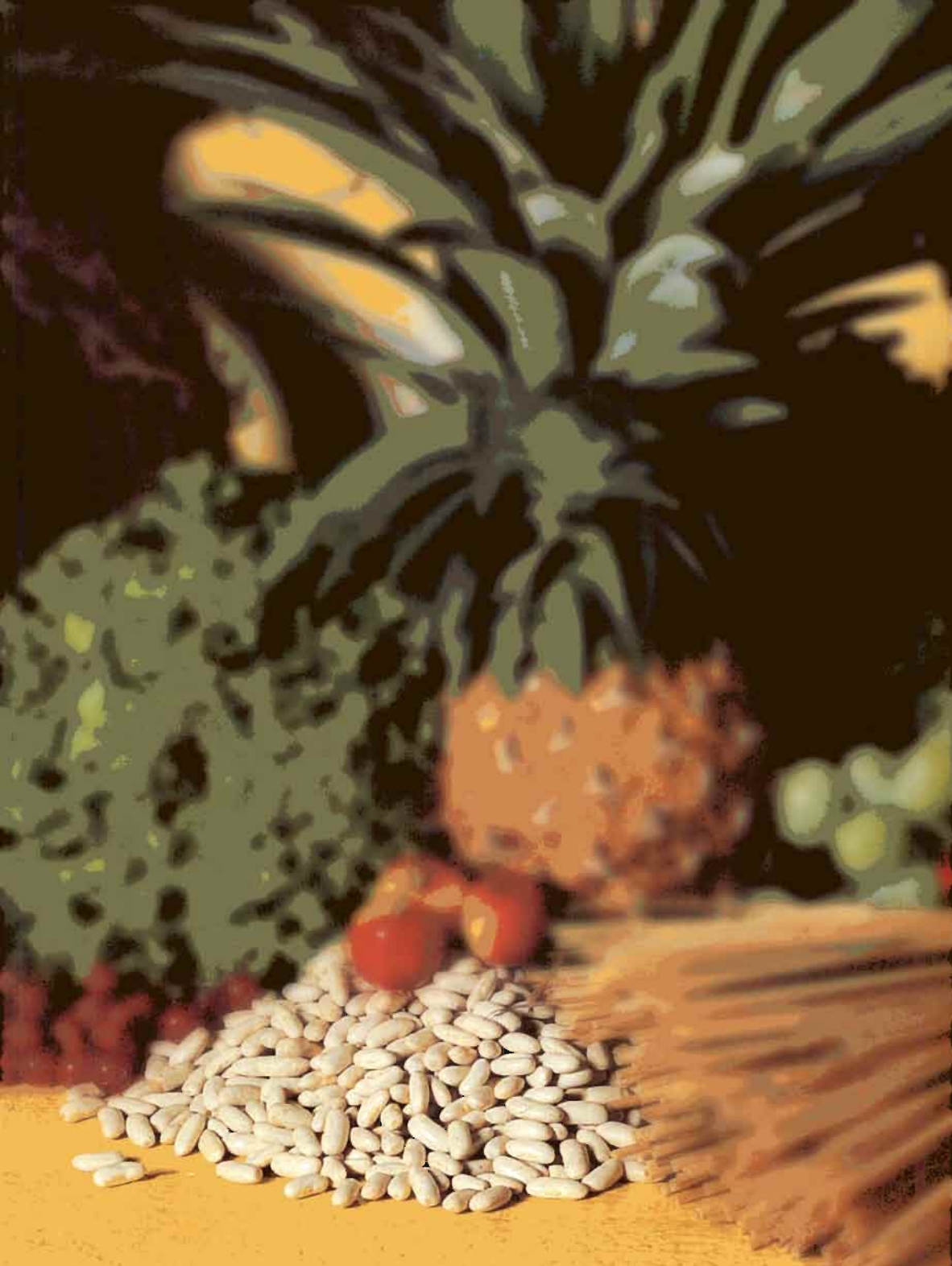
حب الملوك، الكرزة - حب الملوك

CERISE / CHERRY, RAW / PRUNUS AVIUM



لب الخبز - لبابة خبز

PAIN DE MIE / BREAD, SANDWICH LOAF



الفاصولياء الجافة - لوبياء بيضاء شايحة نية

HARICOT BLANC, SEC, CRU / KIDNEY BEAN, DRY, RAW / PHASEOLUS VULGARIS



البطاطا الحلوة - بطاطا حلوة نيئة

POMME DE TERRE, CRUE / POTATOES, RAW / SOLANUM TUBEROSUM



البزيلة، البسلة - جلابانة نية

PETIT POIS, CRU / GREEN PEA, RAW / PISUM SATIVUM



الفول السوداني بدون ملح - كاكوية مقلية بدون ملح

**CACAHUÈTE, GRILLÉE, SANS SEL / DRY PEANUT, ROASTED, UNSALTED / ARACHIS HYPOGAEA**



لحم الديك الرومي - لحم دندون لي

VIANDE DE DINDE, CRUE / TURKEY, MEAT ONLY, RAW / MELEAGRIS GALLOPAVO



لحم البقر - لحم بقري ني

VIANDE DE BOEUF, CRUE / BEEF, FLANK, RAW / BOS TAURUS





الماكرو أو الإسقمري - الماكرو أو الإسقمري ني

MAQUEREAU, CRU / MACKEREL, RAW / SCOMBER SCOMBRUS



حليب - حليب كامل الدسم

LAIT ENTIER, UHT / UHT MILK, WHOLE



البيضة - عظمة

ŒUF, FRAIS / WHOLE FRESH EGG, RAW / WHOLE FRESH EGG, RAW



الشاي - تاي

THÉ / TEA / THEA SINENSIS



المربى - معجون

CONFITURE, TOUT TYPE / JAM OR MARMALADE / JAM OR MARMALADE



الشطة - فلفل أحمر مرّحي

PIMENT ROUGE, MOULU / RED PEPPER-DRIED, GROUND / CAPSICUM FRUTESCENS, CAPSICUM ANNUUM



الزبدة - زبدة

BEURRE / BUTTER, UNSALTED / BUTTER, UNSALTED



البطيخ، الشمام - بطيخ

MELON, PULPE, FRAIS / MELON, PULP, RAW / CUCUMIS MELO



**MELON, PULPE, FRAIS**  
**MELON, PULP, RAW**  
**CUCUMIS MELO**



البطيخ، الشامام - بطيخ

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	34	Energie (kJ)	142
Eau (g)	90.15	Protéines (g)	0.84
Fibres alimentaires (g)	n.d.	Lipides (g)	0.19
Glucides (g)	8.16	• Acides gras saturés (g)	0.05
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.08
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.05
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.04
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.65	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	338.00	Niacine B 3 (mg)	0.73
Bétabcarotène (mcg)	2020.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.11
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.07
Vitamine E (mg)	0.05	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	2.50	Acide folique B 9 (mg)	21.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	36.70

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	9.00	Manganèse (mg)	0.04
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	15.00
Fer (mg)	0.21	Potassium (mg)	267.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.40
Iode (mcg)	4.00	Sodium (mg)	16.00
Magnésium (mg)	12.00	Zinc (mg)	0.18

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.59	Potassium / Sodium	16.69
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.51

n. d. : non déterminé



**FRAISE, FRAÎCHE**  
**STRAWBERRY, RAW**  
**FRAGARIA VESCA**

توت الأرض - فراولو

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	32	Energie (kJ)	134
Eau (g)	90.95	Protéines (g)	0.67
Fibres alimentaires (g)	2.00	Lipides (g)	0.30
Glucides (g)	7.68	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	2.50	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.04
• Glucose (g)	2.04	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.16
• Saccharose (g)	0.12	• Oméga 3 (g)	0.07
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.09
• Autres sucres (g)	1.02	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.40	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.39
Bétacarotène (mcg)	7.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.13
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.29	Biotine B 8 (mcg)	1.10
Vitamine K (mcg)	2.20	Acide folique B 9 (mg)	24.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	58.80

MINÉRAUX

Calcium (mg)	16.00	Manganèse (mg)	0.39
Cuivre (mg)	0.05	Phosphore (mg)	24.00
Fer (mg)	0.42	Potassium (mg)	153.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.40
Iode (mcg)	9.00	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	0.14

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	10.33	Potassium / Sodium	153.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.94

n. d. : non déterminé

**GRENADE, PULPE ET PÉPINS, FRAÎCHE**  
**POMEGRANATE, PULP AND PIPS, RAW**  
**PUNICA GRANATUM**

الرمان – رمان



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	68	Energie (kJ)	285
Eau (g)	80.97	Protéines (g)	0.95
Fibres alimentaires (g)	0.60	Lipides (g)	0.30
Glucides (g)	17.17	• Acides gras saturés (g)	0.04
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.05
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.06
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.06
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.61	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	10.00	Niacine B 3 (mg)	0.30
Bétacarotène (mcg)	40.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.60
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.11
Vitamine E (mg)	0.60	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	4.60	Acide folique B 9 (mg)	6.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	6.10

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	3.00	Manganèse (mg)	0.57
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	8.00
Fer (mg)	0.30	Potassium (mg)	259.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	3.00
Magnésium (mg)	3.00	Zinc (mg)	0.12

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.66	Potassium / Sodium	86.33
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.56

n. d. : non déterminé



## JUS DE CITRON FRESH LEMON JUICE

### عصير الليمون - قارص معصور

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	25	Energie (kJ)	105
Eau (g)	90.73	Protéines (g)	0.38
Fibres alimentaires (g)	0.40	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	6.63	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	5.83	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.26	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.10
Bétagarotène (mcg)	3.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.10
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.15	Biotine B 8 (mcg)	0.30
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	13.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.01	Vitamine C (mg)	46.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	7.00	Manganèse (mg)	0.01
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	6.00
Fer (mg)	0.03	Potassium (mg)	124.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	6.00	Zinc (mg)	0.05

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	124.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.36

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

## JUS D'ORANGE, FRAIS ORANGE JUICE, FRESH



### عصير برتقال - بردقان معصور

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	45	Energie (kJ)	188
Eau (g)	88.30	Protéines (g)	0.70
Fibres alimentaires (g)	0.20	Lipides (g)	0.20
Glucides (g)	10.40	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.04
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.04
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	1.80	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.40	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	20.00	Niacine B 3 (mg)	0.40
Bétacarotène (mcg)	33.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.19
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.04	Biotine B 8 (mcg)	0.50
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	30.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	50.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	11.00	Manganèse (mg)	0.01
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	17.00
Fer (mg)	0.20	Potassium (mg)	200.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	2.00	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	11.00	Zinc (mg)	0.05

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.67	Potassium / Sodium	200.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**KIWI, FRAIS**  
**KIWI, RAW**  
**ACTINIDIA CHINESIS**

الكيوي - كيوي

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	61	Energie (kJ)	255
Eau (g)	83.07	Protéines (g)	1.14
Fibres alimentaires (g)	3.00	Lipides (g)	0.52
Glucides (g)	14.66	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	4.36	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.05
• Glucose (g)	4.12	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.29
• Saccharose (g)	0.15	• Oméga 3 (g)	0.04
• Maltose (g)	0.19	• Oméga 6 (g)	0.25
• Autres sucres (g)	2.67	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.61	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	8.00	Niacine B 3 (mg)	0.34
Bétacarotène (mcg)	52.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.18
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.06
Vitamine E (mg)	1.46	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	40.30	Acide folique B 9 (mg)	25.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	92.70

MINÉRAUX

Calcium (mg)	34.00	Manganèse (mg)	0.10
Cuivre (mg)	0.13	Phosphore (mg)	34.00
Fer (mg)	0.31	Potassium (mg)	312.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	3.00
Magnésium (mg)	17.00	Zinc (mg)	0.14

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	9.90	Potassium / Sodium	104.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.86

n. d. : non déterminé

**MANGUE, PULPE, FRAÎCHE**  
**MANGO, PULP, RAW**  
**MANGIFERA INDICA**

الأنجبة، المنقة - منقا



**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	65	Energie (kJ)	272
Eau (g)	81.71	Protéines (g)	0.51
Fibres alimentaires (g)	1.80	Lipides (g)	0.27
Glucides (g)	17.00	• Acides gras saturés (g)	0.07
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.10
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.05
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.04
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.01
• Autres sucres (g)	0.40	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.50	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	76.00	Niacine B 3 (mg)	0.58
Bétabcarotène (mcg)	445.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.16
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.13
Vitamine E (mg)	1.12	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	4.20	Acide folique B 9 (mg)	14.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	27.70

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	10.00	Manganèse (mg)	0.03
Cuivre (mg)	0.11	Phosphore (mg)	11.00
Fer (mg)	0.13	Potassium (mg)	156.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	9.00	Zinc (mg)	0.04

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.77	Potassium / Sodium	78.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.69



**FIGUE, FRAÎCHE**  
**FIG, FRESH**  
**FICUS CARICA**

التين - كرموس

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	74	Energie (kJ)	310
Eau (g)	79.11	Protéines (g)	0.75
Fibres alimentaires (g)	2.90	Lipides (g)	0.30
Glucides (g)	19.18	• Acides gras saturés (g)	0.06
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.07
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.14
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.14
• Autres sucres (g)	0.02	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.66	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	14.00	Niacine B 3 (mg)	0.40
Bétacarotène (mcg)	85.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.30
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.11
Vitamine E (mg)	0.11	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	4.70	Acide folique B 9 (mg)	6.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.05	Vitamine C (mg)	2.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	35.00	Manganèse (mg)	0.13
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	14.00
Fer (mg)	0.37	Potassium (mg)	232.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	17.00	Zinc (mg)	0.15

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.40	Potassium / Sodium	232.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.99

n. d. : non déterminé



**MÛRE NOIRE, FRAÎCHE**  
**BLACKBERRY, FRESH**  
**MORUS NIGRA**



**التوت الأسود - توت أكحل**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	43	Energie (kJ)	180
Eau (g)	88.15	Protéines (g)	1.39
Fibres alimentaires (g)	n.d.	Lipides (g)	0.49
Glucides (g)	9.61	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.05
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.28
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.09
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.19
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.37	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	22.00	Niacine B 3 (mg)	0.65
Bêta-carotène (mcg)	128.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.28
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.03
Vitamine E (mg)	1.17	Biotine B 8 (mcg)	0.40
Vitamine K (mcg)	19.80	Acide folique B 9 (mg)	25.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	21.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	29.00	Manganèse (mg)	0.65
Cuivre (mg)	0.17	Phosphore (mg)	22.00
Fer (mg)	0.62	Potassium (mg)	162.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	20.00	Zinc (mg)	0.53

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	20.00	Potassium / Sodium	162.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.96



**NECTARINE, FRAÎCHE**  
**NECTARINE, RAW**  
**PRUNUS NECTARINA VAR, NECTARINA**

النكتارين، الخوخ الأملس - برزقان

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	49	Energie (kJ)	205
Eau (g)	86.28	Protéines (g)	0.94
Fibres alimentaires (g)	1.60	Lipides (g)	0.46
Glucides (g)	11.78	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	1.10	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	1.20	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	6.20	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.54	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	74.00	Niacine B 3 (mg)	0.99
Bétabcarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.16
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.03
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	3.70
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	5.40

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	5.00	Manganèse (mg)	0.04
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	16.00
Fer (mg)	0.15	Potassium (mg)	212.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	8.00	Zinc (mg)	0.09

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.90

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

**NÈFLE, PULPE, FRAÎCHE**  
**LOQUAT, PULP, FRESH**  
**MESPILUS JAPONICA**

الزعرور الياباني - بوصاع



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	47	Energie (kJ)	197
Eau (g)	86.73	Protéines (g)	0.43
Fibres alimentaires (g)	1.70	Lipides (g)	0.20
Glucides (g)	12.14	• Acides gras saturés (g)	0.04
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.09
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.08
• Autres sucres (g)	4.04	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.50	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	152.00	Niacine B 3 (mg)	0.18
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.10
Vitamine E (mg)	0.89	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	14.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	1.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	16.00	Manganèse (mg)	0.15
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	27.00
Fer (mg)	0.28	Potassium (mg)	266.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	0.05

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.28	Potassium / Sodium	266.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.65



**NOIX DE COCO, FRAÎCHE**  
**COCONUT, FRESH**  
**COCOS NUCIFERA**

جوزة الهند، النارجلية - جوز الهند

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	354	Energie (kJ)	1481
Eau (g)	46.99	Protéines (g)	3.33
Fibres alimentaires (g)	9.00	Lipides (g)	33.49
Glucides (g)	9.82	• Acides gras saturés (g)	29.70
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.43
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.37
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.37
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.97	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.54
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.30
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.24	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.20	Acide folique B 9 (mg)	26.00
Thiamine B 1 (mg)	0.07	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	3.30

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	14.00	Manganèse (mg)	1.50
Cuivre (mg)	0.44	Phosphore (mg)	113.00
Fer (mg)	2.43	Potassium (mg)	356.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	10.10
Iode (mcg)	1.00	Sodium (mg)	20.00
Magnésium (mg)	32.00	Zinc (mg)	1.10

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.01	Potassium / Sodium	17.80
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.52

n. d. : non déterminé

**OLIVE NOIRE, EN SAUMURE**  
**OLIVE, RIPE, IN BRINE**  
**OLEA EUROPAEA L.**

**الزيتون الأسود - زيتون أكحل**



**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	281	Energie (kJ)	1176
Eau (g)	58.30	Protéines (g)	1.63
Fibres alimentaires (g)	0.81	Lipides (g)	26.34
Glucides (g)	9.36	• Acides gras saturés (g)	3.16
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	20.18
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	3.00
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	8.55	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	4.37	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	6.00	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	35.20	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	0.63	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1630.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.95	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.75



**OLIVE VERTE, EN SAUMURE**  
**OLIVE, GREEN, IN BRINE**  
**OLEA EUROPAEA L.**

**الزيتون الأخضر - زيتون أخضر**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	103	Energie (kJ)	431
Eau (g)	76.50	Protéines (g)	0.90
Fibres alimentaires (g)	2.90	Lipides (g)	11.00
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	1.70
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	5.70
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.30
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	180.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.02
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.02
Vitamine E (mg)	1.99	Biotine B 8 (mcg)	0.00
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	61.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	0.23	Phosphore (mg)	17.00
Fer (mg)	0.00	Potassium (mg)	91.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2250.00
Magnésium (mg)	22.00	Zinc (mg)	n.d.

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	0.76	Potassium / Sodium	0.04
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.75

n. d. : non déterminé

**ORANGE DOUCE, PULPE FRAÎCHE**  
**SWEET ORANGE, PULP, RAW**  
**CITRUS AURANTIUM**



**البرتقال الحلو – بردقان حلو**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	46	Energie (kJ)	192
Eau (g)	87.14	Protéines (g)	0.70
Fibres alimentaires (g)	2.40	Lipides (g)	0.21
Glucides (g)	11.54	• Acides gras saturés (g)	0.03
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.04
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.04
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.41	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	22.00	Niacine B 3 (mg)	0.40
Bétacarotène (mcg)	71.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.25
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.18	Biotine B 8 (mcg)	1.00
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	17.00
Thiamine B 1 (mg)	0.10	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	45.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	43.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	12.00
Fer (mg)	0.09	Potassium (mg)	169.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.50
Iode (mcg)	2.00	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	10.00	Zinc (mg)	0.08

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	1.68	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.74



**PAMPLEMOUSSE, PULPE, FRAIS**  
**GRAPEFRUIT, PULP, RAW**  
**CITRUS PARADISI**

الزنباع، الليمون - زنباع

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	33	Energie (kJ)	138
Eau (g)	90.48	Protéines (g)	0.69
Fibres alimentaires (g)	1.10	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	8.41	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.02
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.02
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.33	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	4.00	Niacine B 3 (mg)	0.27
Bétacarotène (mcg)	14.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.28
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.13	Biotine B 8 (mcg)	1.00
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	10.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	33.30

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	12.00	Manganèse (mg)	0.01
Cuivre (mg)	0.05	Phosphore (mg)	8.00
Fer (mg)	0.06	Potassium (mg)	148.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	9.00	Zinc (mg)	0.07

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.71	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.49

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable



**PASTÈQUE, PULPE, FRAÎCHE**  
**WATERMELON, PULP, FRESH**  
**CUCUMIS CITRULLUS**



البطيخ الأحمر - دلاع

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	30	Energie (kJ)	126
Eau (g)	91.45	Protéines (g)	0.61
Fibres alimentaires (g)	0.40	Lipides (g)	0.15
Glucides (g)	7.55	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	3.35	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.04
• Glucose (g)	1.58	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.05
• Saccharose (g)	1.21	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.06	• Oméga 6 (g)	0.05
• Autres sucres (g)	0.95	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.25	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	56.00	Niacine B 3 (mg)	0.18
Bétacarotène (mcg)	303.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.22
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.05	Biotine B 8 (mcg)	1.00
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	3.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	8.10

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	7.00	Manganèse (mg)	0.04
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	11.00
Fer (mg)	0.24	Potassium (mg)	112.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	10.00	Zinc (mg)	0.10

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	3.13	Potassium / Sodium	112.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.52

n. d. : non déterminé



**PÊCHE, PULPE ET PEAU, FRAÎCHE**  
**PEACH, PULP AND SKIN, RAW**  
**AMYGDALUS PERSICA**

الدراقن - خوخ

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	39	Energie (kJ)	163
Eau (g)	88.87	Protéines (g)	0.91
Fibres alimentaires (g)	1.50	Lipides (g)	0.25
Glucides (g)	9.54	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	1.47	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.07
• Glucose (g)	1.87	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.09
• Saccharose (g)	4.56	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.08	• Oméga 6 (g)	0.08
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.43	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	32.00	Niacine B 3 (mg)	0.81
Bétacarotène (mcg)	162.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.15
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.03
Vitamine E (mg)	0.73	Biotine B 8 (mcg)	0.20
Vitamine K (mcg)	2.60	Acide folique B 9 (mg)	4.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	6.60

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	6.00	Manganèse (mg)	0.06
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	20.00
Fer (mg)	0.25	Potassium (mg)	190.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	3.00	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	9.00	Zinc (mg)	0.17

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	4.53	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.87

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

**POIRE, FRAÎCHE**  
**FRESH PEAR, RAW**  
**PYRUS COMMUNIS**



**الإجاص - أنزاص**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	58	Energie (kJ)	243
Eau (g)	83.71	Protéines (g)	0.38
Fibres alimentaires (g)	3.10	Lipides (g)	0.12
Glucides (g)	15.46	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	6.24	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.03
• Glucose (g)	2.76	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.03
• Saccharose (g)	0.78	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.01	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	2.56	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.33	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.16
Bétacarotène (mcg)	13.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.05
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.03
Vitamine E (mg)	0.12	Biotine B 8 (mcg)	0.20
Vitamine K (mcg)	4.50	Acide folique B 9 (mg)	7.00
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	4.20

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	9.00	Manganèse (mg)	0.05
Cuivre (mg)	0.08	Phosphore (mg)	11.00
Fer (mg)	0.17	Potassium (mg)	119.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	7.00	Zinc (mg)	0.10

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	4.83	Potassium / Sodium	119.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.92

n. d. : non déterminé



**POMME, FRAÎCHE**  
**APPLE, RAW**  
**MALUS COMMUNIS**

التفاح - تفاح

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	43	Energie (kJ)	180
Eau (g)	85.40	Protéines (g)	0.30
Fibres alimentaires (g)	1.80	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	12.30	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	2.00	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	3.00	Niacine B 3 (mg)	0.10
Bétacarotène (mcg)	10.20	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.01	Vitamine C (mg)	5.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	3.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	0.20	Potassium (mg)	75.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	4.00	Zinc (mg)	0.10

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	37.50
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.91

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

**PRUNE, FRAÎCHE**  
**PLUMS, FRESH, RAW**  
**PRUNUS DOMESTICA**



الخوخ - عوينة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	46	Energie (kJ)	192
Eau (g)	87.23	Protéines (g)	0.70
Fibres alimentaires (g)	1.40	Lipides (g)	0.28
Glucides (g)	11.42	• Acides gras saturés (g)	0.02
• Fructose (g)	3.07	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.13
• Glucose (g)	5.06	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.04
• Saccharose (g)	1.57	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.08	• Oméga 6 (g)	0.04
• Autres sucres (g)	0.10	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.37	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	34.00	Niacine B 3 (mg)	0.42
Bétacarotène (mcg)	190.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.14
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.03
Vitamine E (mg)	0.26	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	6.40	Acide folique B 9 (mg)	5.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	9.50

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	6.00	Manganèse (mg)	0.05
Cuivre (mg)	0.06	Phosphore (mg)	16.00
Fer (mg)	0.17	Potassium (mg)	157.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	7.00	Zinc (mg)	0.10

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	2.59	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.94



**RAISIN, FRAIS**  
**GRAPE, RAW**  
**VITIS VINIFERA**

الكرم - عنب

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	65	Energie (kJ)	273
Eau (g)	80.72	Protéines (g)	0.72
Fibres alimentaires (g)	0.72	Lipides (g)	0.72
Glucides (g)	17.39	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.44	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	7.25	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétabcarotène (mcg)	42.83	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	10.87

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	14.49	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	0.26	Potassium (mg)	195.65
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.94

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

**RHUBARBE, FRAÎCHE**  
**RUBARB, RAW**  
**RHEUM RHAPONTICUM, RHEUM OFFICINALE**



الرواند

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	11	Energie (kJ)	46
Eau (g)	96.90	Protéines (g)	0.60
Fibres alimentaires (g)	3.20	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	1.90	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	0.00

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	12.00	Niacine B 3 (mg)	0.20
Bétabcarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	10.00

M I N É R A U X

Calcium (mg)	52.00	Manganèse (mg)	130.00
Cuivre (mg)	50.00	Phosphore (mg)	24.00
Fer (mg)	0.50	Potassium (mg)	270.00
Fluor (mg)	0.04	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	1.00	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	310.00

R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	135.00
Facteur de cuisson	1.07	Proportion comestible	0.75

n. d. : non déterminé



*Graines  
léagineuses*



**AMANDE SÈCHE, GRILLÉE, SANS SEL**  
**ALMOND NUTS, DRY, ROASTED, UNSALTED**  
**AMYGDALUS COMMUNIS DULCIS**



اللوز المجفف المقلي بدون ملح - لوز شايع مقلي بدون ملح

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	597	Energie (kJ)	2498
Eau (g)	2.60	Protéines (g)	22.09
Fibres alimentaires (g)	11.80	Lipides (g)	52.83
Glucides (g)	8.29	• Acides gras saturés (g)	4.05
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	33.66
• Glucose (g)	0.04	• Acides gras polyinsaturés (g)	12.65
• Saccharose (g)	4.72	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.14	• Oméga 6 (g)	12.65
• Autres sucres (g)	2.59	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.20	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	0.10	Niacine B 3 (mg)	3.85
Bétacarotène (mcg)	1.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.23
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.13
Vitamine E (mg)	26.00	Biotine B 8 (mcg)	64.00
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	33.00
Thiamine B 1 (mg)	0.07	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.86	Vitamine C (mg)	0.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	266.00	Manganèse (mg)	2.62
Cuivre (mg)	1.17	Phosphore (mg)	489.00
Fer (mg)	4.51	Potassium (mg)	746.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	286.00	Zinc (mg)	3.54

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	3.13	Potassium / Sodium	746.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**AMANDE SÈCHE, NATURELLE**  
**ALMOND NUTS, DRY**  
**AMYGDALUS COMMUNIS DULCIS**

**اللوز المجفف - لوز شايع**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	578	Energie (kJ)	2418
Eau (g)	5.25	Protéines (g)	21.26
Fibres alimentaires (g)	11.80	Lipides (g)	50.64
Glucides (g)	9.30	• Acides gras saturés (g)	3.88
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	32.16
• Glucose (g)	0.12	• Acides gras polyinsaturés (g)	12.21
• Saccharose (g)	4.54	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.14	• Oméga 6 (g)	12.21
• Autres sucres (g)	3.14	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.11	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.50	Niacine B 3 (mg)	3.93
Bétabarotène (mcg)	3.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.35
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.13
Vitamine E (mg)	25.87	Biotine B 8 (mcg)	64.00
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	29.00
Thiamine B 1 (mg)	0.24	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.81	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	248.00	Manganèse (mg)	2.54
Cuivre (mg)	1.11	Phosphore (mg)	474.00
Fer (mg)	4.30	Potassium (mg)	728.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.80
Iode (mcg)	2.00	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	275.00	Zinc (mg)	3.36

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	3.15	Potassium / Sodium	728.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**CACAHUÈTE, GRILLÉE, SALÉE**  
**DRY PEANUT, ROASTED, SALTED**  
**ARACHIS HYPOGAEA**



**الذول السوداني المالح - كاكوية مقلية مالحة**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	585	Energie (kJ)	2448
Eau (g)	1.55	Protéines (g)	23.68
Fibres alimentaires (g)	8.00	Lipides (g)	49.66
Glucides (g)	10.84	• Acides gras saturés (g)	6.89
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	24.64
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	15.69
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	15.69
• Autres sucres (g)	9.33	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.60	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	13.53
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.40
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.26
Vitamine E (mg)	7.80	Biotine B 8 (mcg)	130.00
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	145.00
Thiamine B 1 (mg)	0.44	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.10	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	54.00	Manganèse (mg)	2.08
Cuivre (mg)	0.67	Phosphore (mg)	358.00
Fer (mg)	2.26	Potassium (mg)	658.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	7.50
Iode (mcg)	19.00	Sodium (mg)	813.00
Magnésium (mg)	176.00	Zinc (mg)	3.31

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	2.28	Potassium / Sodium	0.81
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**CACAHUÈTE, GRILLÉE, SANS SEL**  
**DRY PEANUT, ROASTED, UNSALTED**  
**ARACHIS HYPOGAEA**

الذول السوداني بدون ملح – كاكوية مقلية بدون ملح

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	585	Energie (kJ)	2448
Eau (g)	1.55	Protéines (g)	23.68
Fibres alimentaires (g)	8.00	Lipides (g)	49.66
Glucides (g)	10.84	• Acides gras saturés (g)	6.89
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	24.64
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	15.69
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	15.69
• Autres sucres (g)	8.91	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.60	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	13.53
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.40
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.26
Vitamine E (mg)	6.93	Biotine B 8 (mcg)	130.00
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	145.00
Thiamine B 1 (mg)	0.44	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.10	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	54.00	Manganèse (mg)	2.08
Cuivre (mg)	0.67	Phosphore (mg)	358.00
Fer (mg)	2.26	Potassium (mg)	658.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	7.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	6.00
Magnésium (mg)	176.00	Zinc (mg)	3.31

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	2.28	Potassium / Sodium	109.67
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**MÉLANGE DE FRUITS SECS GRILLÉS, SANS SEL**  
**DRY ROASTED MIXED NUTS, UNSALTED**



**مزيج مكسرات مقلية بدون ملح - فاكهة مقلية بدون ملح**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	594	Energie (kJ)	2485
Eau (g)	1.75	Protéines (g)	17.30
Fibres alimentaires (g)	9.00	Lipides (g)	51.45
Glucides (g)	15.44	• Acides gras saturés (g)	6.90
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	31.40
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	10.77
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.19
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	10.54
• Autres sucres (g)	12.35	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	4.15	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	4.70
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.21
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.30
Vitamine E (mg)	6.00	Biotine B 8 (mcg)	86.40
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	50.00
Thiamine B 1 (mg)	0.20	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.20	Vitamine C (mg)	0.40

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	70.00	Manganèse (mg)	1.94
Cuivre (mg)	1.28	Phosphore (mg)	435.00
Fer (mg)	3.70	Potassium (mg)	597.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	23.00
Iode (mcg)	12.00	Sodium (mg)	12.00
Magnésium (mg)	225.00	Zinc (mg)	3.80

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.56	Potassium / Sodium	49.75
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS TUNISIENS



**NOISETTE, NATURELLE**  
**DRIED HAZELNUT**  
**CORYLUS AVELLANA**

البندقة – بوفريوة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	628	Energie (kJ)	2628
Eau (g)	5.31	Protéines (g)	14.95
Fibres alimentaires (g)	9.70	Lipides (g)	60.75
Glucides (g)	5.36	• Acides gras saturés (g)	4.46
• Fructose (g)	0.07	• Acides gras monoinsaturés (g)	45.65
• Glucose (g)	0.07	• Acides gras polyinsaturés (g)	7.92
• Saccharose (g)	4.20	• Oméga 3 (g)	0.09
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	7.83
• Autres sucres (g)	2.66	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	2.29	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	1.80
Bétacarotène (mcg)	11.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.92
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.56
Vitamine E (mg)	15.03	Biotine B 8 (mcg)	76.00
Vitamine K (mcg)	14.20	Acide folique B 9 (mg)	113.00
Thiamine B 1 (mg)	0.64	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.11	Vitamine C (mg)	6.30

MINÉRAUX

Calcium (mg)	114.00	Manganèse (mg)	6.18
Cuivre (mg)	1.73	Phosphore (mg)	290.00
Fer (mg)	4.70	Potassium (mg)	680.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.40
Iode (mcg)	16.80	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	163.00	Zinc (mg)	2.45

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.77	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.46

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

**NOIX, NATURELLE  
DRIED WALNUT  
JUGLANS REGIA**



الجوزة - زوزة

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	654	Energie (kJ)	2736
Eau (g)	4.07	Protéines (g)	15.23
Fibres alimentaires (g)	6.70	Lipides (g)	65.21
Glucides (g)	13.71	• Acides gras saturés (g)	6.13
• Fructose (g)	0.09	• Acides gras monoinsaturés (g)	8.93
• Glucose (g)	0.08	• Acides gras polyinsaturés (g)	47.17
• Saccharose (g)	2.44	• Oméga 3 (g)	9.08
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	38.09
• Autres sucres (g)	4.40	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.78	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	1.13
Bétacarotène (mcg)	12.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.57
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.54
Vitamine E (mg)	0.70	Biotine B 8 (mcg)	19.00
Vitamine K (mcg)	2.70	Acide folique B 9 (mg)	98.00
Thiamine B 1 (mg)	0.34	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.15	Vitamine C (mg)	1.30

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	98.00	Manganèse (mg)	3.41
Cuivre (mg)	1.59	Phosphore (mg)	346.00
Fer (mg)	2.91	Potassium (mg)	441.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	4.90
Iode (mcg)	9.00	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	158.00	Zinc (mg)	3.09

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	7.70	Potassium / Sodium	220.50
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.45

n. d. : non déterminé



**NOIX DE CAJOU, GRILLÉE, SALÉE**  
**CASHEW NUT, ROASTED, SALTED**  
**ANACARDIUM OCCIDENTALE**

**البلاذر المالح - نوادكجو مقلي مالح**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	574	Energie (kJ)	2402
Eau (g)	1.70	Protéines (g)	15.31
Fibres alimentaires (g)	3.00	Lipides (g)	46.35
Glucides (g)	23.90	• Acides gras saturés (g)	9.16
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	27.32
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	7.84
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.16
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	7.66
• Autres sucres (g)	24.68	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.95	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	1.40
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.22
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.26
Vitamine E (mg)	0.92	Biotine B 8 (mcg)	13.00
Vitamine K (mcg)	34.70	Acide folique B 9 (mg)	69.00
Thiamine B 1 (mg)	0.20	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.20	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	45.00	Manganèse (mg)	0.83
Cuivre (mg)	2.22	Phosphore (mg)	490.00
Fer (mg)	6.00	Potassium (mg)	565.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	11.70
Iode (mcg)	11.00	Sodium (mg)	640.00
Magnésium (mg)	260.00	Zinc (mg)	5.60

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.86	Potassium / Sodium	0.88
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**NOIX DE CAJOU, GRILLÉE, NON SALÉE**  
**CASHEW NUT, ROASTED, UNSALTED**  
**ANACARDIUM OCCIDENTALE**



البلاذر بدون ملح - نوادكجو مقلي بدون ملح

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	574	Energie (kJ)	2402
Eau (g)	1.70	Protéines (g)	15.31
Fibres alimentaires (g)	3.00	Lipides (g)	46.35
Glucides (g)	23.90	• Acides gras saturés (g)	9.16
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	27.32
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	7.84
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.16
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	7.66
• Autres sucres (g)	24.68	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.95	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	1.40
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.22
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.26
Vitamine E (mg)	0.92	Biotine B 8 (mcg)	13.00
Vitamine K (mcg)	34.70	Acide folique B 9 (mg)	69.00
Thiamine B 1 (mg)	0.20	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.20	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	45.00	Manganèse (mg)	0.83
Cuivre (mg)	2.22	Phosphore (mg)	490.00
Fer (mg)	6.00	Potassium (mg)	565.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	11.70
Iode (mcg)	11.00	Sodium (mg)	16.00
Magnésium (mg)	260.00	Zinc (mg)	5.60

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.86	Potassium / Sodium	35.31
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**NOIX DE COCO, SÈCHE**  
**COCONUT, DRY**  
**COCOS NUCIFERA**

جوزة الهندي، النارجلية المجففة - جوز الهند شايع

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	660	Energie (kJ)	2761
Eau (g)	3.00	Protéines (g)	6.88
Fibres alimentaires (g)	16.30	Lipides (g)	64.53
Glucides (g)	12.93	• Acides gras saturés (g)	57.22
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	2.75
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.71
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.71
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.94	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.60
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.80
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.30
Vitamine E (mg)	0.44	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.30	Acide folique B 9 (mg)	9.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.10	Vitamine C (mg)	1.50

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	26.00	Manganèse (mg)	2.75
Cuivre (mg)	0.80	Phosphore (mg)	206.00
Fer (mg)	3.32	Potassium (mg)	543.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	18.50
Iode (mcg)	2.98	Sodium (mg)	37.00
Magnésium (mg)	90.00	Zinc (mg)	2.01

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.01	Potassium / Sodium	14.68
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.70

n. d. : non déterminé

**PÂTE D'AMANDE  
MARZIPAN  
PRUS AMYGDALUS DULCIS**



**المرزبان، حلوى معجون اللوز - عجينة اللوز**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	410	Energie (kJ)	1715
Eau (g)	10.00	Protéines (g)	7.40
Fibres alimentaires (g)	4.80	Lipides (g)	18.10
Glucides (g)	54.38	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	1.09	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	4.51	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.15	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	110.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	1.40	Potassium (mg)	120.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	12.00
Magnésium (mg)	59.00	Zinc (mg)	1.40

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	10.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**PÂTE D'ARACHIDE  
PEANUT BUTTER  
ARACHIS HYPOGAEA**

**زبدة الفول السوداني - عجينة الكاكاوية**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	589	Energie (kJ)	2464
Eau (g)	1.25	Protéines (g)	25.07
Fibres alimentaires (g)	6.60	Lipides (g)	49.70
Glucides (g)	10.36	• Acides gras saturés (g)	9.58
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	23.56
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	14.16
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.08
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	13.85
• Autres sucres (g)	6.69	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	2.89	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	13.69
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.20
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.45
Vitamine E (mg)	7.67	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.80	Acide folique B 9 (mg)	92.00
Thiamine B 1 (mg)	0.13	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.11	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	53.00	Manganèse (mg)	1.77
Cuivre (mg)	0.61	Phosphore (mg)	392.00
Fer (mg)	2.04	Potassium (mg)	631.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	7.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	470.00
Magnésium (mg)	194.00	Zinc (mg)	3.25

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.48	Potassium / Sodium	1.34
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**PISTACHE, GRILLÉE, SALÉE**  
**PISTACHIO NUT, ROASTED, SALTED**  
**PISTACIA VERA**



**الفستق الحلبي المملح - فستق مالح**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	568	Energie (kJ)	2377
Eau (g)	2.03	Protéines (g)	21.35
Fibres alimentaires (g)	10.30	Lipides (g)	45.97
Glucides (g)	17.22	• Acides gras saturés (g)	5.56
• Fructose (g)	0.13	• Acides gras monoinsaturés (g)	24.22
• Glucose (g)	0.23	• Acides gras polyinsaturés (g)	13.90
• Saccharose (g)	7.26	• Oméga 3 (g)	0.26
• Maltose (g)	0.19	• Oméga 6 (g)	13.64
• Autres sucres (g)	8.67	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.87	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	26.00	Niacine B 3 (mg)	1.43
Bétacarotène (mcg)	157.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.51
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	1.27
Vitamine E (mg)	1.93	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	13.20	Acide folique B 9 (mg)	50.00
Thiamine B 1 (mg)	0.84	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.16	Vitamine C (mg)	2.30

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	110.00	Manganèse (mg)	1.28
Cuivre (mg)	1.33	Phosphore (mg)	485.00
Fer (mg)	4.20	Potassium (mg)	1042.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	9.30
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	405.00
Magnésium (mg)	120.00	Zinc (mg)	2.30

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	2.50	Potassium / Sodium	2.57
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.51



**PISTACHE, GRILLÉE, SANS SEL**  
**PISTACHIO NUT, ROASTED, UNSALTED**  
**PISTACIA VERA**

**الفستق الحلبي بدون ملح - فستق بدون ملح**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	571	Energie (kJ)	2389
Eau (g)	1.99	Protéines (g)	21.35
Fibres alimentaires (g)	10.30	Lipides (g)	45.97
Glucides (g)	17.97	• Acides gras saturés (g)	5.56
• Fructose (g)	0.13	• Acides gras monoinsaturés (g)	24.22
• Glucose (g)	0.23	• Acides gras polyinsaturés (g)	13.90
• Saccharose (g)	7.26	• Oméga 3 (g)	0.26
• Maltose (g)	0.19	• Oméga 6 (g)	13.64
• Autres sucres (g)	9.54	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.05	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	26.00	Niacine B 3 (mg)	1.43
Bétacarotène (mcg)	157.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.51
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	1.27
Vitamine E (mg)	1.93	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	13.20	Acide folique B 9 (mg)	50.00
Thiamine B 1 (mg)	0.84	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.16	Vitamine C (mg)	2.30

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	110.00	Manganèse (mg)	1.28
Cuivre (mg)	1.33	Phosphore (mg)	485.00
Fer (mg)	4.20	Potassium (mg)	1042.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	9.30
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	10.00
Magnésium (mg)	120.00	Zinc (mg)	2.30

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	2.50	Potassium / Sodium	104.20
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.53

n. d. : non déterminé

**PRUNEAU, SEC**  
**PRUNE**  
**PRUNUS DOMESTICA, PRUNUS AVIUM**

البرقوق المجفف - عوينة شايحة



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	163	Energie (kJ)	682
Eau (g)	39.00	Protéines (g)	2.50
Fibres alimentaires (g)	16.00	Lipides (g)	0.30
Glucides (g)	40.00	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.20
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.06
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	1.70
Bêta-carotène (mcg)	450.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.46
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.13
Vitamine E (mg)	2.30	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	7.00
Thiamine B 1 (mg)	0.10	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.20	Vitamine C (mg)	2.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	50.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	95.00
Fer (mg)	2.90	Potassium (mg)	950.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	12.00
Magnésium (mg)	40.00	Zinc (mg)	n.d.

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	79.17
Facteur de cuisson	2.24	Proportion comestible	0.83

n. d. : non déterminé



**RAISIN, SEC**  
**RAISIN**  
**VITIS SPP.**

الزبيب - زبيب

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	316	Energie (kJ)	1322
Eau (g)	15.30	Protéines (g)	3.30
Fibres alimentaires (g)	5.30	Lipides (g)	0.40
Glucides (g)	79.20	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	2.50	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.80	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.80	Niacine B 3 (mg)	0.82
Bétabcarotène (mcg)	4.80	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.05
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.25
Vitamine E (mg)	0.47	Biotine B 8 (mcg)	4.00
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	3.30
Thiamine B 1 (mg)	0.16	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.09	Vitamine C (mg)	0.24

MINÉRAUX

Calcium (mg)	49.00	Manganèse (mg)	0.31
Cuivre (mg)	0.31	Phosphore (mg)	97.00
Fer (mg)	2.80	Potassium (mg)	751.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	12.00
Magnésium (mg)	33.00	Zinc (mg)	0.27

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	62.58
Facteur de cuisson	1.44	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**SÉSAME, GRAINE  
DRIED SESAME, SEED  
SESAMUM ORIENTALEA**

السوسم - ججلان



**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	573	Energie (kJ)	2397
Eau (g)	4.69	Protéines (g)	17.73
Fibres alimentaires (g)	11.80	Lipides (g)	49.67
Glucides (g)	13.76	• Acides gras saturés (g)	6.96
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	18.76
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	21.77
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.38
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	21.38
• Autres sucres (g)	11.35	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	4.45	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.90	Niacine B 3 (mg)	4.52
Bétacarotène (mcg)	5.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.05
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.79
Vitamine E (mg)	0.25	Biotine B 8 (mcg)	11.00
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	97.00
Thiamine B 1 (mg)	0.79	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.25	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	975.00	Manganèse (mg)	2.46
Cuivre (mg)	4.08	Phosphore (mg)	629.00
Fer (mg)	14.55	Potassium (mg)	468.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	5.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	11.00
Magnésium (mg)	351.00	Zinc (mg)	7.75

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	3.13	Potassium / Sodium	42.55
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**TOURNESOL, GRAINE, SALÉE**  
**SUNFLOWER SEED, KERNEL, SALTED**  
**HELIANTHUS ANNUUS**

بذور عباد الشمس مملحة - قلوب كحل

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	582	Energie (kJ)	2435
Eau (g)	1.20	Protéines (g)	19.33
Fibres alimentaires (g)	9.00	Lipides (g)	49.80
Glucides (g)	14.12	• Acides gras saturés (g)	5.22
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	9.51
• Glucose (g)	0.03	• Acides gras polyinsaturés (g)	32.88
• Saccharose (g)	2.70	• Oméga 3 (g)	0.07
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	32.78
• Autres sucres (g)	12.34	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	5.60	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	7.04
Bétacarotène (mcg)	14.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	7.04
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.80
Vitamine E (mg)	21.27	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	2.70	Acide folique B 9 (mg)	237.00
Thiamine B 1 (mg)	0.11	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.25	Vitamine C (mg)	1.40

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	70.00	Manganèse (mg)	2.11
Cuivre (mg)	1.83	Phosphore (mg)	1155.00
Fer (mg)	3.80	Potassium (mg)	850.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	79.30
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	780.00
Magnésium (mg)	129.00	Zinc (mg)	5.29

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	6.30	Potassium / Sodium	1.09
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.54

n. d. : non déterminé



بذور عباد الشمس مملحة - قلوب كحل

**TOURNESOL, GRAINE, SALÉE / SUNFLOWER SEED, KERNEL, SALTED / HELIANTHUS ANNUUS**



*Carne*  
*&*  
*Salami*

**CERVELLE D'AGNEAU, CRUE**  
**BRAIN, LAMB, RAW**



مخ الخروف - مخ علوش ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	122	Energie (kJ)	510
Eau (g)	79.20	Protéines (g)	10.40
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	8.58
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	2.19
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.55
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.88
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.49
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.26
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.33	• Cholestérol (mg)	1352.00

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	3.90
Bétabcarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.92
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.29
Vitamine E (mg)	1.41	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	3.00
Thiamine B 1 (mg)	0.13	Cobalamine B 12 (mcg)	11.30
Riboflavine B 2 (mg)	0.30	Vitamine C (mg)	16.00

M I N É R A U X

Calcium (mg)	9.00	Manganèse (mg)	0.04
Cuivre (mg)	0.24	Phosphore (mg)	270.00
Fer (mg)	1.75	Potassium (mg)	296.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	9.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	112.00
Magnésium (mg)	12.00	Zinc (mg)	1.17

R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	0.40	Potassium / Sodium	2.64
Facteur de cuisson	0.84	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## CERVELLE DE VEAU, CRUE BRAIN, CALF, RAW

### مخ العجل - مخ بقري ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	140	Energie (kJ)	586
Eau (g)	76.29	Protéines (g)	10.86
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	10.30
Glucides (g)	1.05	• Acides gras saturés (g)	2.92
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	2.40
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.46
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.46
• Autres sucres (g)	1.05	• Acides gras Trans (g)	0.61
Cendres (g)	1.51	• Cholestérol (mg)	3010.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	14.00	Niacine B 3 (mg)	3.55
Bétacarotène (mcg)	88.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	2.01
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.23
Vitamine E (mg)	0.99	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	3.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	9.51
Riboflavine B 2 (mg)	0.20	Vitamine C (mg)	10.70

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	43.00	Manganèse (mg)	0.03
Cuivre (mg)	0.29	Phosphore (mg)	362.00
Fer (mg)	2.55	Potassium (mg)	274.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	21.30
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	126.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	1.02

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.16	Potassium / Sodium	2.17
Facteur de cuisson	0.95	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**FOIE D'AGNEAU, CRU**  
**LIVER, LAMB, RAW**



**كبد الخروف - كبدة علوش نيّة**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	139	Energie (kJ)	582
Eau (g)	71.37	Protéines (g)	20.38
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	5.02
Glucides (g)	1.78	• Acides gras saturés (g)	1.94
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.05
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.75
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.07
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.68
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.44	• Cholestérol (mg)	371.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	7391.00	Niacine B 3 (mg)	16.11
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	6.13
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.90
Vitamine E (mg)	0.49	Biotine B 8 (mcg)	41.00
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	230.00
Thiamine B 1 (mg)	0.34	Cobalamine B 12 (mcg)	90.05
Riboflavine B 2 (mg)	3.63	Vitamine C (mg)	4.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	7.00	Manganèse (mg)	0.18
Cuivre (mg)	6.98	Phosphore (mg)	364.00
Fer (mg)	7.37	Potassium (mg)	313.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	82.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	70.00
Magnésium (mg)	19.00	Zinc (mg)	4.66

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.39	Potassium / Sodium	4.47
Facteur de cuisson	0.63	Proportion comestible	1.00



## FOIE DE VEAU, CRU LIVER, CALF, RAW

### كبد العجل - كبدة بقري نية

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	135	Energie (kJ)	565
Eau (g)	70.81	Protéines (g)	20.36
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	3.63
Glucides (g)	3.89	• Acides gras saturés (g)	1.23
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.48
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.47
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.02
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.44
• Autres sucres (g)	3.89	• Acides gras Trans (g)	0.17
Cendres (g)	1.31	• Cholestérol (mg)	275.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	4988.00	Niacine B 3 (mg)	13.18
Bétacarotène (mcg)	232.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	7.17
Vitamine D (mcg)	0.40	Pyridoxine B 6 (mg)	1.08
Vitamine E (mg)	0.38	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	3.10	Acide folique B 9 (mg)	290.00
Thiamine B 1 (mg)	0.19	Cobalamine B 12 (mcg)	59.30
Riboflavine B 2 (mg)	2.76	Vitamine C (mg)	1.30

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	5.00	Manganèse (mg)	0.31
Cuivre (mg)	9.76	Phosphore (mg)	387.00
Fer (mg)	4.90	Potassium (mg)	313.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	39.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	69.00
Magnésium (mg)	18.00	Zinc (mg)	4.00

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.38	Potassium / Sodium	4.54
Facteur de cuisson	0.70	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**PATTE, CRUE**  
**PAW, RAW**



**قوائم الحيوان - كرعين نيين**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	232	Energie (kJ)	971
Eau (g)	62.85	Protéines (g)	21.94
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	16.05
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	4.34
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	8.01
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.54
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	1.40
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.66	• Cholestérol (mg)	107.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.59
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.24
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.09	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	2.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.41
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	0.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.06	Phosphore (mg)	82.00
Fer (mg)	0.98	Potassium (mg)	33.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	23.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	73.00
Magnésium (mg)	5.00	Zinc (mg)	1.05

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.35	Potassium / Sodium	0.45
Facteur de cuisson	1.13	Proportion comestible	n.d.



## ROGNON D'AGNEAU, CRU LAMB KIDNEY, RAW

### كلوة الخروف - كلوة علوش نيئة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	97	Energie (kJ)	406
Eau (g)	79.23	Protéines (g)	15.74
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	2.95
Glucides (g)	0.82	• Acides gras saturés (g)	1.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.63
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.55
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.15
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.35
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.26	• Cholestérol (mg)	337.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	95.00	Niacine B 3 (mg)	7.51
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	4.22
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.22
Vitamine E (mg)	0.45	Biotine B 8 (mcg)	37.00
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	28.00
Thiamine B 1 (mg)	0.62	Cobalamine B 12 (mcg)	52.41
Riboflavine B 2 (mg)	2.24	Vitamine C (mg)	11.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	13.00	Manganèse (mg)	0.12
Cuivre (mg)	0.45	Phosphore (mg)	246.00
Fer (mg)	6.38	Potassium (mg)	277.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	126.90
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	156.00
Magnésium (mg)	17.00	Zinc (mg)	2.24

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.55	Potassium / Sodium	1.78
Facteur de cuisson	0.70	Proportion comestible	0.95

n. d. : non déterminé

**ROGNON DE BŒUF, CRU**  
**BEEF KIDNEY, RAW**



**كلوة البقرة - كلوة بقري**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	99	Energie (kJ)	414
Eau (g)	77.89	Protéines (g)	17.40
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	3.09
Glucides (g)	0.29	• Acides gras saturés (g)	0.87
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.59
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.55
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.52
• Autres sucres (g)	0.29	• Acides gras Trans (g)	0.10
Cendres (g)	1.33	• Cholestérol (mg)	411.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	419.00	Niacine B 3 (mg)	8.03
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	3.97
Vitamine D (mcg)	0.80	Pyridoxine B 6 (mg)	0.67
Vitamine E (mg)	0.22	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	98.00
Thiamine B 1 (mg)	0.36	Cobalamine B 12 (mcg)	27.50
Riboflavine B 2 (mg)	2.84	Vitamine C (mg)	9.40

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	13.00	Manganèse (mg)	0.14
Cuivre (mg)	0.43	Phosphore (mg)	257.00
Fer (mg)	4.60	Potassium (mg)	262.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	141.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	182.00
Magnésium (mg)	17.00	Zinc (mg)	1.92

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.63	Potassium / Sodium	1.44
Facteur de cuisson	0.65	Proportion comestible	0.88

n. d. : non déterminé



## SALAMI TURKEY SALAMI SLICE

### السلامي - صالامي

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	151	Energie (kJ)	632
Eau (g)	71.90	Protéines (g)	15.30
Fibres alimentaires (g)	0.10	Lipides (g)	9.40
Glucides (g)	0.30	• Acides gras saturés (g)	2.78
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	3.17
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.47
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.07
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	2.38
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	3.10	• Cholestérol (mg)	79.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	3.98
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.07
Vitamine D (mcg)	0.59	Pyridoxine B 6 (mg)	0.43
Vitamine E (mg)	0.24	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1.30	Acide folique B 9 (mg)	10.00
Thiamine B 1 (mg)	0.43	Cobalamine B 12 (mcg)	0.99
Riboflavine B 2 (mg)	0.30	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	40.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.19	Phosphore (mg)	266.00
Fer (mg)	1.25	Potassium (mg)	216.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	26.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1004.00
Magnésium (mg)	22.00	Zinc (mg)	2.32

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.89	Potassium / Sodium	0.22
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**TRIPES DE BŒUF, CRUES**  
**BEEF TRIPE, RAW**



**الكرش - كرشة بقري نيّة**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	82	Energie (kJ)	343
Eau (g)	84.16	Protéines (g)	12.07
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	3.69
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	1.29
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.53
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.18
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.16
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.15
Cendres (g)	0.55	• Cholestérol (mg)	122.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.88
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.23
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.01
Vitamine E (mg)	0.09	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	5.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	1.39
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	69.00	Manganèse (mg)	0.09
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	64.00
Fer (mg)	0.59	Potassium (mg)	67.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	12.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	97.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	1.42

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.14	Potassium / Sodium	0.69
Facteur de cuisson	0.90	Proportion comestible	n.d.

n. d. : non déterminé



**VIANDE DE LAPIN, CRUE**  
**RABBIT, RAW**  
**ORYCTOLAGUS CUNICULUS**

لحم الأرنب - لحم أرنب نيّ

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	136	Energie (kJ)	569
Eau (g)	72.82	Protéines (g)	20.05
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	5.55
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	1.66
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.50
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.08
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.22
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.86
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.72	• Cholestérol (mg)	57.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	7.27
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.80
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.50
Vitamine E (mg)	0.65	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	8.00
Thiamine B 1 (mg)	0.10	Cobalamine B 12 (mcg)	7.16
Riboflavine B 2 (mg)	0.15	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	13.00	Manganèse (mg)	0.03
Cuivre (mg)	0.15	Phosphore (mg)	213.00
Fer (mg)	1.57	Potassium (mg)	330.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	23.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	41.00
Magnésium (mg)	19.00	Zinc (mg)	1.57

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.65	Potassium / Sodium	8.05
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**VIANDE DE BŒUF, CRUE**  
**BEEF FLANK, RAW**  
**BOS TAURUS**



لحم البقر - لحم بقري ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	180	Energie (kJ)	753
Eau (g)	68.61	Protéines (g)	19.70
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	10.62
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	4.52
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	4.39
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.41
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.12
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.29
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.47	• Cholestérol (mg)	52.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	4.55
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.32
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.42
Vitamine E (mg)	0.14	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1.30	Acide folique B 9 (mg)	7.00
Thiamine B 1 (mg)	0.11	Cobalamine B 12 (mcg)	2.97
Riboflavine B 2 (mg)	0.15	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	5.00	Manganèse (mg)	0.01
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	191.00
Fer (mg)	1.97	Potassium (mg)	350.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	17.90
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	71.00
Magnésium (mg)	20.00	Zinc (mg)	3.47

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.09	Potassium / Sodium	4.93
Facteur de cuisson	0.61	Proportion comestible	1.00



**VIANDE DE CHAMEAU, CRUE**  
**MEAT CAMEL, RAW**  
**CAMELUS DROMEDARIUS**

لحم الجمل - لحم جمل ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	267	Energie (kJ)	1117
Eau (g)	59.10	Protéines (g)	19.60
Fibres alimentaires (g)	n.d.	Lipides (g)	20.30
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	8.60
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	9.70
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.82
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	69.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	16.00	Niacine B 3 (mg)	4.50
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	0.36	Vitamine C (mg)	n.d.

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	8.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	130.00
Fer (mg)	2.30	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	n.d.
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	3.30

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.10	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**VIANDE DE CHÈVRE, CRUE**  
**MEAT GOAT, RAW**  
**CAPRA HIREUS**



**لحم الماعز - لحم برشني ني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	109	Energie (kJ)	456
Eau (g)	75.84	Protéines (g)	20.60
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	2.31
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	0.71
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.03
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.17
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.02
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.15
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.11	• Cholestérol (mg)	57.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	3.75
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	5.00
Thiamine B 1 (mg)	0.11	Cobalamine B 12 (mcg)	1.13
Riboflavine B 2 (mg)	0.49	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	13.00	Manganèse (mg)	0.04
Cuivre (mg)	0.26	Phosphore (mg)	180.00
Fer (mg)	2.83	Potassium (mg)	385.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	8.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	82.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	4.00

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.24	Potassium / Sodium	4.70
Facteur de cuisson	0.76	Proportion comestible	1.00



**VIANDE D'AGNEAU, CRUE**  
**LAMB, ARM, RAW**  
**OVIS ARIES, OVIS AGNUS, OVIDA**

لحم الخروف - لحم علوش ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	244	Energie (kJ)	1021
Eau (g)	63.30	Protéines (g)	17.19
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	18.94
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	8.24
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	7.77
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.50
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.34
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	1.16
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.92	• Cholestérol (mg)	70.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	6.08
Bétagarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.69
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.13
Vitamine E (mg)	0.21	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	19.00
Thiamine B 1 (mg)	0.11	Cobalamine B 12 (mcg)	2.47
Riboflavine B 2 (mg)	0.22	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	14.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.10	Phosphore (mg)	162.00
Fer (mg)	1.58	Potassium (mg)	244.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	19.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	61.00
Magnésium (mg)	22.00	Zinc (mg)	3.52

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.18	Potassium / Sodium	4.00
Facteur de cuisson	0.60	Proportion comestible	0.82

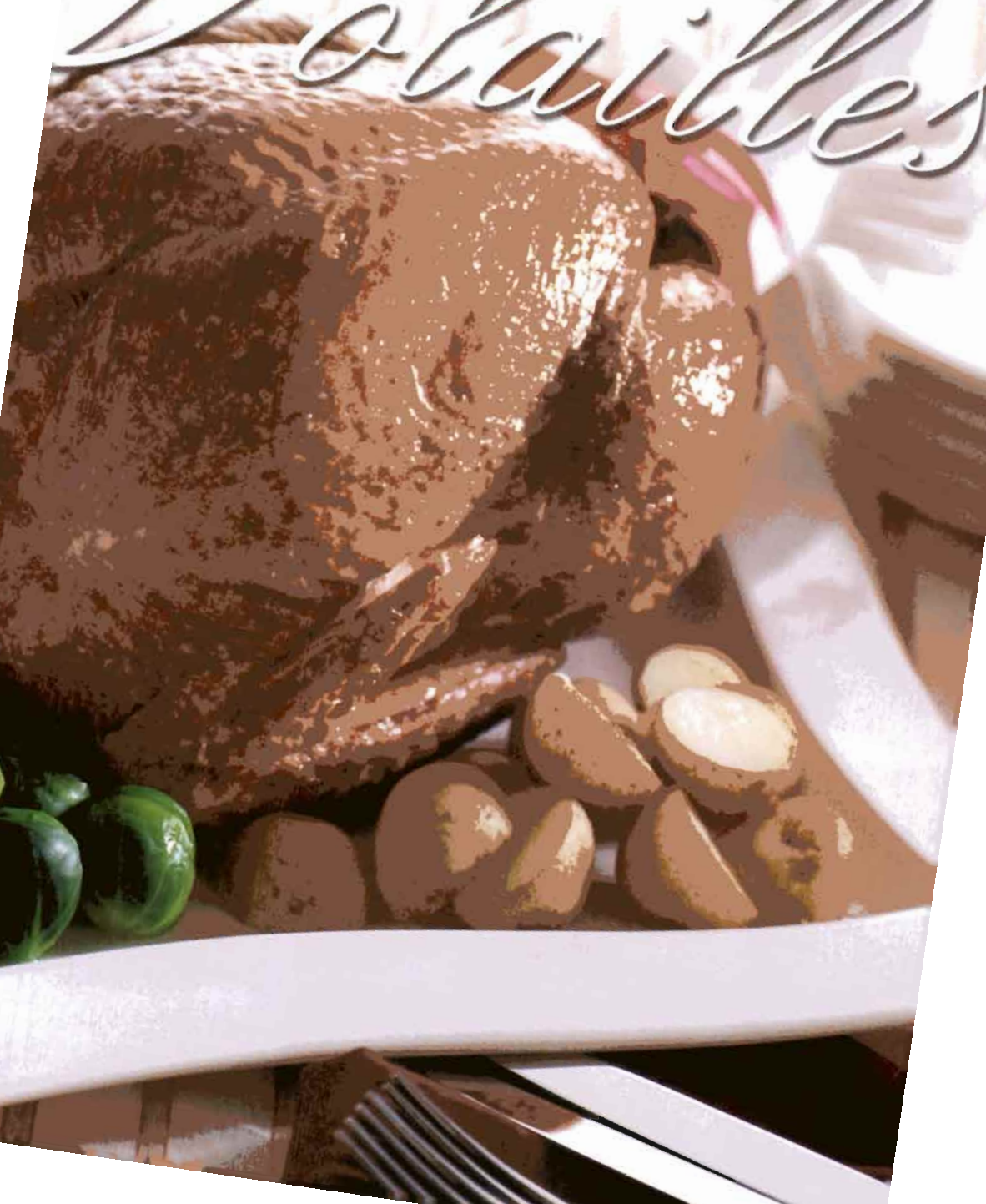
n. d. : non déterminé



لحم الخروف - لحم علوش ني

VIANDE D'AGNEAU, CRUE / LAMB, ARM, RAW / OVIS ARIES, OVIS AGNUS, OVIDA

# *Tabailles*



**FOIE DE VOLAILLE, CRU**  
**LIVER, POULTRY, RAW**



**كبد الدجاج - كبدة دجاج نية**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	119	Energie (kJ)	498
Eau (g)	76.46	Protéines (g)	16.92
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	4.83
Glucides (g)	0.73	• Acides gras saturés (g)	1.56
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.25
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.82
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.80
• Autres sucres (g)	0.73	• Acides gras Trans (g)	0.07
Cendres (g)	1.06	• Cholestérol (mg)	345.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	3302.00	Niacine B 3 (mg)	9.73
Bétacarotène (mcg)	56.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	6.23
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.85
Vitamine E (mg)	0.70	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	588.00
Thiamine B 1 (mg)	0.31	Cobalamine B 12 (mcg)	16.58
Riboflavine B 2 (mg)	1.78	Vitamine C (mg)	17.90

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	8.00	Manganèse (mg)	0.26
Cuivre (mg)	0.49	Phosphore (mg)	297.00
Fer (mg)	8.99	Potassium (mg)	230.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	54.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	71.00
Magnésium (mg)	19.00	Zinc (mg)	2.67

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	0.52	Potassium / Sodium	3.24
Facteur de cuisson	0.71	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**VIANDE DE POULET, CRUE**  
**CHICKEN, RAW**  
**GALLUS GALLUS**

**لحم الدجاج - لحم دجاج ني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	258	Energie (kJ)	1079
Eau (g)	61.84	Protéines (g)	17.55
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	20.33
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	5.71
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	8.24
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	4.44
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.24
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	4.03
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.04	• Cholestérol (mg)	71.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	52.00	Niacine B 3 (mg)	6.26
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.92
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.33
Vitamine E (mg)	0.33	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	2.40	Acide folique B 9 (mg)	6.00
Thiamine B 1 (mg)	0.11	Cobalamine B 12 (mcg)	0.32
Riboflavine B 2 (mg)	0.17	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	10.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	172.00
Fer (mg)	1.04	Potassium (mg)	204.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	14.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	71.00
Magnésium (mg)	20.00	Zinc (mg)	1.19

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.78	Potassium / Sodium	2.87
Facteur de cuisson	0.72	Proportion comestible	0.70

n. d. : non déterminé

**VIANDE DE DINDE, CRUE  
TURKEY, MEAT ONLY, RAW  
MELEAGRIS GALLOPAVO**



**لحم الديك الرومي - لحم دندون ني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	134	Energie (kJ)	561
Eau (g)	72.74	Protéines (g)	22.37
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	4.25
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	1.21
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.52
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.06
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.07
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.98
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.90	• Cholestérol (mg)	81.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	1.00	Niacine B 3 (mg)	4.04
Bétabcarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.87
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.43
Vitamine E (mg)	0.35	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	9.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.42
Riboflavine B 2 (mg)	0.15	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	13.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.14	Phosphore (mg)	173.00
Fer (mg)	1.42	Potassium (mg)	243.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	24.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	58.00
Magnésium (mg)	22.00	Zinc (mg)	1.97

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.88	Potassium / Sodium	4.19
Facteur de cuisson	0.72	Proportion comestible	0.59

n. d. : non déterminé



## JAMBON DE DINDE TURKEY HAM

### جانبون الديك الرومي - جانبون داند

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	131	Energie (kJ)	549
Eau (g)	70.61	Protéines (g)	16.98
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	6.34
Glucides (g)	1.50	• Acides gras saturés (g)	1.95
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	2.92
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.47
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	1.50	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	4.57	• Cholestérol (mg)	67.20

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	2.19
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.30
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	9.04
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.33
Riboflavine B 2 (mg)	0.17	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	19.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	141.30
Fer (mg)	2.50	Potassium (mg)	208.70
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	970.00
Magnésium (mg)	18.07	Zinc (mg)	2.45

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.76	Potassium / Sodium	0.22
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

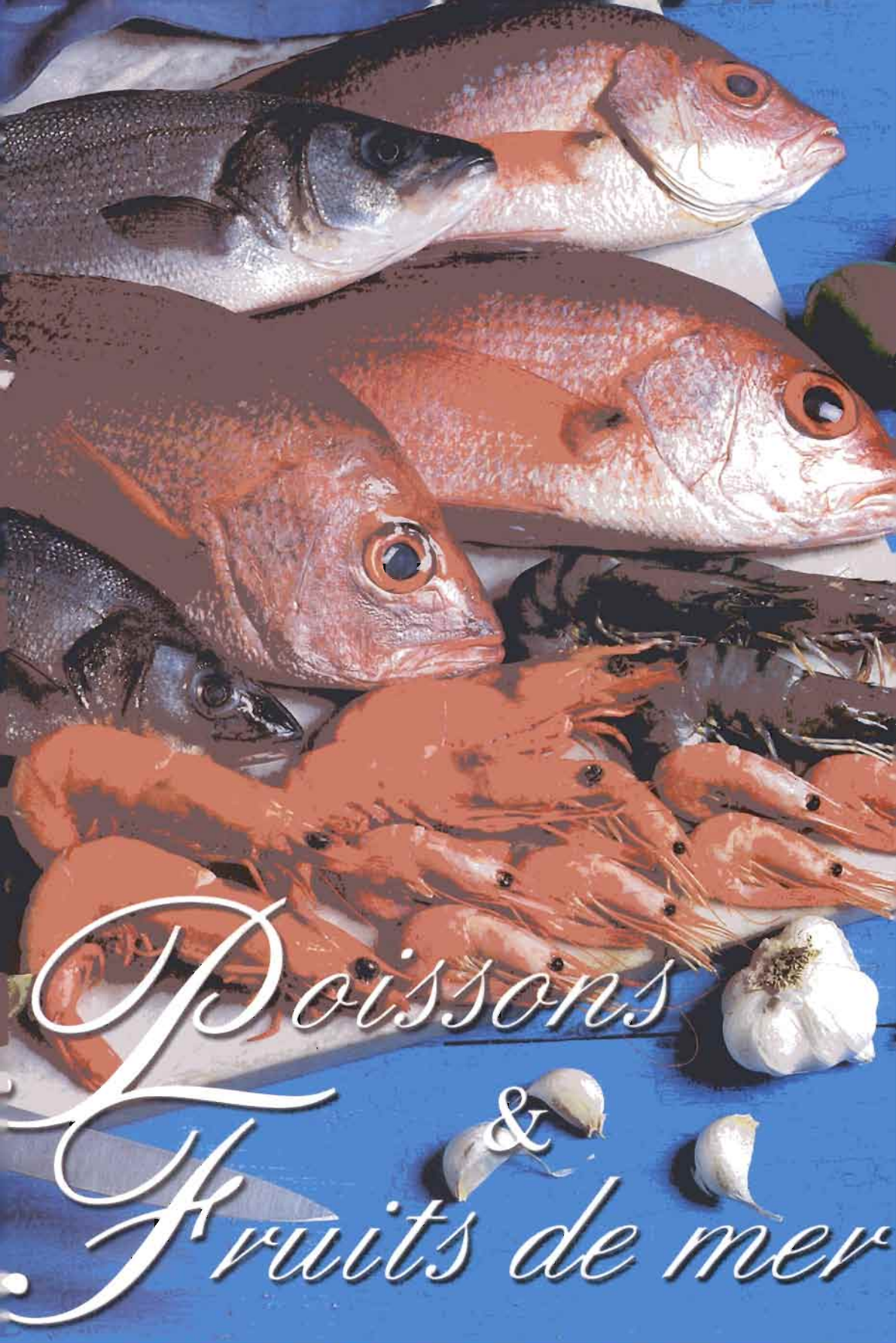
n. d. : non déterminé





جانبون الديك الرومي - جانبون داند

JAMBON DE DINDE / TURKEY HAM



*Poissons  
&  
Fruits de mer*

**ANCHOIS À L'HUILE**  
**ANCHOVY, CANNED IN OIL**  
**ENGRAULIS ENCRASICHOLUS**



**أنشوفة بالزيت - أنشوفة بالزيت**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	210	Energie (kJ)	879
Eau (g)	50.30	Protéines (g)	28.89
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	9.71
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	2.20
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	3.77
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.56
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	2.07
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.37
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	11.10	• Cholestérol (mg)	85.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	12.00	Niacine B 3 (mg)	19.90
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.91
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.20
Vitamine E (mg)	3.33	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	12.10	Acide folique B 9 (mg)	13.00
Thiamine B 1 (mg)	0.08	Cobalamine B 12 (mcg)	0.88
Riboflavine B 2 (mg)	0.36	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	232.00	Manganèse (mg)	0.10
Cuivre (mg)	0.34	Phosphore (mg)	252.00
Fer (mg)	4.63	Potassium (mg)	544.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	68.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	3668.00
Magnésium (mg)	69.00	Zinc (mg)	2.44

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.16	Potassium / Sodium	0.15
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.70



**ANCHOIS, FRAIS**  
**ANCHOVY, RAW**  
**ENGRAULIS ENCRASICHOLUS**

**الأنشوفة - أنشوفة**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	131	Energie (kJ)	548
Eau (g)	73.37	Protéines (g)	20.35
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	4.84
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	1.28
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.18
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.64
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	1.45
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.10
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.44	• Cholestérol (mg)	60.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	15.00	Niacine B 3 (mg)	14.02
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.65
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.14
Vitamine E (mg)	0.57	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	9.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	0.62
Riboflavine B 2 (mg)	0.26	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	147.00	Manganèse (mg)	0.07
Cuivre (mg)	0.21	Phosphore (mg)	174.00
Fer (mg)	3.25	Potassium (mg)	383.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	36.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	104.00
Magnésium (mg)	41.00	Zinc (mg)	1.72

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.28	Potassium / Sodium	3.68
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**CALAMAR, CRU**  
**SQUID, RAW**  
**LOLIGOIDAE AND OMMASTREPHIDAE**

السيبيا، الحبار – كلامارني



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	92	Energie (kJ)	385
Eau (g)	78.55	Protéines (g)	15.58
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	1.38
Glucides (g)	3.08	• Acides gras saturés (g)	0.36
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.11
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.52
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.49
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.01
• Autres sucres (g)	3.08	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.41	• Cholestérol (mg)	233.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	10.00	Niacine B 3 (mg)	2.18
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.50
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.06
Vitamine E (mg)	1.20	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	5.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	1.30
Riboflavine B 2 (mg)	0.41	Vitamine C (mg)	4.70

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	32.00	Manganèse (mg)	0.04
Cuivre (mg)	1.89	Phosphore (mg)	221.00
Fer (mg)	0.68	Potassium (mg)	246.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	44.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	44.00
Magnésium (mg)	33.00	Zinc (mg)	1.53

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.46	Potassium / Sodium	5.59
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**CALAMAR, SEC**  
**SQUID, DRIED**  
**LOLIGOIDAE AND OMMASTREPHIDAE**

**الحبار الجاف - كلامار شايع**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	350	Energie (kJ)	1464
Eau (g)	18.44	Protéines (g)	59.24
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	5.25
Glucides (g)	11.71	• Acides gras saturés (g)	1.36
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.41
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.99
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	1.87
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.04
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	6.29	• Cholestérol (mg)	885.93

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	32.32	Niacine B 3 (mg)	7.86
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.20
Vitamine E (mg)	4.56	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	17.70
Thiamine B 1 (mg)	0.07	Cobalamine B 12 (mcg)	4.69
Riboflavine B 2 (mg)	1.25	Vitamine C (mg)	16.98

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	121.67	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	7.19	Phosphore (mg)	840.30
Fer (mg)	2.59	Potassium (mg)	935.36
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	167.30
Magnésium (mg)	125.47	Zinc (mg)	5.82

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.46	Potassium / Sodium	5.59
Facteur de cuisson	1.90	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**CLAM, PRAIRE OU PALOURDE, CRU**  
**SMALL CLAM, RAW**  
**LAMELLIBRANCHIA**



**القفالة، المحار - ببوش بحرنى**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	74	Energie (kJ)	310
Eau (g)	81.82	Protéines (g)	12.77
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.97
Glucides (g)	2.57	• Acides gras saturés (g)	0.09
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.08
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.28
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.15
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.06
• Autres sucres (g)	2.57	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.87	• Cholestérol (mg)	34.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	90.00	Niacine B 3 (mg)	1.77
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.36
Vitamine D (mcg)	0.10	Pyridoxine B 6 (mg)	0.06
Vitamine E (mg)	0.31	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.20	Acide folique B 9 (mg)	16.00
Thiamine B 1 (mg)	0.08	Cobalamine B 12 (mcg)	49.44
Riboflavine B 2 (mg)	0.21	Vitamine C (mg)	13.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	46.00	Manganèse (mg)	0.50
Cuivre (mg)	0.34	Phosphore (mg)	169.00
Fer (mg)	13.98	Potassium (mg)	314.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	24.30
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	56.00
Magnésium (mg)	9.00	Zinc (mg)	1.37

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	3.00	Potassium / Sodium	5.61
Facteur de cuisson	0.50	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**THON, CONSERVE**  
**TUNA, OIL CANNED**  
**THYNNUS**

التونة المعلبة - تن حكك

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	186	Energie (kJ)	778
Eau (g)	64.02	Protéines (g)	26.53
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	8.08
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	1.28
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	3.26
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.97
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.44
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	2.47
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	2.18	• Cholestérol (mg)	31.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	5.00	Niacine B 3 (mg)	11.70
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.37
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.43
Vitamine E (mg)	2.30	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	6.90	Acide folique B 9 (mg)	5.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	2.20
Riboflavine B 2 (mg)	0.08	Vitamine C (mg)	0.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	4.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.13	Phosphore (mg)	267.00
Fer (mg)	0.65	Potassium (mg)	333.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	60.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	396.00
Magnésium (mg)	34.00	Zinc (mg)	0.47

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	2.32	Potassium / Sodium	0.84
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**HARENG, CRU**  
**HERRING, RAW**  
**CLUPEA HARENGUS HARENGUS (L.)**



الرنكة – رنقة نيّة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	158	Energie (kJ)	661
Eau (g)	72.05	Protéines (g)	17.96
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	9.04
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	2.04
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	3.74
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.13
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	1.67
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.19
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.46	• Cholestérol (mg)	60.00

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	28.00	Niacine B 3 (mg)	3.22
Bétabcarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.65
Vitamine D (mcg)	40.70	Pyridoxine B 6 (mg)	0.30
Vitamine E (mg)	1.07	Biotine B 8 (mcg)	10.00
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	10.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	13.67
Riboflavine B 2 (mg)	0.23	Vitamine C (mg)	0.70

M I N É R A U X

Calcium (mg)	57.00	Manganèse (mg)	0.04
Cuivre (mg)	0.09	Phosphore (mg)	236.00
Fer (mg)	1.10	Potassium (mg)	327.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	36.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	90.00
Magnésium (mg)	32.00	Zinc (mg)	0.99

R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	1.05	Potassium / Sodium	3.63
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**LOUP, CRU**  
**SEA PERCH**  
**MORONE SAXATILIS**

القاروس - قاروس ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	97	Energie (kJ)	406
Eau (g)	79.22	Protéines (g)	17.73
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	2.33
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	0.51
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.66
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.78
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.77
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.02
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.04	• Cholestérol (mg)	80.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	27.00	Niacine B 3 (mg)	2.10
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.75
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.30
Vitamine E (mg)	0.50	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	9.00
Thiamine B 1 (mg)	0.10	Cobalamine B 12 (mcg)	3.82
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	0.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	15.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	198.00
Fer (mg)	0.84	Potassium (mg)	256.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	36.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	69.00
Magnésium (mg)	40.00	Zinc (mg)	0.40

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.55	Potassium / Sodium	3.71
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**MAQUEREAU, CRU  
MACKEREL, RAW  
SCOMBER SCOMBRUS**



**الماكرأو أو الإسقمري - ماكرأو أو سكمبري ني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	205	Energie (kJ)	858
Eau (g)	63.55	Protéines (g)	18.60
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	13.89
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	3.26
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	5.46
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	3.35
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	2.46
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.40
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.35	• Cholestérol (mg)	70.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	50.00	Niacine B 3 (mg)	9.08
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.86
Vitamine D (mcg)	9.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.40
Vitamine E (mg)	1.52	Biotine B 8 (mcg)	10.00
Vitamine K (mcg)	5.00	Acide folique B 9 (mg)	1.00
Thiamine B 1 (mg)	0.18	Cobalamine B 12 (mcg)	8.71
Riboflavine B 2 (mg)	0.31	Vitamine C (mg)	0.40

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	12.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	217.00
Fer (mg)	1.63	Potassium (mg)	314.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	44.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	90.00
Magnésium (mg)	76.00	Zinc (mg)	0.63

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	1.03	Potassium / Sodium	3.49
Facteur de cuisson	0.86	Proportion comestible	1.00



**MERLU, CRU**  
**HAKE, RAW**  
**MERLUCCIUS VULGARIS**

النازلي - نازلي ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	90	Energie (kJ)	377
Eau (g)	80.27	Protéines (g)	18.31
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	1.31
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	0.25
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.28
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.42
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.30	• Cholestérol (mg)	67.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	30.00	Niacine B 3 (mg)	1.30
Bétabcarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.22
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.16
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	13.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	2.30
Riboflavine B 2 (mg)	0.05	Vitamine C (mg)	0.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	48.00	Manganèse (mg)	0.10
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	222.00
Fer (mg)	0.34	Potassium (mg)	249.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	32.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	72.00
Magnésium (mg)	21.00	Zinc (mg)	0.88

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.71	Potassium / Sodium	3.46
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.58

n. d. : non déterminé

**MOULE, CRUE  
MUSSEL, RAW  
MYTILUS EDULIS**



البلح، المحار، الميضية - محارني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	86	Energie (kJ)	360
Eau (g)	80.58	Protéines (g)	11.90
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	2.24
Glucides (g)	3.69	• Acides gras saturés (g)	0.43
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.51
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.61
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.46
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.09
• Autres sucres (g)	3.69	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.59	• Cholestérol (mg)	28.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	48.00	Niacine B 3 (mg)	1.60
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.50
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.55	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	42.00
Thiamine B 1 (mg)	0.16	Cobalamine B 12 (mcg)	12.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.21	Vitamine C (mg)	8.00

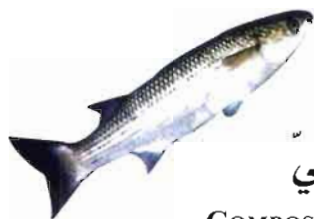
**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	26.00	Manganèse (mg)	3.40
Cuivre (mg)	0.09	Phosphore (mg)	197.00
Fer (mg)	3.95	Potassium (mg)	320.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	44.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	286.00
Magnésium (mg)	34.00	Zinc (mg)	1.60

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	1.43	Potassium / Sodium	1.12
Facteur de cuisson	0.50	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**MULET, CRU**  
**MULLET, RAW**  
**MUGIL CEPHALUS L.**

البوري، الطرشون - بوري ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	117	Energie (kJ)	490
Eau (g)	77.01	Protéines (g)	19.35
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	3.79
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	1.12
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.08
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.72
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.35
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.18
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.20	• Cholestérol (mg)	49.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	37.00	Niacine B 3 (mg)	5.20
Bétabarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.76
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.43
Vitamine E (mg)	1.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	9.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	0.22
Riboflavine B 2 (mg)	0.08	Vitamine C (mg)	1.20

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	41.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.05	Phosphore (mg)	221.00
Fer (mg)	1.02	Potassium (mg)	357.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	36.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	65.00
Magnésium (mg)	29.00	Zinc (mg)	0.52

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.64	Potassium / Sodium	5.49
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	n.d.

n. d. : non déterminé

**LOUP, MERLU, MULET, RASCASSE, SOLE, CRUS  
BASS, HAKE, MULLET, ROCKFISH, SOLE, RAW**



**السّمك الأبيض - حوت أبيض نيّ**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	98	Energie (kJ)	409
Eau (g)	78.96	Protéines (g)	18.60
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	2.04
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	0.50
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.52
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.55
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.34
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.06
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.19	• Cholestérol (mg)	55.80

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	32.20	Niacine B 3 (mg)	2.94
Bétabcarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.60
Vitamine D (mcg)	0.30	Pyridoxine B 6 (mg)	0.26
Vitamine E (mg)	0.65	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.06	Acide folique B 9 (mg)	9.60
Thiamine B 1 (mg)	0.07	Cobalamine B 12 (mcg)	1.77
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	0.58

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	26.20	Manganèse (mg)	0.03
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	200.60
Fer (mg)	0.59	Potassium (mg)	325.60
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	34.86
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	69.40
Magnésium (mg)	29.40	Zinc (mg)	0.53

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.08	Potassium / Sodium	4.69
Facteur de cuisson	0.78	Proportion comestible	n.d.

n. d. : non déterminé



# ANCHOIS, HARENG, MAQUEREAU, SARDINE, CRUS ANCHOVY, HERRING, MACKEREL, SARDINE, RAW

## السّمك الأزرق - حوت أزرق نيّ

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	164	Energie (kJ)	687
Eau (g)	69.49	Protéines (g)	19.33
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	9.19
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	2.29
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	3.19
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.43
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	1.40
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.17
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.06	• Cholestérol (mg)	72.50

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	23.25	Niacine B 3 (mg)	8.63
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.54
Vitamine D (mcg)	15.18	Pyridoxine B 6 (mg)	0.38
Vitamine E (mg)	0.86	Biotine B 8 (mcg)	5.00
Vitamine K (mcg)	1.30	Acide folique B 9 (mg)	6.00
Thiamine B 1 (mg)	0.08	Cobalamine B 12 (mcg)	7.25
Riboflavine B 2 (mg)	0.26	Vitamine C (mg)	0.28

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	75.25	Manganèse (mg)	0.03
Cuivre (mg)	0.09	Phosphore (mg)	224.25
Fer (mg)	1.85	Potassium (mg)	346.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	29.28
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	98.50
Magnésium (mg)	44.25	Zinc (mg)	0.84

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.06	Potassium / Sodium	3.51
Facteur de cuisson	0.86	Proportion comestible	0.60

n. d. : non déterminé



**POULPE, CRU  
OCTOPUS, RAW  
OCTOPUS VULGARIS**

**الأخطبوط - قرنيط ني**



**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	82	Energie (kJ)	343
Eau (g)	80.25	Protéines (g)	14.91
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	1.04
Glucides (g)	2.20	• Acides gras saturés (g)	0.23
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.16
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.24
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.16
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.05
• Autres sucres (g)	2.20	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.60	• Cholestérol (mg)	48.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	45.00	Niacine B 3 (mg)	2.10
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.50
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.36
Vitamine E (mg)	1.20	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	16.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	20.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	5.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	53.00	Manganèse (mg)	0.03
Cuivre (mg)	0.44	Phosphore (mg)	186.00
Fer (mg)	5.30	Potassium (mg)	350.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	44.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	230.00
Magnésium (mg)	30.00	Zinc (mg)	1.68

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.05	Potassium / Sodium	1.52
Facteur de cuisson	0.50	Proportion comestible	1.00



**POULPE, SÈCHE**  
**DRIED OCTOPUS**  
**OCTOPUS VULGARIS**

**الأخطبوط الجاف - قرنيط شايع**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	312	Energie (kJ)	1304
Eau (g)	24.91	Protéines (g)	56.69
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	3.95
Glucides (g)	8.37	• Acides gras saturés (g)	0.86
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.62
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.91
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.60
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.18
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	6.29	• Cholestérol (mg)	182.51

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	145.43	Niacine B 3 (mg)	7.59
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	1.30
Vitamine E (mg)	4.56	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	57.80
Thiamine B 1 (mg)	0.10	Cobalamine B 12 (mcg)	72.24
Riboflavine B 2 (mg)	0.12	Vitamine C (mg)	18.06

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	201.52	Manganèse (mg)	0.10
Cuivre (mg)	1.65	Phosphore (mg)	707.22
Fer (mg)	20.15	Potassium (mg)	1330.70
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	874.52
Magnésium (mg)	114.06	Zinc (mg)	6.39

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	1.05	Potassium / Sodium	1.52
Facteur de cuisson	1.90	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**RASCASSE, CRUE**  
**RASCASS**  
**SCORPAENA SPP., SABASTES SPP.**



**السردوك - سردوك ني**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	94	Energie (kJ)	393
Eau (g)	79.26	Protéines (g)	18.75
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	1.57
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	0.37
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.33
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.48
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.36
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.05
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.20	• Cholestérol (mg)	35.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	57.00	Niacine B 3 (mg)	3.22
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.75
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.23
Vitamine E (mg)	1.25	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	9.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	1.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.07	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	9.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	178.00
Fer (mg)	0.41	Potassium (mg)	405.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	36.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	60.00
Magnésium (mg)	26.00	Zinc (mg)	0.41

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.30	Potassium / Sodium	6.75
Facteur de cuisson	0.78	Proportion comestible	1.00



## SARDINE, CONSERVE SARDINE, CANNED

### السردين المعلب - سردينه حكه

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	208	Energie (kJ)	870
Eau (g)	59.61	Protéines (g)	24.62
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	11.45
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	1.53
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	3.87
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	5.15
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	1.48
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	3.54
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	3.38	• Cholestérol (mg)	142.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	32.00	Niacine B 3 (mg)	5.25
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.64
Vitamine D (mcg)	6.80	Pyridoxine B 6 (mg)	0.17
Vitamine E (mg)	2.04	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	2.60	Acide folique B 9 (mg)	12.00
Thiamine B 1 (mg)	0.08	Cobalamine B 12 (mcg)	8.94
Riboflavine B 2 (mg)	0.23	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

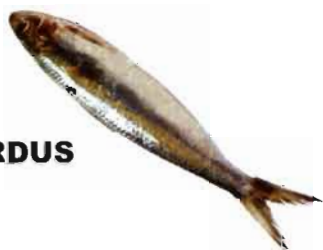
Calcium (mg)	382.00	Manganèse (mg)	0.11
Cuivre (mg)	0.19	Phosphore (mg)	490.00
Fer (mg)	2.92	Potassium (mg)	397.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	52.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	505.00
Magnésium (mg)	39.00	Zinc (mg)	1.31

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	3.37	Potassium / Sodium	0.79
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.80

n. d. : non déterminé

**SARDINE, CRUE**  
**SARDINE, RAW**  
**ALOSA SARDINA, SARDINA PILCHARDUS**  
 السردين - سردينية



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	163	Energie (kJ)	682
Eau (g)	69.00	Protéines (g)	20.40
Fibres alimentaires (g)	n.d.	Lipides (g)	9.00
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	2.60
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	2.40
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.60
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	100.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	8.20
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	11.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.68
Vitamine E (mg)	0.29	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	4.00
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	6.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.25	Vitamine C (mg)	n.d.

MINÉRAUX

Calcium (mg)	85.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	270.00
Fer (mg)	1.40	Potassium (mg)	360.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	110.00
Magnésium (mg)	28.00	Zinc (mg)	n.d.

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.00	Potassium / Sodium	3.27
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.47

n. d. : non déterminé



**SEICHE, CRUE**  
**CUTTLEFISH, RAW**  
**SEPIA OFFICINALIS**

السيبيا، الحبار - سوبية نية

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	79	Energie (kJ)	331
Eau (g)	80.56	Protéines (g)	16.24
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.70
Glucides (g)	0.82	• Acides gras saturés (g)	0.12
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.08
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.13
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.11
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.02
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.68	• Cholestérol (mg)	112.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	113.00	Niacine B 3 (mg)	1.22
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.50
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.15
Vitamine E (mg)	2.40	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	16.00
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	3.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.91	Vitamine C (mg)	5.30

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	90.00	Manganèse (mg)	0.11
Cuivre (mg)	0.59	Phosphore (mg)	387.00
Fer (mg)	6.02	Potassium (mg)	354.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	44.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	372.00
Magnésium (mg)	30.00	Zinc (mg)	1.73

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	1.14	Potassium / Sodium	0.95
Facteur de cuisson	0.50	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**SOLE, CRUE**  
**SOLE, RAW**  
**BOTHIDAE, PLEURONECTIDAE**

سمك موسى، الصول - صول ني



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	91	Energie (kJ)	381
Eau (g)	79.06	Protéines (g)	18.84
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	1.19
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	0.28
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.23
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.33
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.21
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.05
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.20	• Cholestérol (mg)	48.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	10.00	Niacine B 3 (mg)	2.90
Bétabcarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.50
Vitamine D (mcg)	1.50	Pyridoxine B 6 (mg)	0.21
Vitamine E (mg)	0.51	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	8.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	1.52
Riboflavine B 2 (mg)	0.08	Vitamine C (mg)	1.70

MINÉRAUX

Calcium (mg)	18.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	184.00
Fer (mg)	0.36	Potassium (mg)	361.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	32.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	81.00
Magnésium (mg)	31.00	Zinc (mg)	0.45

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.16	Potassium / Sodium	4.46
Facteur de cuisson	0.77	Proportion comestible	1.00



**CREVETTE, CRUE**  
**SHRIMP, RAW**  
**PANDALUS SPP.**

**الإريان، القريدس - كروفات نية**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	106	Energie (kJ)	444
Eau (g)	75.86	Protéines (g)	20.31
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	1.73
Glucides (g)	0.91	• Acides gras saturés (g)	0.33
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.25
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.67
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.20	• Cholestérol (mg)	152.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	54.00	Niacine B 3 (mg)	2.55
Bétabarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.08
Vitamine D (mcg)	3.80	Pyridoxine B 6 (mg)	0.10
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	0.50
Vitamine K (mcg)	0.03	Acide folique B 9 (mg)	8.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	1.16
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	2.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	52.00	Manganèse (mg)	0.05
Cuivre (mg)	0.26	Phosphore (mg)	205.00
Fer (mg)	2.41	Potassium (mg)	185.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	38.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	148.00
Magnésium (mg)	37.00	Zinc (mg)	1.11

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	2.04	Potassium / Sodium	1.25
Facteur de cuisson	0.76	Proportion comestible	0.40

n. d. : non déterminé





الإربيان، القريدس - كروفات نيّة

**CREVETTE, CRUE / SHRIMP, RAW / PANDALUS SPP.**



*Pewfs*

**JAUNE D'ŒUF, CRU**  
**EGG YOLK FRESH, RAW**



**صفار البيض "المح" - أصفر عظمة ني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	322	Energie (kJ)	1347
Eau (g)	52.31	Protéines (g)	15.86
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	26.54
Glucides (g)	3.59	• Acides gras saturés (g)	9.55
• Fructose (g)	0.07	• Acides gras monoinsaturés (g)	11.74
• Glucose (g)	0.19	• Acides gras polyinsaturés (g)	4.20
• Saccharose (g)	0.07	• Oméga 3 (g)	0.23
• Maltose (g)	0.07	• Oméga 6 (g)	3.98
• Autres sucres (g)	3.03	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.71	• Cholestérol (mg)	1234.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	391.00	Niacine B 3 (mg)	0.02
Bétacarotène (mcg)	88.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	2.99
Vitamine D (mcg)	2.69	Pyridoxine B 6 (mg)	0.35
Vitamine E (mg)	2.58	Biotine B 8 (mcg)	50.00
Vitamine K (mcg)	0.70	Acide folique B 9 (mg)	146.00
Thiamine B 1 (mg)	0.18	Cobalamine B 12 (mcg)	1.95
Riboflavine B 2 (mg)	0.53	Vitamine C (mg)	0.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	129.00	Manganèse (mg)	0.06
Cuivre (mg)	0.08	Phosphore (mg)	390.00
Fer (mg)	2.73	Potassium (mg)	109.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	56.00
Iode (mcg)	154.00	Sodium (mg)	48.00
Magnésium (mg)	5.00	Zinc (mg)	2.30

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	0.44	Potassium/sodium	2.27
Facteur de cuisson	0.90	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## ŒUF, FRAIS WHOLE FRESH EGG, RAW

### البيضة - عظمة

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	147	Energie (kJ)	615
Eau (g)	75.84	Protéines (g)	12.58
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	9.94
Glucides (g)	13.52	• Acides gras saturés (g)	3.10
• Fructose (g)	0.11	• Acides gras monoinsaturés (g)	3.81
• Glucose (g)	0.21	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.36
• Saccharose (g)	0.11	• Oméga 3 (g)	0.07
• Maltose (g)	0.11	• Oméga 6 (g)	1.29
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.86	• Cholestérol (mg)	423.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	141.00	Niacine B 3 (mg)	0.07
Bétacarotène (mcg)	10.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	1.44
Vitamine D (mcg)	0.86	Pyridoxine B 6 (mg)	0.14
Vitamine E (mg)	0.97	Biotine B 8 (mcg)	20.00
Vitamine K (mcg)	0.30	Acide folique B 9 (mg)	47.00
Thiamine B 1 (mg)	0.07	Cobalamine B 12 (mcg)	1.29
Riboflavine B 2 (mg)	0.48	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	53.00	Manganèse (mg)	0.04
Cuivre (mg)	0.10	Phosphore (mg)	191.00
Fer (mg)	1.83	Potassium (mg)	134.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	31.70
Iode (mcg)	53.00	Sodium (mg)	140.00
Magnésium (mg)	12.00	Zinc (mg)	1.11

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

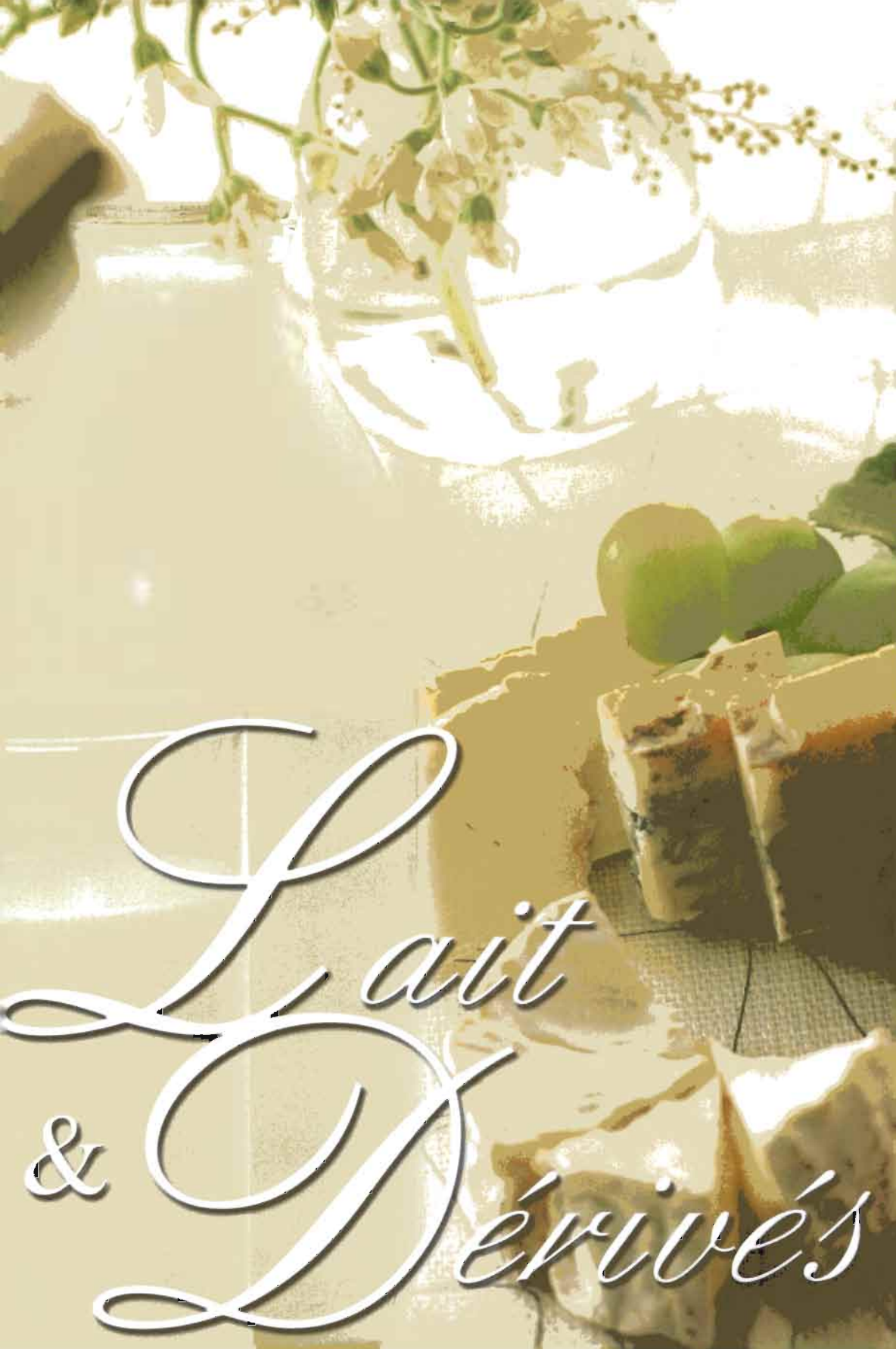
Polyinsaturés / Saturés	0.44	Potassium / Sodium	0.96
Facteur de cuisson	0.85	Proportion comestible	0.87

n. d. : non déterminé



البيضة - عظمة

ŒUF, FRAIS / WHOLE FRESH EGG, RAW

A still life composition featuring a vase of white flowers, green grapes, and various cheeses on a white tablecloth. The scene is bathed in warm, golden light, creating a soft and inviting atmosphere. The text "Lait & Dérivés" is overlaid in a white, elegant script font.

*Lait  
& Dérivés*

## FROMAGE FONDU PROCESSED CHEESE SPREAD



### الجبن المطبوخ - جبن طواع

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	290	Energie (kJ)	1213
Eau (g)	47.65	Protéines (g)	16.41
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	21.23
Glucides (g)	8.73	• Acides gras saturés (g)	13.33
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	6.22
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.62
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.22
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.40
• Autres sucres (g)	1.41	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	5.98	• Cholestérol (mg)	55.00

### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	178.00	Niacine B 3 (mg)	0.13
Bétacarotène (mcg)	55.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.69
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.12
Vitamine E (mg)	0.19	Biotine B 8 (mcg)	2.40
Vitamine K (mcg)	1.80	Acide folique B 9 (mg)	7.00
Thiamine B 1 (mg)	0.05	Cobalamine B 12 (mcg)	0.40
Riboflavine B 2 (mg)	0.43	Vitamine C (mg)	0.00

### M I N É R A U X

Calcium (mg)	562.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	712.00
Fer (mg)	0.33	Potassium (mg)	242.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	11.30
Iode (mcg)	25.00	Sodium (mg)	1345.00
Magnésium (mg)	29.00	Zinc (mg)	2.59

### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	0.05	Potassium / Sodium	0.18
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## LAIT AU CHOCOLAT CHOCOLATE MILK

### حليب بالشوكولاتة – حليب بالشكلاطة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	83	Energie (kJ)	347
Eau (g)	82.30	Protéines (g)	3.17
Fibres alimentaires (g)	0.80	Lipides (g)	3.39
Glucides (g)	10.34	• Acides gras saturés (g)	2.10
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.99
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.12
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.05
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.08
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.80	• Cholestérol (mg)	12.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	26.00	Niacine B 3 (mg)	0.13
Bétacarotène (mcg)	5.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.30
Vitamine D (mcg)	1.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.06	Biotine B 8 (mcg)	1.90
Vitamine K (mcg)	0.20	Acide folique B 9 (mg)	5.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.33
Riboflavine B 2 (mg)	0.16	Vitamine C (mg)	0.90

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	112.00	Manganèse (mg)	0.08
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	101.00
Fer (mg)	0.24	Potassium (mg)	167.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.90
Iode (mcg)	28.80	Sodium (mg)	60.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	0.41

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	2.78
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ**  
**MILK, WHOLE, CONDENSED SWEETENED**



**الحليب المركز المحلى - حليب نستلي بالسكر**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	321	Energie (kJ)	1343
Eau (g)	27.16	Protéines (g)	7.91
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	8.70
Glucides (g)	54.40	• Acides gras saturés (g)	5.49
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	2.43
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.34
• Saccharose (g)	44.00	• Oméga 3 (g)	0.12
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.22
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.83	• Cholestérol (mg)	34.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	75.00	Niacine B 3 (mg)	0.21
Bétacarotène (mcg)	14.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.75
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.16	Biotine B 8 (mcg)	4.40
Vitamine K (mcg)	0.60	Acide folique B 9 (mg)	11.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	0.44
Riboflavine B 2 (mg)	0.42	Vitamine C (mg)	2.60

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	284.00	Manganèse (mg)	0.01
Cuivre (mg)	0.02	Phosphore (mg)	253.00
Fer (mg)	0.19	Potassium (mg)	371.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	14.80
Iode (mcg)	84.00	Sodium (mg)	127.00
Magnésium (mg)	26.00	Zinc (mg)	0.94

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	2.92
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## LAIT DE CHÈVRE GOAT MILK

### حليب الماعز - حليب ماعز

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	69	Energie (kJ)	289
Eau (g)	87.03	Protéines (g)	3.56
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	4.14
Glucides (g)	4.45	• Acides gras saturés (g)	2.67
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.11
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.15
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.04
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.11
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.82	• Cholestérol (mg)	11.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	58.00	Niacine B 3 (mg)	0.28
Bétacarotène (mcg)	7.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.31
Vitamine D (mcg)	0.30	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.07	Biotine B 8 (mcg)	3.50
Vitamine K (mcg)	0.30	Acide folique B 9 (mg)	1.00
Thiamine B 1 (mg)	0.05	Cobalamine B 12 (mcg)	0.07
Riboflavine B 2 (mg)	0.14	Vitamine C (mg)	1.30

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	134.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.05	Phosphore (mg)	111.00
Fer (mg)	0.05	Potassium (mg)	204.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	50.00
Magnésium (mg)	14.00	Zinc (mg)	0.30

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	4.08
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ  
MILK, SEMI-SKIMMED**



**الحليب النصف الدسم - حليب**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	46	Energie (kJ)	192
Eau (g)	89.60	Protéines (g)	3.40
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	1.70
Glucides (g)	4.70	• Acides gras saturés (g)	1.10
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.40
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.10
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	6.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	19.00	Niacine B 3 (mg)	0.10
Bétacarotène (mcg)	9.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.32
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.06
Vitamine E (mg)	0.04	Biotine B 8 (mcg)	2.00
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	6.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.40
Riboflavine B 2 (mg)	0.24	Vitamine C (mg)	1.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	120.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.00	Phosphore (mg)	94.00
Fer (mg)	0.02	Potassium (mg)	156.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.00
Iode (mcg)	30.00	Sodium (mg)	43.00
Magnésium (mg)	11.00	Zinc (mg)	0.40

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	0.00	Potassium / Sodium	3.63
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## LAIT ÉCRÉMÉ MILK, SKIMMED

### الحليب الخالي الدسم - حليب

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	35	Energie (kJ)	146
Eau (g)	90.80	Protéines (g)	3.41
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.18
Glucides (g)	4.85	• Acides gras saturés (g)	0.12
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.05
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.01
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.01
• Autres sucres (g)	0.45	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.76	• Cholestérol (mg)	2.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.09
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.33
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.04	Biotine B 8 (mcg)	2.00
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	5.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.38
Riboflavine B 2 (mg)	0.14	Vitamine C (mg)	1.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	123.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	101.00
Fer (mg)	0.04	Potassium (mg)	166.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.10
Iode (mcg)	23.00	Sodium (mg)	52.00
Magnésium (mg)	11.00	Zinc (mg)	0.40

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	3.19
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## LAIT ENTIER UHT UHT MILK, WHOLE

### الحليب الكامل الدسم - حليب

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE



Energie (kcal)	64	Energie (kJ)	268
Eau (g)	87.69	Protéines (g)	3.28
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	3.66
Glucides (g)	4.65	• Acides gras saturés (g)	2.28
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.06
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.14
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.05
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.08
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.11
Cendres (g)	0.72	• Cholestérol (mg)	14.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	35.00	Niacine B 3 (mg)	0.08
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.31
Vitamine D (mcg)	1.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.10	Biotine B 8 (mcg)	1.80
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	5.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.36
Riboflavine B 2 (mg)	0.16	Vitamine C (mg)	1.50

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	119.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	93.00
Fer (mg)	0.05	Potassium (mg)	151.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.00
Iode (mcg)	23.00	Sodium (mg)	49.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	0.38

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	3.08
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## LEBEN SKIM MILK-DRY W/WATER

### اللبن - لبن

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	34	Energie (kJ)	143
Eau (g)	90.89	Protéines (g)	3.26
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.17
Glucides (g)	4.85	• Acides gras saturés (g)	0.11
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.05
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.01
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.84	• Cholestérol (mg)	1.96

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	66.89	Niacine B 3 (mg)	0.08
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.30
Vitamine D (mcg)	1.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.03
Vitamine E (mg)	0.01	Biotine B 8 (mcg)	1.90
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	4.63
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.37
Riboflavine B 2 (mg)	0.16	Vitamine C (mg)	0.52

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	116.16	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	91.49
Fer (mg)	0.04	Potassium (mg)	158.44
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.50
Iode (mcg)	24.00	Sodium (mg)	53.70
Magnésium (mg)	11.79	Zinc (mg)	0.44

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	2.95
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**RAYEB**  
**WHOLE MILK-PRODUCER -3.7% FAT**



**الحليب المخمر - رايب**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	64	Energie (kJ)	268
Eau (g)	87.69	Protéines (g)	3.28
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	3.66
Glucides (g)	4.65	• Acides gras saturés (g)	2.28
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.06
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.14
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.05
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.08
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.11
Cendres (g)	0.72	• Cholestérol (mg)	14.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	35.00	Niacine B 3 (mg)	0.08
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.31
Vitamine D (mcg)	1.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.10	Biotine B 8 (mcg)	1.80
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	5.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.36
Riboflavine B 2 (mg)	0.16	Vitamine C (mg)	1.50

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	119.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	93.00
Fer (mg)	0.05	Potassium (mg)	151.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.00
Iode (mcg)	23.00	Sodium (mg)	49.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	0.38

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	3.08
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## RICOTTA FAT FREE RICOTTA-CHEESE

### جبين الريكوتة - ريقوتة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	81	Energie (kJ)	337
Eau (g)	n.d.	Protéines (g)	8.06
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	8.06	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	4.84	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	16.13

#### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	0.00

#### M I N É R A U X

Calcium (mg)	161.29	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	0.00	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	104.84
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

#### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable



## YAOURT AU LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ, AROMATISÉ YOGURT, SEMI-SKIMMED, FLAVORED



### اللبن الرائب النصف الدسم الممزوج - ياغورت ممزوج

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	85	Energie (kJ)	356
Eau (g)	79.00	Protéines (g)	4.93
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	1.25
Glucides (g)	13.80	• Acides gras saturés (g)	0.81
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.34
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.04
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.01
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.03
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.02	• Cholestérol (mg)	5.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	12.00	Niacine B 3 (mg)	0.11
Bétacarotène (mcg)	2.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.55
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.02	Biotine B 8 (mcg)	2.09
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	11.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.53
Riboflavine B 2 (mg)	0.20	Vitamine C (mg)	0.80

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	171.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	135.00
Fer (mg)	0.07	Potassium (mg)	219.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	4.90
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	66.00
Magnésium (mg)	16.00	Zinc (mg)	0.83

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.04	Potassium / Sodium	3.32
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## YAOURT AU LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ, NATURE YOGURT, SEMI-SKIMMED, PLAIN

### اللبن الرائب - ياغورت

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	71	Energie (kJ)	295
Eau (g)	n.d.	Protéines (g)	5.88
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	1.76
Glucides (g)	8.23	• Acides gras saturés (g)	1.12
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.47
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.05
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	11.76

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	11.76	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	0.80

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	176.37	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	146.97
Fer (mg)	0.08	Potassium (mg)	217.52
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	70.55
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	0.35

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.05	Potassium / Sodium	3.08
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

# YAOURT AU LAIT ENTIER, AROMATISÉ YOGURT, WHOLE MILK, FLAVORED



## اللبن الرائب الدسم الممزوج - ياغورت ممزوج

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	101	Energie (kJ)	422
Eau (g)	77.46	Protéines (g)	4.84
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	3.18
Glucides (g)	13.53	• Acides gras saturés (g)	2.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.90
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.11
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.04
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.07
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.01	• Cholestérol (mg)	9.82

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	30.88	Niacine B 3 (mg)	0.11
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.50
Vitamine D (mcg)	0.04	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.09	Biotine B 8 (mcg)	2.00
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	10.30
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.52
Riboflavine B 2 (mg)	0.20	Vitamine C (mg)	0.74

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	168.01	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	132.02
Fer (mg)	0.07	Potassium (mg)	215.09
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	64.54
Magnésium (mg)	16.12	Zinc (mg)	0.81

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.05	Potassium / Sodium	3.33
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## YAOURT AU LAIT ENTIER, AUX FRUITS YOGURT, WHOLE MILK, WITH FRUITS

### اللبن الرائب بالغلّال - ياغورت بالغلة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	113	Energie (kJ)	473
Eau (g)	73.80	Protéines (g)	3.50
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	2.70
Glucides (g)	18.90	• Acides gras saturés (g)	1.70
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.80
• Glucose (g)	18.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.10
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	10.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	22.00	Niacine B 3 (mg)	0.13
Bétacarotène (mcg)	36.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.07
Vitamine E (mg)	0.08	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	3.00
Thiamine B 1 (mg)	0.05	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.23	Vitamine C (mg)	2.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	130.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	100.00
Fer (mg)	0.20	Potassium (mg)	206.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	55.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	n.d.

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	3.75
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## YAOURT AU LAIT ENTIER, CHOCOLATÉ CHOCOLATE WHOLE MILK YOGURT



### اللبن الرائب الدسم بالشوكولاتة - ياغورت بالشكلاطة

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	101	Energie (kJ)	422
Eau (g)	77.46	Protéines (g)	4.84
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	3.18
Glucides (g)	13.52	• Acides gras saturés (g)	2.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.90
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.11
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.04
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.07
• Autres sucres (g)	1.59	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.01	• Cholestérol (mg)	9.82

#### VITAMINES

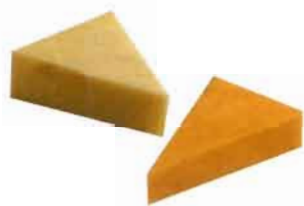
Vitamine A (mcg)	30.88	Niacine B 3 (mg)	0.11
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.50
Vitamine D (mcg)	0.04	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.09	Biotine B 8 (mcg)	1.50
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	10.30
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.52
Riboflavine B 2 (mg)	0.20	Vitamine C (mg)	0.74

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	168.01	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	132.02
Fer (mg)	0.07	Potassium (mg)	215.09
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	64.54
Magnésium (mg)	16.12	Zinc (mg)	0.81

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.05	Potassium / Sodium	3.33
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## FROMAGE PÂTE DURE SEMI-HARD CHEESE

### الجبن الصلب - جبن يابس

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	376	Energie (kJ)	1573
Eau (g)	37.21	Protéines (g)	28.43
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	27.45
Glucides (g)	3.38	• Acides gras saturés (g)	17.78
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	7.27
• Glucose (g)	0.30	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.97
• Saccharose (g)	0.30	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	3.53	• Cholestérol (mg)	91.70

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	253.00	Niacine B 3 (mg)	0.09
Bétabarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.43
Vitamine D (mcg)	1.10	Pyridoxine B 6 (mg)	0.08
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	1.00
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	6.40
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	1.68
Riboflavine B 2 (mg)	0.37	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	960.90	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	604.60
Fer (mg)	0.17	Potassium (mg)	110.70
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	12.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	260.00
Magnésium (mg)	35.91	Zinc (mg)	3.90

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.05	Potassium / Sodium	0.43
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.94

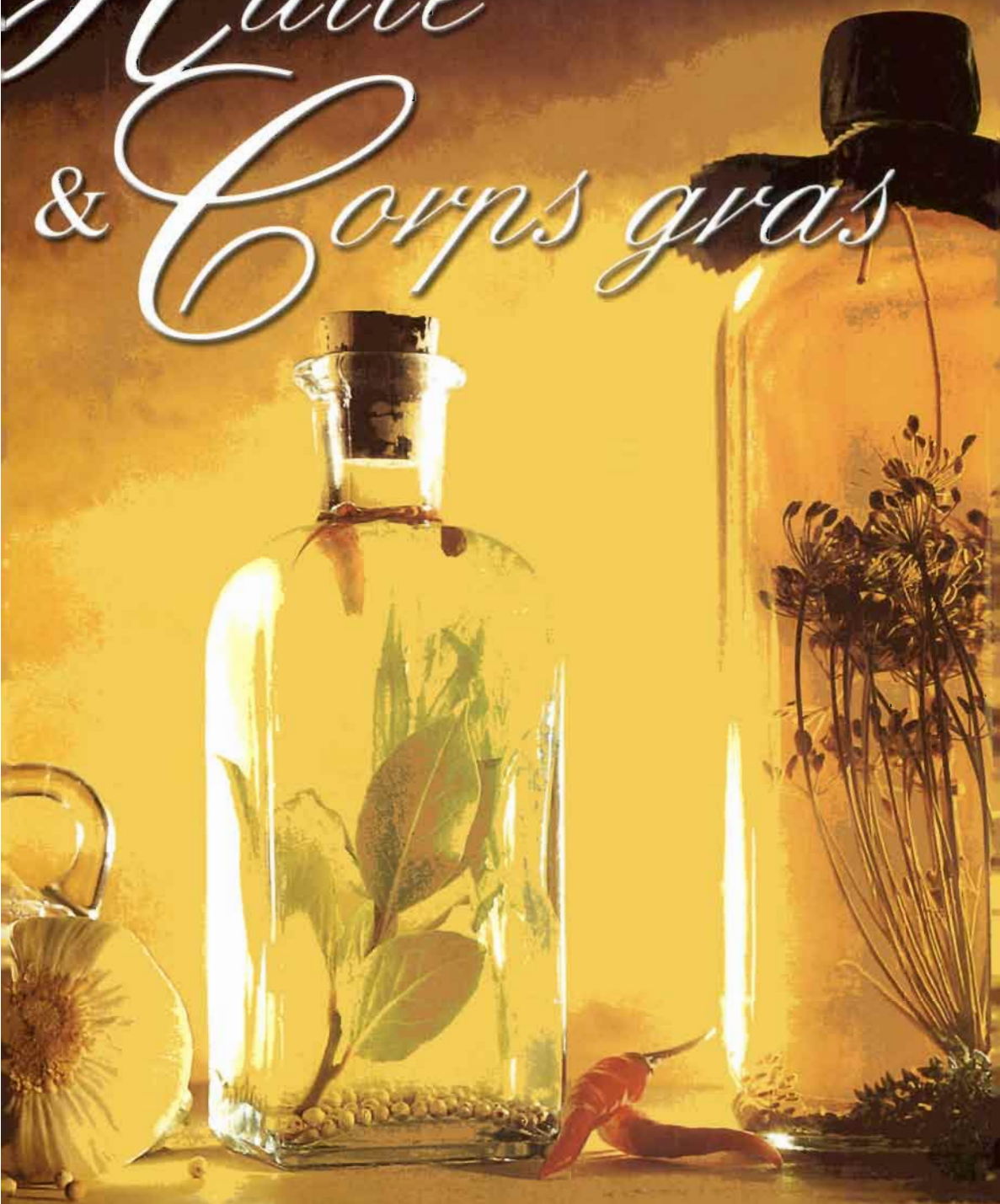
n. d. : non déterminé



الجبن الصلب - جبن يابس

FROMAGE PÂTE DURE / SEMI-HARD CHEESE

*Huile  
& Corps gras*





## BEURRE BUTTER, UNSALTED



### الزبدة - زبدة

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	717	Energie (kJ)	3000
Eau (g)	17.94	Protéines (g)	0.85
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	81.11
Glucides (g)	0.06	• Acides gras saturés (g)	51.37
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	21.02
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	3.04
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.32
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	2.73
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.04	• Cholestérol (mg)	215.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	697.00	Niacine B 3 (mg)	0.04
Bétacarotène (mcg)	158.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.11
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	2.32	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	7.00	Acide folique B 9 (mg)	3.00
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	0.17
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	24.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.02	Phosphore (mg)	24.00
Fer (mg)	0.02	Potassium (mg)	24.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	11.00
Magnésium (mg)	2.00	Zinc (mg)	0.09

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	2.18
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## GRAISSE D'AGNEAU, CRUE LAMB FAT-RAW

### شحم الخروف - شحم علوش ني

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	665	Energie (kJ)	2782
Eau (g)	22.54	Protéines (g)	6.65
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	70.61
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	32.24
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	29.11
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	5.35
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	1.34
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	4.01
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.36	• Cholestérol (mg)	90.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	6.37
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.58
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	0.22	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	3.00
Thiamine B 1 (mg)	0.06	Cobalamine B 12 (mcg)	1.68
Riboflavine B 2 (mg)	0.16	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	19.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.06	Phosphore (mg)	73.00
Fer (mg)	0.98	Potassium (mg)	82.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	8.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	31.00
Magnésium (mg)	9.00	Zinc (mg)	1.13

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.17	Potassium / Sodium	2.65
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## HUILE DE COLZA CANOLA OIL



### الزيت النباتي - زيت الحاکم

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	900	Energie (kJ)	3766
Eau (g)	0.00	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	100.00
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	7.10
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	58.90
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	29.60
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	9.30
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	20.30
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.00	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	17.10	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	122.00	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	0.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.00	Phosphore (mg)	0.00
Fer (mg)	0.00	Potassium (mg)	0.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	0.00	Zinc (mg)	0.00

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés/saturés	4.17	Potassium/sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## HUILE DE MAIS CORN OIL

### زيت الذرة - زيت القطنية

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	900	Energie (kJ)	3766
Eau (g)	0.00	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	100.00
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	13.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	25.00
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	60.50
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	1.50
Cendres (g)	0.00	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	0.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	0.00	Potassium (mg)	0.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	4.65	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

**HUILE DE SOJA**  
**SOYA OIL**  
**SOJA GLYCINE MAX**

**زيت الصويا - زيت**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE



Energie (kcal)	900	Energie (kJ)	3766
Eau (g)	0.00	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	100.00
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	14.40
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	20.50
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	57.90
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	6.80
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	51.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.00	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	18.19	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	193.00	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	0.00	Manganèse (mg)	0.01
Cuivre (mg)	0.00	Phosphore (mg)	0.00
Fer (mg)	0.02	Potassium (mg)	0.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	0.00	Zinc (mg)	0.00

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	4.02	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## HUILE DE TOURNESOL SUNFLOWER OIL

### زيت عباد الشمس – زيت التورنصول

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	900	Energie (kJ)	3766
Eau (g)	0.00	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	100.00
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	9.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	57.00
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	32.50
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	1.50
Cendres (g)	0.00	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	0.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	0.00	Potassium (mg)	0.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	3.61	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

**HUILE D'OLIVE  
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL  
OLEA EUROPAEA**

**زيت الزيتون - زيت زيتونة**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE



Energie (kcal)	900	Energie (kJ)	3766
Eau (g)	0.20	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	100.00
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	14.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	77.00
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	9.00
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.70
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	8.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.00	• Cholestérol (mg)	n.d.

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	12.40	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	n.d.

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	n.d.	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	n.d.	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	n.d.
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés/saturés	0.64	Potassium/sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## MARGARINE MARGARINE

### المارقرين - مرقرين

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	716	Energie (kJ)	2996
Eau (g)	17.90	Protéines (g)	0.80
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	80.30
Glucides (g)	0.90	• Acides gras saturés (g)	13.50
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	36.40
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	26.80
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.90
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	25.90
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.20	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	800.00	Niacine B 3 (mg)	0.02
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.08
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.01
Vitamine E (mg)	3.20	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	1.00
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	0.08
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	0.10

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	27.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	20.00
Fer (mg)	0.00	Potassium (mg)	38.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	28.00
Magnésium (mg)	2.00	Zinc (mg)	0.00

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.99	Potassium / Sodium	1.36
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## SMEN BUTTER FAT, SALTED

السمن - سمن

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE



Energie (kcal)	689	Energie (kJ)	2883
Eau (g)	20.10	Protéines (g)	0.85
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	77.30
Glucides (g)	1.50	• Acides gras saturés (g)	52.60
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	23.50
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.20	• Cholestérol (mg)	250.00

### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	0.10
Bétacarotène (mcg)	545.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	n.d.

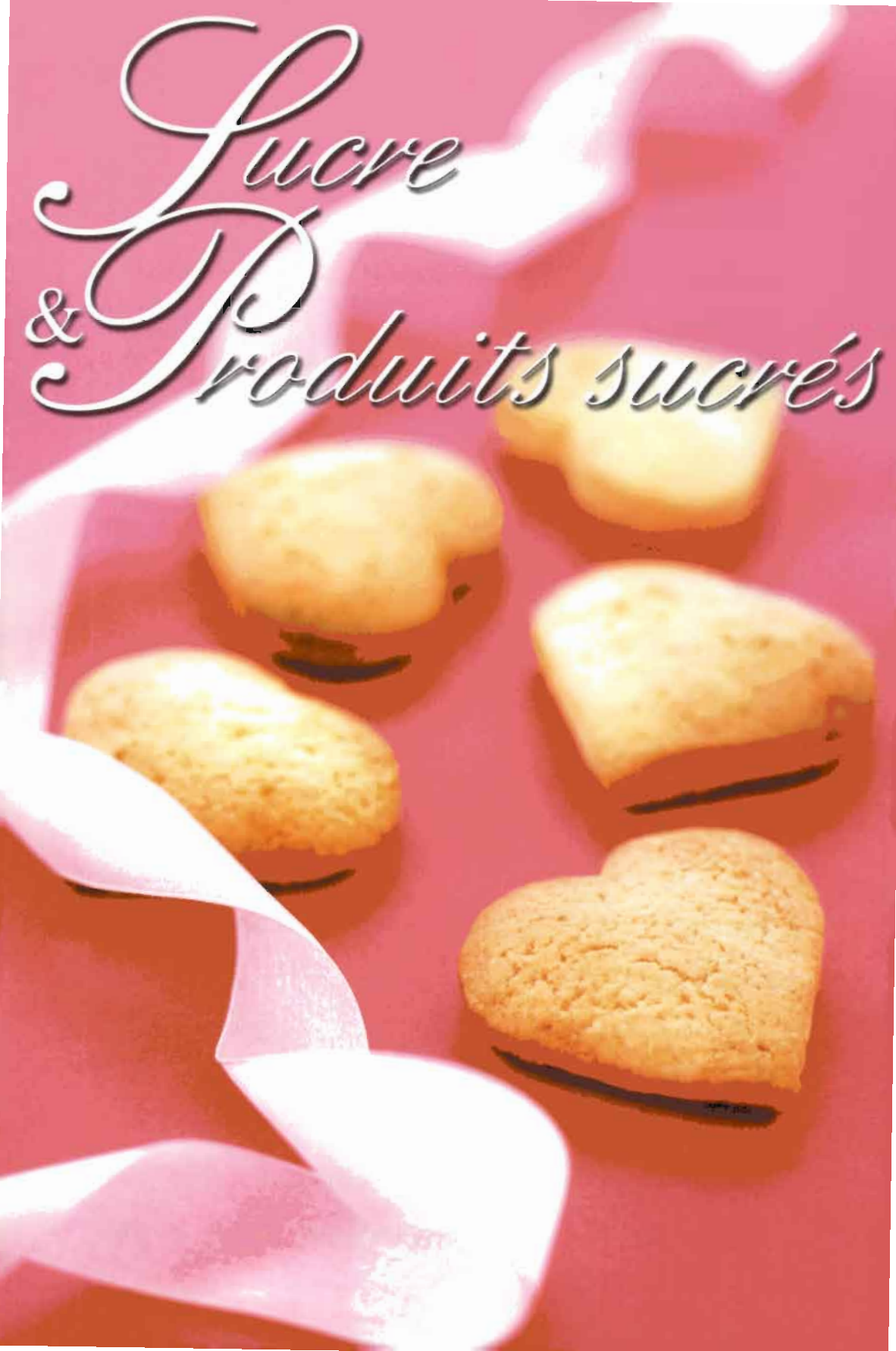
### M I N É R A U X

Calcium (mg)	12.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	18.00
Fer (mg)	0.20	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	n.d.
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	0.04	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

*Sucre  
& Produits sucrés*



## BONBONS, SUCRERIES DE TOUS TYPES SWEETS



### الحلوى - حلوة

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	379	Energie (kJ)	1586
Eau (g)	0.00	Protéines (g)	0.40
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	94.35	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	95.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.00	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	0.00
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	4.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.00	Phosphore (mg)	8.00
Fer (mg)	0.40	Potassium (mg)	23.00
Fluor (mg)	0.00	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	0.00	Sodium (mg)	41.00
Magnésium (mg)	3.00	Zinc (mg)	0.00

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	0.56
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## CHAMIA

### الحلوى الشامية - شامية

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	517	Energie (kJ)	2163
Eau (g)	2.20	Protéines (g)	11.60
Fibres alimentaires (g)	7.90	Lipides (g)	33.30
Glucides (g)	42.73	• Acides gras saturés (g)	4.46
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	12.57
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	14.58
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.25
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	14.33
• Autres sucres (g)	11.23	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	2.60	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.60	Niacine B 3 (mg)	3.70
Bétacarotène (mcg)	3.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.04
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.53
Vitamine E (mg)	0.17	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	52.00
Thiamine B 1 (mg)	0.53	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.17	Vitamine C (mg)	0.10

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	655.00	Manganèse (mg)	1.66
Cuivre (mg)	0.95	Phosphore (mg)	423.00
Fer (mg)	4.27	Potassium (mg)	322.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	4.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	167.00
Magnésium (mg)	251.00	Zinc (mg)	3.76

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	3.27	Potassium / Sodium	1.93
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## CHOCOLAT À TARTINER AVEC NOISETTE CHOCOLATE, SPREAD WITH HAZEL NUT



### شوكولاتة بالبندقة للتلبيس - عجينة الشكلاطة بالبوفريوة

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	541	Energie (kJ)	2264
Eau (g)	1.07	Protéines (g)	5.41
Fibres alimentaires (g)	5.40	Lipides (g)	29.73
Glucides (g)	62.16	• Acides gras saturés (g)	5.39
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	16.28
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	6.77
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.09
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	6.67
• Autres sucres (g)	1.92	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.44	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.43
Bétacarotène (mcg)	1.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.36
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.08
Vitamine E (mg)	4.96	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1.90	Acide folique B 9 (mg)	14.00
Thiamine B 1 (mg)	0.12	Cobalamine B 12 (mcg)	0.28
Riboflavine B 2 (mg)	0.17	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	108.00	Manganèse (mg)	0.87
Cuivre (mg)	0.47	Phosphore (mg)	152.00
Fer (mg)	4.38	Potassium (mg)	407.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	3.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	41.00
Magnésium (mg)	64.00	Zinc (mg)	1.06

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.26	Potassium / Sodium	9.93
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## CHOCOLAT AU LAIT CHOCOLATE MILK

### شوكولاتة بالحليب – شكلاطة بالحليب

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	535	Energie (kJ)	2238
Eau (g)	1.50	Protéines (g)	7.65
Fibres alimentaires (g)	3.40	Lipides (g)	29.66
Glucides (g)	59.40	• Acides gras saturés (g)	14.25
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	13.23
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.81
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.73
• Autres sucres (g)	4.50	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.78	• Cholestérol (mg)	23.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	50.00	Niacine B 3 (mg)	0.39
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.47
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.04
Vitamine E (mg)	2.02	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	5.70	Acide folique B 9 (mg)	12.00
Thiamine B 1 (mg)	0.11	Cobalamine B 12 (mcg)	0.62
Riboflavine B 2 (mg)	0.30	Vitamine C (mg)	0.00

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	189.00	Manganèse (mg)	0.47
Cuivre (mg)	0.49	Phosphore (mg)	208.00
Fer (mg)	2.35	Potassium (mg)	372.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	4.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	79.00
Magnésium (mg)	63.00	Zinc (mg)	2.01

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	4.71
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

# CHOCOLAT INSTANTANÉ SUCRÉ, EN POUDRE INSTANT COCOA POWDER, SWEETENED THEOBROMA CACAO



## مسحوق الشوكولاتة - شكلاطة مرحية

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	349	Energie (kJ)	1460
Eau (g)	0.90	Protéines (g)	3.30
Fibres alimentaires (g)	4.40	Lipides (g)	3.10
Glucides (g)	76.98	• Acides gras saturés (g)	1.83
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.01
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.09
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.09
• Autres sucres (g)	1.24	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.80	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.40	Niacine B 3 (mg)	0.51
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.05
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.01
Vitamine E (mg)	0.05	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1.10	Acide folique B 9 (mg)	7.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.15	Vitamine C (mg)	0.70

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	37.00	Manganèse (mg)	0.71
Cuivre (mg)	0.71	Phosphore (mg)	128.00
Fer (mg)	3.14	Potassium (mg)	591.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.60
Iode (mcg)	160.00	Sodium (mg)	210.00
Magnésium (mg)	98.00	Zinc (mg)	1.55

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.05	Potassium / Sodium	2.81
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## CONFITURE, TOUT TYPE JAM OR MARMALADE

### المربي - معجون

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	278	Energie (kJ)	1163
Eau (g)	30.47	Protéines (g)	0.37
Fibres alimentaires (g)	1.10	Lipides (g)	0.07
Glucides (g)	68.86	• Acides gras saturés (g)	0.01
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.04
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	19.26	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	0.23	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.04
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.02
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.02
Vitamine E (mg)	0.12	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	11.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.08	Vitamine C (mg)	8.80

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	20.00	Manganèse (mg)	0.04
Cuivre (mg)	0.10	Phosphore (mg)	19.00
Fer (mg)	0.49	Potassium (mg)	77.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	2.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	32.00
Magnésium (mg)	4.00	Zinc (mg)	0.06

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.00	Potassium / Sodium	2.41
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## GLACE ICE CREAM



### المثلجات - فلاص

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	181	Energie (kJ)	757
Eau (g)	n.d.	Protéines (g)	4.60
Fibres alimentaires (g)	0.29	Lipides (g)	6.90
Glucides (g)	25.57	• Acides gras saturés (g)	4.60
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	2.87	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	21.55

#### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	71.84	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	0.69

#### M I N É R A U X

Calcium (mg)	143.68	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	0.10	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	66.09
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

#### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## MIEL HONEY

### العسل - عسل

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	304	Energie (kJ)	1272
Eau (g)	17.10	Protéines (g)	0.30
Fibres alimentaires (g)	0.20	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	75.70	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	40.94	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	35.75	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	0.89	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	1.44	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.08	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.20	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.12
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.07
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.02
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	2.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	0.50

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	6.00	Manganèse (mg)	0.08
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	4.00
Fer (mg)	0.42	Potassium (mg)	52.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	4.00
Magnésium (mg)	2.00	Zinc (mg)	0.22

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	13.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

n. a. : non applicable

## PÂTE DE FRUITS FRUIT PASTE

### عجينة فاكهة



#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	214	Energie (kJ)	895
Eau (g)	43.00	Protéines (g)	1.00
Fibres alimentaires (g)	2.20	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	56.00	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	10.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	4.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	6.00
Fer (mg)	0.30	Potassium (mg)	90.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	3.00	Zinc (mg)	n.d.

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	90.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## SIROP, GRENADINE GRENADINE SYRUP

### شرب الرمان - شروبورمان

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	266	Energie (kJ)	1113
Eau (g)	32.40	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	66.60	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.00	• Cholestérol (mg)	0.00

### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.01	Vitamine C (mg)	0.00

### M I N É R A U X

Calcium (mg)	6.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	0.03	Phosphore (mg)	4.00
Fer (mg)	0.05	Potassium (mg)	28.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	27.00
Magnésium (mg)	4.00	Zinc (mg)	0.13

### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	1.04
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

## SODA COCA COLA, SODA



### الصودا - قازوز

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	39	Energie (kJ)	163
Eau (g)	89.05	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	10.85	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.10	• Cholestérol (mg)	0.00

#### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	0.00

#### M I N É R A U X

Calcium (mg)	n.d.	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	16.47
Fer (mg)	n.d.	Potassium (mg)	0.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	3.62
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

#### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés/saturés	n.a.	Potassium/sodium	0.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## SORBET AU CITRON CITRUS FRUIT SORBET

### عصير مثلج - قرانیت

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	92	Energie (kJ)	385
Eau (g)	76.10	Protéines (g)	0.50
Fibres alimentaires (g)	0.10	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	23.10	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.30	• Cholestérol (mg)	0.00

### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	27.00	Niacine B 3 (mg)	0.16
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.02
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.02
Vitamine E (mg)	0.05	Biotine B 8 (mcg)	0.40
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	22.00
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	25.70

### MINÉRAUX

Calcium (mg)	9.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.02	Phosphore (mg)	13.00
Fer (mg)	0.47	Potassium (mg)	100.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.55
Iode (mcg)	0.00	Sodium (mg)	8.00
Magnésium (mg)	8.00	Zinc (mg)	0.02

### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	12.50
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

**SUCRE**  
**WHITE GRANULATED SUGAR**  
**SACCHARUM SPP.**

السكر - سكر



**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	387	Energie (kJ)	1619
Eau (g)	0.03	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	99.98	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.07	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.00	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	0.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	1.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.00	Phosphore (mg)	0.00
Fer (mg)	0.01	Potassium (mg)	2.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	0.00
Magnésium (mg)	0.00	Zinc (mg)	0.00

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable



# *Condiments & Sauces*



**AIL FRAIS  
GARLIC, RAW  
ALLIUM SATIVUM**

الثوم - ثوم ني



**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	149	Energie (kJ)	623
Eau (g)	58.58	Protéines (g)	6.36
Fibres alimentaires (g)	2.10	Lipides (g)	0.50
Glucides (g)	33.06	• Acides gras saturés (g)	0.09
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.01
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.25
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.02
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.23
• Autres sucres (g)	29.96	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.50	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.70
Bêta-carotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.60
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	1.24
Vitamine E (mg)	0.01	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1.40	Acide folique B 9 (mg)	3.00
Thiamine B 1 (mg)	0.20	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.11	Vitamine C (mg)	31.20

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	181.00	Manganèse (mg)	1.67
Cuivre (mg)	0.30	Phosphore (mg)	153.00
Fer (mg)	1.70	Potassium (mg)	401.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	14.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	17.00
Magnésium (mg)	25.00	Zinc (mg)	1.16

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	2.80	Potassium / Sodium	23.59
Facteur de cuisson	0.83	Proportion comestible	0.87

n. d. : non déterminé



**ANIS**  
**ANISE SEEDS**  
**PIMPINELLA ANISUM**  
 الأنيسون - حبة حلاوة

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	337	Energie (kJ)	1410
Eau (g)	9.54	Protéines (g)	17.60
Fibres alimentaires (g)	14.60	Lipides (g)	15.90
Glucides (g)	30.88	• Acides gras saturés (g)	0.59
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	9.78
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	3.15
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	3.15
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	6.95	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	32.00	Niacine B 3 (mg)	3.06
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.80
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.65
Vitamine E (mg)	1.03	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	10.00
Thiamine B 1 (mg)	0.34	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.29	Vitamine C (mg)	21.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	646.00	Manganèse (mg)	2.30
Cuivre (mg)	0.91	Phosphore (mg)	440.00
Fer (mg)	36.96	Potassium (mg)	1441.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	5.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	16.00
Magnésium (mg)	170.00	Zinc (mg)	5.30

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	5.38	Potassium / Sodium	90.06
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

*n. d. : non déterminé*

**CANNELLE, SÈCHE  
CINNAMON, DRIED  
CINCHONA SUCCIRUBA**



القرفة – قرفة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	355	Energie (kJ)	1485
Eau (g)	10.00	Protéines (g)	4.50
Fibres alimentaires (g)	24.40	Lipides (g)	2.20
Glucides (g)	79.80	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	3.50	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	2.60	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	15.60	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.14	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	40.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	1600.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	4.10	Potassium (mg)	40.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	10.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	4.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**CÂPRE**  
**CAPER**  
**CAPPARIS SPINOSA**

الكبر، القبار - كبار

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	23	Energie (kJ)	96
Eau (g)	83.85	Protéines (g)	2.36
Fibres alimentaires (g)	3.20	Lipides (g)	0.86
Glucides (g)	4.89	• Acides gras saturés (g)	0.23
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.06
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.30
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.18
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.11
• Autres sucres (g)	1.28	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	8.04	• Cholestérol (mg)	0.00

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	14.00	Niacine B 3 (mg)	0.65
Bétacarotène (mcg)	83.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.03
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.02
Vitamine E (mg)	0.88	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	24.60	Acide folique B 9 (mg)	23.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.14	Vitamine C (mg)	4.30

M I N É R A U X

Calcium (mg)	40.00	Manganèse (mg)	0.08
Cuivre (mg)	0.37	Phosphore (mg)	10.00
Fer (mg)	1.67	Potassium (mg)	40.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2964.00
Magnésium (mg)	33.00	Zinc (mg)	0.32

R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	1.30	Potassium / Sodium	0.01
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**CARVI**  
**CARAWAY**  
**CARUM CARVI**

الكروياء - كروية



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	333	Energie (kJ)	1393
Eau (g)	9.87	Protéines (g)	19.77
Fibres alimentaires (g)	38.00	Lipides (g)	14.59
Glucides (g)	30.65	• Acides gras saturés (g)	0.62
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	7.13
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	3.27
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.15
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	3.12
• Autres sucres (g)	11.26	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	5.87	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	36.00	Niacine B 3 (mg)	3.61
Bétacarotène (mcg)	189.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.36
Vitamine E (mg)	2.50	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	10.00
Thiamine B 1 (mg)	0.38	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.38	Vitamine C (mg)	21.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	689.00	Manganèse (mg)	1.30
Cuivre (mg)	0.91	Phosphore (mg)	568.00
Fer (mg)	16.23	Potassium (mg)	1351.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	12.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	17.00
Magnésium (mg)	258.00	Zinc (mg)	5.50

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	5.28	Potassium / Sodium	79.47
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**CORIANDRE**  
**CORIANDER SEED**  
**CORIANDRUM SATIVUM**

الكزبرة - تابل

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	298	Energie (kJ)	1247
Eau (g)	8.86	Protéines (g)	12.37
Fibres alimentaires (g)	41.90	Lipides (g)	17.77
Glucides (g)	22.15	• Acides gras saturés (g)	0.99
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	13.58
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.75
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	1.75
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	6.02	• Cholestérol (mg)	0.00

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	2.13
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.24	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.29	Vitamine C (mg)	21.00

M I N É R A U X

Calcium (mg)	709.00	Manganèse (mg)	1.90
Cuivre (mg)	0.98	Phosphore (mg)	409.00
Fer (mg)	16.32	Potassium (mg)	1267.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	26.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	35.00
Magnésium (mg)	330.00	Zinc (mg)	4.70

R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	1.77	Potassium / Sodium	36.20
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**CORNICHON AU VINAIGRE  
GHERKIN PICKLE  
CUCUMIS ANGUIRA**

**الخيار المخلل - فصوص صغير بالخل**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE



Energie (kcal)	16	Energie (kJ)	67
Eau (g)	93.00	Protéines (g)	0.70
Fibres alimentaires (g)	1.00	Lipides (g)	0.10
Glucides (g)	2.20	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	0.16
Bétacarotène (mcg)	800.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.02
Vitamine E (mg)	0.10	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	7.00
Thiamine B 1 (mg)	0.02	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	5.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	14.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	20.00
Fer (mg)	1.00	Potassium (mg)	125.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	700.00
Magnésium (mg)	11.00	Zinc (mg)	n.d.

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	0.18
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**CUMIN, EN POUDRE**  
**CUMIN POWDER**  
**CUMINUM CYMINUM**

السنت - كمون مرحي

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	445	Energie (kJ)	1862
Eau (g)	10.00	Protéines (g)	19.00
Fibres alimentaires (g)	36.00	Lipides (g)	23.20
Glucides (g)	40.00	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	7.50	• Cholestérol (mg)	n.d.

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	45.00	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	270.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	2.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	830.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	34.20	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	198.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**CURCUMA, EN POUDRE**  
**TURMERIC POWDER**  
**CURCUMA DOMESTICA**

الكرّم - كركم مرّحي



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	354	Energie (kJ)	1481
Eau (g)	11.36	Protéines (g)	7.83
Fibres alimentaires (g)	21.10	Lipides (g)	9.88
Glucides (g)	58.44	• Acides gras saturés (g)	3.12
• Fructose (g)	0.45	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.66
• Glucose (g)	0.38	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.18
• Saccharose (g)	2.38	• Oméga 3 (g)	0.48
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	1.69
• Autres sucres (g)	40.62	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	6.02	• Cholestérol (mg)	0.00

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	5.14
Bétabcarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	1.80
Vitamine E (mg)	3.10	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	13.40	Acide folique B 9 (mg)	39.00
Thiamine B 1 (mg)	0.15	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.23	Vitamine C (mg)	25.90

M I N É R A U X

Calcium (mg)	183.00	Manganèse (mg)	7.83
Cuivre (mg)	0.60	Phosphore (mg)	268.00
Fer (mg)	41.42	Potassium (mg)	2525.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	4.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	38.00
Magnésium (mg)	193.00	Zinc (mg)	4.35

R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	0.70	Potassium / Sodium	66.45
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## CURRY, EN POUDRE CURRY POWDER

الكاري، بدار هندي، خليط من التوابل - أفاح

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	325	Energie (kJ)	1360
Eau (g)	9.52	Protéines (g)	12.66
Fibres alimentaires (g)	33.20	Lipides (g)	13.81
Glucides (g)	37.52	• Acides gras saturés (g)	2.24
• Fructose (g)	0.79	• Acides gras monoinsaturés (g)	5.55
• Glucose (g)	1.14	• Acides gras polyinsaturés (g)	2.56
• Saccharose (g)	0.62	• Oméga 3 (g)	0.43
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	2.12
• Autres sucres (g)	22.19	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	5.57	• Cholestérol (mg)	0.00

### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	98.00	Niacine B 3 (mg)	3.47
Bétacarotène (mcg)	592.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	1.15
Vitamine E (mg)	21.99	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	99.80	Acide folique B 9 (mg)	154.00
Thiamine B 1 (mg)	0.25	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.28	Vitamine C (mg)	11.40

### M I N É R A U X

Calcium (mg)	478.00	Manganèse (mg)	4.29
Cuivre (mg)	0.82	Phosphore (mg)	349.00
Fer (mg)	29.59	Potassium (mg)	1543.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	17.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	52.00
Magnésium (mg)	254.00	Zinc (mg)	4.05

### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	1.14	Potassium / Sodium	29.67
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**GINGEMBRE, MOULU**  
**GINGER, GROUND**  
**ZINGIBER OFFICINALE**



**الزنجبيل المرحي - سکنجبیر مرحي**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	347	Energie (kJ)	1452
Eau (g)	9.38	Protéines (g)	9.12
Fibres alimentaires (g)	12.50	Lipides (g)	5.95
Glucides (g)	64.24	• Acides gras saturés (g)	1.94
• Fructose (g)	1.78	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.00
• Glucose (g)	1.22	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.31
• Saccharose (g)	0.20	• Oméga 3 (g)	0.29
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	1.02
• Autres sucres (g)	54.90	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	4.77	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	14.00	Niacine B 3 (mg)	5.16
Bétacarotène (mcg)	88.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.84
Vitamine E (mg)	18.02	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.80	Acide folique B 9 (mg)	39.00
Thiamine B 1 (mg)	0.05	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.19	Vitamine C (mg)	7.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	116.00	Manganèse (mg)	26.50
Cuivre (mg)	0.48	Phosphore (mg)	148.00
Fer (mg)	11.52	Potassium (mg)	1343.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	38.50
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	32.00
Magnésium (mg)	184.00	Zinc (mg)	4.72

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.68	Potassium / Sodium	41.97
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**GINGEMBRE, RACINE  
GINGER, ROOT, RAW  
ZINGIBER OFFICINALE**

**جذور الزنجبيل الجافة - سکنجبیر جذور**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	80	Energie (kJ)	335
Eau (g)	78.89	Protéines (g)	1.82
Fibres alimentaires (g)	2.00	Lipides (g)	0.75
Glucides (g)	17.77	• Acides gras saturés (g)	0.20
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.15
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.15
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.03
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.12
• Autres sucres (g)	14.07	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.77	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.75
Bêta-carotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.20
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.16
Vitamine E (mg)	0.26	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	11.00
Thiamine B 1 (mg)	0.03	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	5.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	16.00	Manganèse (mg)	0.23
Cuivre (mg)	0.23	Phosphore (mg)	34.00
Fer (mg)	0.60	Potassium (mg)	415.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	13.00
Magnésium (mg)	43.00	Zinc (mg)	0.34

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.76	Potassium / Sodium	31.92
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.93

n. d. : non déterminé

**LEVURE DE BIÈRE, SÈCHE  
Brewer's Yeast, Dry**



**الخميرة الجافة - خميرة خبز**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	308	Energie (kJ)	1291
Eau (g)	n.d.	Protéines (g)	49.35
Fibres alimentaires (g)	n.d.	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	30.85	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	n.d.	• Cholestérol (mg)	n.d.

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	37.01
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	3.08
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	740.28
Thiamine B 1 (mg)	14.81	Cobalamine B 12 (mcg)	18.51
Riboflavine B 2 (mg)	3.15	Vitamine C (mg)	n.d.

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	123.38	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	8.88	Potassium (mg)	1974.09
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	123.38
Magnésium (mg)	246.76	Zinc (mg)	9.25

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	16.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

## MAYONNAISE SALAD CREAM

### المايونيز - مايوناز

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	717	Energie (kJ)	3000
Eau (g)	15.30	Protéines (g)	1.10
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	78.20
Glucides (g)	3.90	• Acides gras saturés (g)	11.89
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	19.60
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	42.67
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	5.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	37.68
• Autres sucres (g)	3.42	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	1.50	• Cholestérol (mg)	75.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	88.00	Niacine B 3 (mg)	0.01
Bétacarotène (mcg)	6.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.22
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.58
Vitamine E (mg)	5.22	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	42.20	Acide folique B 9 (mg)	8.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.26
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	18.00	Manganèse (mg)	0.01
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	28.00
Fer (mg)	0.50	Potassium (mg)	34.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	568.00
Magnésium (mg)	1.00	Zinc (mg)	0.16

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	3.59	Potassium / Sodium	0.06
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**MENTHE, FRAÎCHE**  
**MINT, FRESH**  
**MENTHA VIRIDIS**



**النعناع الأخضر - نعناع أخضر**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	44	Energie (kJ)	184
Eau (g)	85.55	Protéines (g)	3.29
Fibres alimentaires (g)	6.80	Lipides (g)	0.73
Glucides (g)	8.41	• Acides gras saturés (g)	0.19
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.03
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.39
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.34
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.05
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	2.03	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	406.00	Niacine B 3 (mg)	0.95
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.25
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.16
Vitamine E (mg)	0.34	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	105.00
Thiamine B 1 (mg)	0.08	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.18	Vitamine C (mg)	13.30

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	199.00	Manganèse (mg)	1.12
Cuivre (mg)	0.24	Phosphore (mg)	60.00
Fer (mg)	11.87	Potassium (mg)	458.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	30.00
Magnésium (mg)	63.00	Zinc (mg)	1.09

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	2.06	Potassium / Sodium	15.27
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.41



**MENTHE, SÈCHE**  
**MINT, DRY**  
**MENTHA VIRIDIS**

**النعناع المجفف - نعناع شايع**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	330	Energie (kJ)	1381
Eau (g)	9.00	Protéines (g)	25.20
Fibres alimentaires (g)	30.00	Lipides (g)	2.80
Glucides (g)	51.00	• Acides gras saturés (g)	n.d.
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	11.90	• Cholestérol (mg)	n.d.

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	650.00	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	3900.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	1.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	1660.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	192.00	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	349.00
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**MOUTARDE  
MUSTARD, PREPARED  
BRASSICA NIGRA**

الخردل الأسود - موطارد



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	113	Energie (kJ)	473
Eau (g)	76.70	Protéines (g)	5.50
Fibres alimentaires (g)	6.70	Lipides (g)	6.30
Glucides (g)	10.50	• Acides gras saturés (g)	0.30
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	n.d.
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	n.d.
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	0.70	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	1.00	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	2.60	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	0.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	115.00	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	2.20	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2.60
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**NOIX DE MUSCADE  
GROUND NUTMEG  
MYRISTICA FRAGRANS**

**جوزة الطيب - نوادموسكاد**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	525	Energie (kJ)	2197
Eau (g)	6.23	Protéines (g)	5.84
Fibres alimentaires (g)	20.80	Lipides (g)	36.31
Glucides (g)	43.71	• Acides gras saturés (g)	25.94
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	3.22
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.35
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.35
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	2.34	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	10.00	Niacine B 3 (mg)	1.30
Bétacarotène (mcg)	16.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.16
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	76.00
Thiamine B 1 (mg)	0.35	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.06	Vitamine C (mg)	3.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	184.00	Manganèse (mg)	2.90
Cuivre (mg)	1.03	Phosphore (mg)	213.00
Fer (mg)	3.04	Potassium (mg)	350.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	1.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	16.00
Magnésium (mg)	183.00	Zinc (mg)	2.15

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	0.01	Potassium / Sodium	21.88
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

**PIMENT ROUGE, MOULU**  
**RED PEPPER-DRIED, GROUND**  
**CAPSICUM FRUTESCENS, CAPSICUM ANNUUM**

الشطة - فلفل أحمر مرحي، فلفل زينة

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE



Energie (kcal)	318	Energie (kJ)	1331
Eau (g)	8.05	Protéines (g)	12.01
Fibres alimentaires (g)	27.20	Lipides (g)	17.27
Glucides (g)	28.63	• Acides gras saturés (g)	3.26
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	2.75
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	8.37
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.66
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	7.71
• Autres sucres (g)	19.09	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	6.04	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	4162.00	Niacine B 3 (mg)	8.70
Bétacarotène (mcg)	21840.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	2.45
Vitamine E (mg)	29.83	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	80.30	Acide folique B 9 (mg)	106.00
Thiamine B 1 (mg)	0.33	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.92	Vitamine C (mg)	76.40

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	148.00	Manganèse (mg)	2.00
Cuivre (mg)	0.37	Phosphore (mg)	293.00
Fer (mg)	7.88	Potassium (mg)	2014.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	8.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	30.00
Magnésium (mg)	152.00	Zinc (mg)	2.48

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	2.57	Potassium / Sodium	67.13
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**POIVRE NOIR, MOULU**  
**BLACK PEPPER, GROUND**  
**PIPER NIGRUM**

الفاصل الأسود - فاصل أكحل

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	255	Energie (kJ)	1067
Eau (g)	10.51	Protéines (g)	10.95
Fibres alimentaires (g)	26.50	Lipides (g)	3.26
Glucides (g)	45.47	• Acides gras saturés (g)	0.98
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	1.01
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.13
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.16
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.97
• Autres sucres (g)	37.67	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	4.33	• Cholestérol (mg)	0.00

**V I T A M I N E S**

Vitamine A (mcg)	30.00	Niacine B 3 (mg)	1.14
Bétacarotène (mcg)	156.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.34
Vitamine E (mg)	0.72	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	163.70	Acide folique B 9 (mg)	10.00
Thiamine B 1 (mg)	0.11	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.24	Vitamine C (mg)	21.00

**M I N É R A U X**

Calcium (mg)	437.00	Manganèse (mg)	5.63
Cuivre (mg)	1.13	Phosphore (mg)	173.00
Fer (mg)	28.86	Potassium (mg)	1259.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	3.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	44.00
Magnésium (mg)	194.00	Zinc (mg)	1.42

**R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S**

Polyinsaturés / Saturés	1.15	Potassium / Sodium	28.61
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## VINAIGRE CIDER VINEGAR



### الخل - خل

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	14	Energie (kJ)	59
Eau (g)	93.80	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	5.90	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.30	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	6.00	Manganèse (mg)	0.24
Cuivre (mg)	0.04	Phosphore (mg)	9.00
Fer (mg)	0.60	Potassium (mg)	100.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	22.00	Zinc (mg)	0.00

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	100.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**THYM**  
**GROUND THYME**  
**THYMUS VULGARIS**

الزعر، الصعتر، السعتر - زعتر

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	276	Energie (kJ)	1155
Eau (g)	7.79	Protéines (g)	9.11
Fibres alimentaires (g)	37.00	Lipides (g)	7.43
Glucides (g)	43.17	• Acides gras saturés (g)	2.73
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.47
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	1.19
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.69
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.50
• Autres sucres (g)	25.23	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	11.74	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	380.00	Niacine B 3 (mg)	4.94
Bétacarotène (mcg)	2264.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	0.00	Pyridoxine B 6 (mg)	0.55
Vitamine E (mg)	7.48	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	1714.50	Acide folique B 9 (mg)	274.00
Thiamine B 1 (mg)	0.51	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.40	Vitamine C (mg)	50.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	1890.00	Manganèse (mg)	7.87
Cuivre (mg)	0.86	Phosphore (mg)	201.00
Fer (mg)	123.60	Potassium (mg)	814.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	4.60
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	55.00
Magnésium (mg)	220.00	Zinc (mg)	6.18

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	0.44	Potassium / Sodium	14.80
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

## TOMATE, KETCHUP TOMATO KETCHUP



### الكاتشوب، الصلصة - كاتشوب، صلصة

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	104	Energie (kJ)	435
Eau (g)	66.58	Protéines (g)	1.52
Fibres alimentaires (g)	1.70	Lipides (g)	0.36
Glucides (g)	27.29	• Acides gras saturés (g)	0.05
• Fructose (g)	3.60	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.06
• Glucose (g)	7.50	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.15
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	n.d.
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	n.d.
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	n.d.
Cendres (g)	4.26	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	102.00	Niacine B 3 (mg)	1.37
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.14
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.18
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	15.00
Thiamine B 1 (mg)	0.09	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.07	Vitamine C (mg)	15.10

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	19.00	Manganèse (mg)	0.14
Cuivre (mg)	0.21	Phosphore (mg)	39.00
Fer (mg)	0.70	Potassium (mg)	481.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.80
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1186.00
Magnésium (mg)	22.00	Zinc (mg)	0.23

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	3.00	Potassium / Sodium	0.41
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



## SEL, FIN TABLE SALT IODIZED, FINE

الملح - ملح

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	0	Energie (kJ)	0
Eau (g)	0.10	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	99.93	• Cholestérol (mg)	0.00

### V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	n.d.	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	n.d.	Vitamine C (mg)	n.d.

### M I N É R A U X

Calcium (mg)	n.d.	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	n.d.	Potassium (mg)	n.d.
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	4533.33	Sodium (mg)	39333.30
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

### R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	n.d.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable





الملح - ملح

SEL, FIN / TABLE SALT IODIZED, FINE



*The Café  
& Eau*

**CAFÉ NOIR**  
**COFFEE PREPARED, BLACK**  
**COFFEA ARABICA**

القهوة - قهوة بن



COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	4	Energie (kJ)	17
Eau (g)	99.46	Protéines (g)	0.14
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.76
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.45	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.49
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	0.02	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.10	Acide folique B 9 (mg)	2.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.05	Vitamine C (mg)	0.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	1.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.00	Phosphore (mg)	3.00
Fer (mg)	0.01	Potassium (mg)	48.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	1.00
Magnésium (mg)	2.00	Zinc (mg)	0.01

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	48.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**CAFÉ, POUDRE SOLUBLE**  
**COFFEE PREPARED, INSTANT**  
**COFFEA SPP.**

النسكافه - نسكافه

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	2	Energie (kJ)	8
Eau (g)	99.09	Protéines (g)	0.10
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	0.34	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.34	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.17	• Cholestérol (mg)	0.00

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.24
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	4.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	3.00
Fer (mg)	0.04	Potassium (mg)	30.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.10
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	3.00	Zinc (mg)	0.01

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	15.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable

**EAU MINÉRALE, FAIBLEMENT MINÉRALISÉE**  
**MINERAL WATER, LOW MINERALS, BOTTLED**



**الماء المعدني - ماء معدني**

COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	0	Energie (kJ)	0
Eau (g)	99.90	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	0.00	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.00	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.10	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.00
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	0.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	2.00	Manganèse (mg)	0.00
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	0.00
Fer (mg)	0.00	Potassium (mg)	0.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	1.00	Zinc (mg)	0.00

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	0.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



**THÉ  
TEA  
THEA SINENSIS**

**الشاي - تاي**

**COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE**

Energie (kcal)	1	Energie (kJ)	4
Eau (g)	99.70	Protéines (g)	0.00
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	0.30	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	0.00	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	0.00	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	0.00	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	0.00	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.30	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.00	• Cholestérol (mg)	0.00

**VITAMINES**

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.01
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.00
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	0.00	Acide folique B 9 (mg)	5.00
Thiamine B 1 (mg)	0.00	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.01	Vitamine C (mg)	0.00

**MINÉRAUX**

Calcium (mg)	0.00	Manganèse (mg)	0.22
Cuivre (mg)	0.01	Phosphore (mg)	1.00
Fer (mg)	0.02	Potassium (mg)	37.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.00
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	3.00
Magnésium (mg)	3.00	Zinc (mg)	0.02

**RAPPORTS ALIMENTAIRES**

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	12.33
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable



الشاي - تاي

THE / TEA / THEA SINENSIS

*Boissons  
Alcoolisées*





## BIÈRE À 5g/100G D'ALCOOL BEER



### الجعة - بيرة

#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	42	Energie (kJ)	174
Eau (g)	96.47	Protéines (g)	0.40
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	5.72	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	0.06	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.10	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	0.60
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothénique B 5 (mg)	n.d.
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	n.d.
Vitamine E (mg)	n.d.	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	n.d.
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	n.d.
Riboflavine B 2 (mg)	0.02	Vitamine C (mg)	n.d.

#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	2.83	Manganèse (mg)	n.d.
Cuivre (mg)	n.d.	Phosphore (mg)	n.d.
Fer (mg)	n.d.	Potassium (mg)	25.22
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	n.d.
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	3.12
Magnésium (mg)	n.d.	Zinc (mg)	n.d.

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés/saturés	n.a.	Potassium/sodium	8.09
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



## VIN ROUGE RED WINE

### الخمير - شراب



#### COMPOSITION POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie (kcal)	72	Energie (kJ)	301
Eau (g)	88.50	Protéines (g)	0.20
Fibres alimentaires (g)	0.00	Lipides (g)	0.00
Glucides (g)	10.17	• Acides gras saturés (g)	0.00
• Fructose (g)	n.d.	• Acides gras monoinsaturés (g)	0.00
• Glucose (g)	n.d.	• Acides gras polyinsaturés (g)	0.00
• Saccharose (g)	n.d.	• Oméga 3 (g)	0.00
• Maltose (g)	n.d.	• Oméga 6 (g)	0.00
• Autres sucres (g)	n.d.	• Acides gras Trans (g)	0.00
Cendres (g)	0.30	• Cholestérol (mg)	0.00

#### VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.08
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.04
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.03
Vitamine E (mg)	0.00	Biotine B 8 (mcg)	n.d.
Vitamine K (mcg)	n.d.	Acide folique B 9 (mg)	2.00
Thiamine B 1 (mg)	0.01	Cobalamine B 12 (mcg)	0.01
Riboflavine B 2 (mg)	0.03	Vitamine C (mg)	0.00

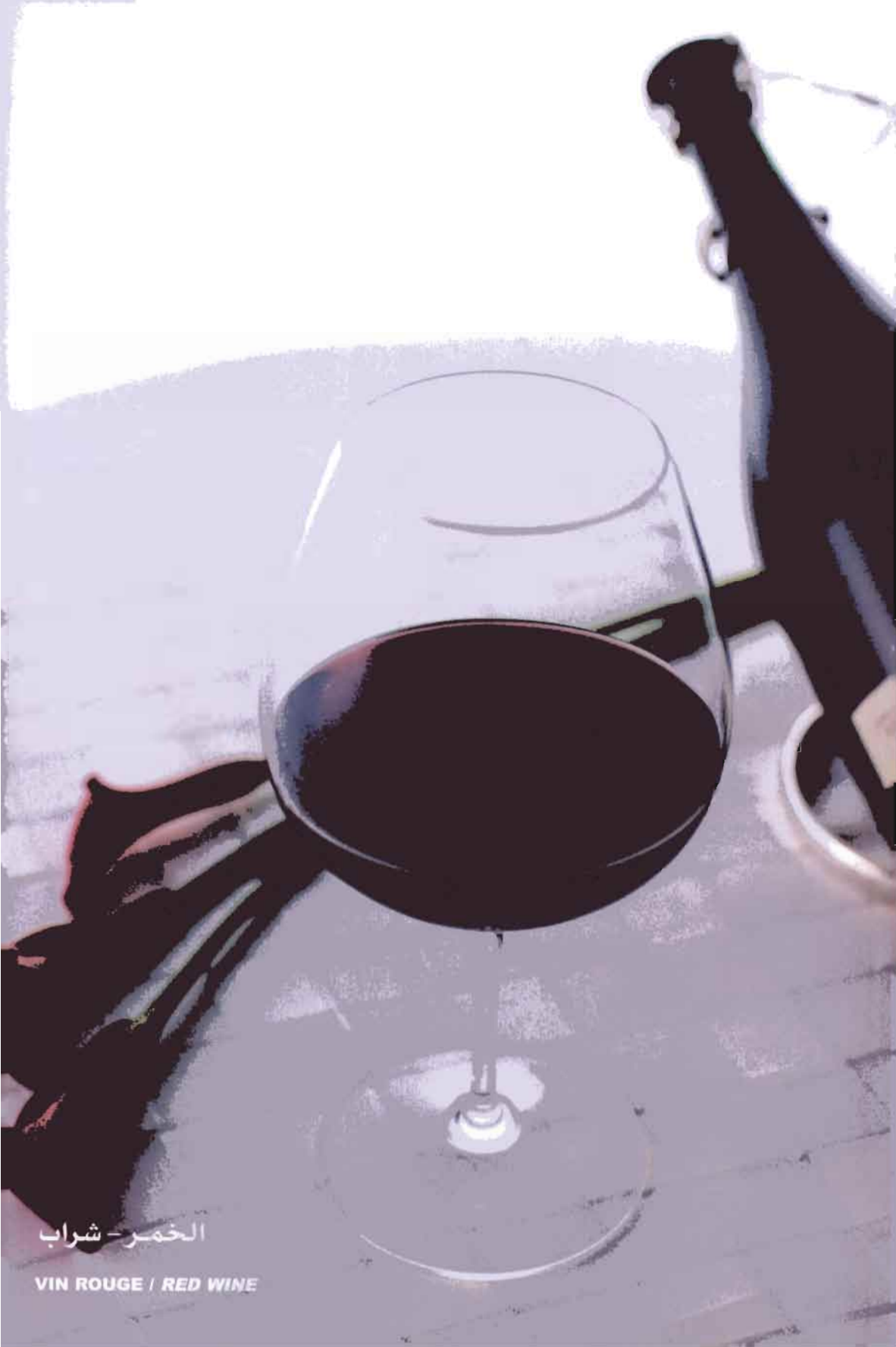
#### MINÉRAUX

Calcium (mg)	8.00	Manganèse (mg)	0.60
Cuivre (mg)	0.02	Phosphore (mg)	14.00
Fer (mg)	0.43	Potassium (mg)	112.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	5.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	0.09

#### RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés/saturés	n.a.	Potassium/sodium	22.40
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé      n. a. : non applicable



الخمير - شراب

VIN ROUGE / RED WINE

# INDEX FRANÇAIS

## A

Abricot .....	075
Abricot sec .....	076
Ail frais .....	239
Amande sèche, grillée .....	127
Amande sèche, naturelle .....	128
Amidon .....	004
Ananas, frais .....	077
Anchois à l'huile .....	169
Anchois, frais .....	170
Anis .....	240
Artichaut, cru .....	041
Aubergine, crue .....	042
Avocat, frais .....	078

## B

Banane, pulpe fraîche .....	079
Bette, crue .....	043
Betterave rouge, crue .....	044
Beurre .....	215
Bière à 5g/100g d'alcool .....	271
Biscotte ordinaire .....	005
Biscotte sans sel .....	006
Blé en graines .....	007
Bonbons, sucreries de tous types .....	225
Brioche .....	008

## C

Cacahuète, grillée, salée .....	129
Cacahuète, grillée, sans sel .....	130
Café noir .....	265
Café, poudre soluble .....	266
Calamar, cru .....	171
Calamar, sec .....	172
Cannelle, sèche .....	241
Câpre .....	242
Cardon, cru .....	045
Carotte, crue .....	046
Carvi .....	243
Céleri branche, cru .....	047
Céleri-rave, cru .....	048
Cerise .....	086
Cervelle d'agneau, crue .....	147
Cervelle de veau, crue .....	148
Chamia .....	226
Champignon, cru .....	049
Chocolat à tartiner avec noisette .....	227

Chocolat au lait .....	228
Chocolat instantané sucré, en poudre .....	229
Chou vert, cru .....	050
Chou-fleur, cru .....	051
Citron, pulpe, frais.....	081
Clam, praire ou palourde, cru .....	173
Clémentine, mandarine, fraîche .....	082
Coing, frais.....	083
Concombre, cru .....	052
Confiture, tout type.....	230
Corète .....	053
Coriandre .....	244
Cornichon au vinaigre .....	245
Courge, pulpe, crue .....	054
Courgette, crue .....	055
Couscous sec .....	009
Crevette, crue .....	190
Cumin, en poudre .....	246
Curcuma, en poudre .....	247
Curry, en poudre .....	248
<b>D</b>	
Datte, pulpe et peau .....	080
<b>E</b>	
Eau minérale, faiblement minéralisée.....	267
Endive, crue .....	056
Epinard, cru.....	057
<b>F</b>	
Farine blanche .....	010
Farine d'orge .....	011
Fenouil, cru .....	058
Fenouil, feuille, cru.....	059
Fenugrec, graines entières .....	035
Fève fraîche, crue .....	060
Fève sèche, crue .....	036
Figue de barbarie, pulpe et graines.....	084
Figue, fraîche .....	110
Figue, sèche .....	085
Foie d'agneau, cru .....	149
Foie de veau .....	150
Foie de volaille, cru .....	163
Fraise, fraîche .....	104
Fromage fondu.....	197
Fromage pâte dure .....	212
<b>G</b>	
Gingembre, moulu .....	249
Gingembre, racine .....	250

Glace.....	231
Gombo, cru .....	061
Graisse d'agneau, crue.....	216
Grenade, pulpe et pépins, fraîche .....	105

## H

Hareng, cru .....	175
Haricot blanc, sec, cru .....	037
Haricot vert, cru.....	062
Huile de colza .....	217
Huile de maïs .....	218
Huile de soja .....	219
Huile de tournesol.....	220
Huile d'olive.....	221

## J

Jambon de dinde .....	166
Jaune d'œuf, cru .....	193
Jus de citron.....	106
Jus d'orange, frais.....	107

## K

Kiwi, frais.....	108
------------------	-----

## L

Lait au chocolat.....	198
Lait concentré sucré.....	199
Lait de chèvre .....	200
Lait demi-écrémé .....	201
Lait écrémé .....	202
Lait entier, uht .....	203
Laitue, crue .....	063
Leben .....	204
Lentille, sèche .....	038
Levure de bière, sèche .....	251
Loup, cru .....	176

## M

Maïs, graines sèches .....	012
Mangue, pulpe, fraîche .....	109
Maquereau, cru.....	177
Margarine .....	222
Mayonnaise.....	252
Mélange de fruits secs grillés, sans sel.....	131
Melon, pulpe, frais.....	103
Menthe, fraîche .....	253
Menthe, sèche .....	254
Merlu, cru .....	178
Miel.....	232
Moule, crue .....	179

Moutarde .....	255
Mulet, cru .....	180
Mûre noire, fraîche .....	111
<b>N</b>	
Navet, cru.....	064
Nectarine, fraîche .....	112
Nèfle, pulpe, fraîche .....	113
Noisette, naturelle .....	132
Noix de cajou, grillée, salée.....	134
Noix de cajou, grillée, non salée.....	135
Noix de coco, fraîche .....	114
Noix de coco, sèche .....	136
Noix de muscade .....	256
Noix, naturelle .....	133
<b>O</b>	
Œuf, frais .....	194
Oignon, cru .....	065
Olive noire, en saumure .....	115
Olive verte, en saumure .....	116
Orange douce, pulpe fraîche .....	117
Orge perlé, cru .....	013
<b>P</b>	
Pain au chocolat .....	014
Pain de mie .....	015
Pain, baguette .....	016
Pain, complet .....	017
Pain, mbassess .....	018
Pain, mlawi.....	019
Pain, orge.....	020
Pain, tabouna.....	021
Pain, tagine .....	022
Pamplemousse, pulpe, frais .....	118
Pastèque, pulpe, fraîche .....	119
Patate douce, crue.....	029
Pâte alimentaire, crue .....	023
Pâte d'amande .....	137
Pâte d'arachide .....	138
Pâte de fruits.....	233
Pâte feuilletée, crue .....	024
Patte, crue.....	151
Pêche, pulpe et peau, fraîche.....	120
Persil, frais .....	066
Petit pois, cru .....	067
Piment rouge, moulu.....	257
Pistache, grillée, salée .....	139

Pistache, grillée, sans sel .....	140
Poire, fraîche.....	121
Poireau, cru.....	068
Pois chiches secs .....	039
Poisson blanc : Loup, Merlu, Mulet, Rascasse, Sole, crus .....	181
Poisson bleu : Maquereau, Anchois, Hareng, Sardine, crus .....	182
Poivre noir, moulu .....	258
Poivron vert, cru.....	069
Pomme de terre, chips, salée .....	032
Pomme de terre, crue .....	031
Pomme de terre, frite .....	030
Pomme, fraîche.....	122
Poulpe, cru.....	183
Poulpe, sec .....	184
Prune, fraîche .....	123
Pruneau, sec.....	141

## R

Radis, cru.....	070
Raisin, frais .....	124
Raisin, sec .....	142
Rascasse, crue .....	185
Rayeb.....	205
Rhubarbe, fraîche .....	125
Ricotta .....	206
Riz, cru.....	025
Rognon d'agneau, cru.....	152
Rognon de bœuf, cru .....	153

## S

Salami .....	154
Sardine, conserve .....	186
Sardine, crue .....	187
Seiche, crue .....	188
Sel, fin .....	262
Semoule .....	026
Sésame, graine .....	143
Sirop, grenadine.....	234
Smen .....	223
Soda.....	235
Sole, crue .....	189
Sorbet au citron.....	236
Sorgho.....	027
Sucre.....	237

## T

Thé.....	268
Thon, conserve .....	174



Thym .....	260
Tomate, concentrée .....	071
Tomate, crue .....	072
Tomate, ketchup.....	261
Tournesol, graine, salée.....	144
Tripes de bœuf, crues.....	155

**V**

Viande d'agneau, crue .....	160
Viande de bœuf, crue .....	157
Viande de chameau, crue .....	158
Viande de chèvre, crue .....	159
Viande de dinde, crue .....	165
Viande de lapin, crue .....	156
Viande de poulet, crue .....	164
Vin rouge.....	272
Vinaigre .....	259

**Y**

Yaourt au lait demi-écrémé, aromatisé .....	207
Yaourt au lait demi-écrémé, nature.....	208
Yaourt au lait entier, aromatisé .....	209
Yaourt au lait entier, aux fruits .....	210
Yaourt au lait entier, chocolaté.....	211

# L A T I N I N D E X

## A

Actinidia chinensis.....	108
Agaricus bisporus.....	049
Alosa sardina, Sardina pilchardus.....	187
Allium cepa.....	065
Allium porrum.....	068
Allium sativum.....	239
Amygdalus communis dulcis.....	127
Amygdalus communis dulcis.....	128
Amygdalus persica.....	120
Anacardium occidentale.....	134
Anacardium occidentale.....	135
Ananus comosus, Ananas sativus.....	077
Anethum phoeniculum.....	058
Anethum phoeniculum.....	059
Apium graveolens.....	047
Apium graveolens.....	048
Arachis hypogaea.....	129
Arachis hypogaea.....	130
Arachis hypogaea.....	138

## B

Beta vulgaris.....	043
Beta macrocarpa esculenta.....	044
Brassica napus.....	064
Brassica nigra.....	255
Brassica oleracea.....	050
Brassica oleracea.....	051
Bothidae, pleuronectidae.....	189
Bos taurus.....	157

## C

Capparis spinosa.....	242
Capsicum frutescens, Capsicum annum.....	257
Clupea harengus harengus (L.).....	175
Capsicum annum.....	069
Citrus aurantium.....	117
Citrus limon.....	081
Citrus mitis.....	082
Citrus paradisi.....	118
Cydonia oblonga.....	083
Cicer arietinum.....	039
Cucumis sativus.....	052
Chorchorus olinopus.....	053
Cucurbita maxima.....	054
Cucurbita pepo var melopepo cv zucchini.....	055
Cichorium endivia, Cichorium intybus.....	056
Cucumis melo.....	103
Cinchona succiruba.....	241
Carum carvi.....	243
Coriandrum sativum.....	244

Cucumis anguira .....	245
Cuminum cyminum.....	246
Curcuma domestica .....	247
Coffea arabica .....	265
Coffea spp. ....	266
Cocos nucifera.....	114
Cocos nucifera .....	136
Cucumis citrullus .....	119
Camelus dromedarius .....	158
Capra hireus.....	159
Corylus avellana.....	132
Cynara scolymus.....	041
Cynara cardunculus .....	045
<b>D</b>	
Daucus carota .....	046
<b>E</b>	
Engraulis encrasicholus .....	169
Engraulis encrasicholus .....	170
<b>F</b>	
Ficus carica .....	085
Ficus carica .....	110
Fragaria vesca.....	104
<b>G</b>	
Gallus gallus.....	164
<b>H</b>	
Hibiscus esculentus.....	061
Hordeum vulgare.....	013
Helianthus annuus.....	144
<b>I</b>	
Ipomoea batatas.....	029
<b>J</b>	
Juglans regia .....	133
<b>L</b>	
Lens esculenta .....	038
Lactuca sativa .....	063
Loligoidae and Ommastrephidae .....	171
Loligoidae and Ommastrephidae .....	172
Lamellibranchia .....	173
<b>M</b>	
Musa X paradisiaca.....	079
Mangifera indica .....	109
Morus nigra .....	111
Mespilus japonica .....	113
Malus communis .....	122
Merlucius vulgaris.....	178
Mytilus edulis.....	179
Mugil cephalus L. ....	180
Morone saxatilis .....	176
Meleagris gallopavo .....	165
Mentha viridis .. ..	253

Mentha viridis .....	254
Myristica fragrans .....	256
<b>O</b>	
Olea europaea.....	221
Olea europaea l.....	115
Olea europaea l.....	116
Orysa sativa .....	025
Opuntia ficus indica.....	084
Ovis aries, ovis agnus, ovida .....	160
Oryctolagus cuniculus .....	156
Octopus vulgaris.....	183
Octopus vulgaris.....	184
<b>P</b>	
Phaseolus vulgaris .....	037
Phaseolus vulgaris .....	062
Petroselinum crispum.....	066
Pisum sativum.....	067
Prunus nectarina var, nectarina.....	112
Punica granatum .....	105
Prunus armeniaca .....	075
Prunus armeniaca .....	076
Prunus avium .....	086
Phoenix dactylifera .....	080
Pyrus communis.....	121
Prunus domestica.....	123
Pistacia vera .....	139
Pistacia vera .....	140
Prunus domestica, Prunus avium .....	141
Prus amygdalus dulcis .....	137
Pandalus spp.....	190
Piper nigrum .....	258
Persea americana .....	078
Pimpinella anisum .....	240
<b>R</b>	
Raphanus sativus.....	070
Rheum rhaponticum, Rheum officinale .....	125
<b>S</b>	
Saccharum spp. ....	237
Solanum malongena .....	042
Spinacia oleracea.....	057
Solanum lycopersicum .....	072
Sorghum vulgare .....	027
Solanum tuberosum .....	031
Scorpaena spp., Sabastes spp. ....	185
Sepia officinalis .....	188
Scomber scombrus .....	177
Soja glycine max .....	219
Sesamum orientalea .....	143

<b>T</b>	
Thynnus.....	174
Theobroma cacao .....	229
Triticum sativum .....	007
Trigonella foenum-graecum.....	035
Thymus vulgaris .....	270
Thea sinensis .....	268
<b>V</b>	
Vicia faba.....	036
Vicia faba.....	060
Vitis vinifera .....	124
Vitis spp.....	142
<b>Z</b>	
Zea mays.....	012
Zingiber officinale .....	249
Zingiber officinale .....	250

# ENGLISH INDEX

## A

Almond nuts, dry .....	128
Almond nuts, dry, roasted, unsalted .....	127
Anchovy, canned in oil .....	169
Anchovy, raw .....	170
Anise seeds .....	240
Apple, raw .....	122
Apricot, dry .....	076
Apricot, raw .....	075
Artichoke, globe, raw .....	041
Avocado, raw .....	078

## B

Banana, pulp, raw .....	079
Barley bread .....	020
Barley flour .....	011
Beef flank, raw .....	157
Beef kidney, raw .....	153
Beef tripe, raw .....	155
Beer .....	271
Beetroot, raw .....	044
Black pepper, ground .....	258
Blackberry, fresh .....	111
Brain, calf, raw .....	148
Brain, lamb, raw .....	147
Bread, French .....	016
Bread, sandwich loaf .....	015
Bread, whole meal .....	017
Brewer's Yeast, dry .....	251
Brioche .....	008
Broad bean (fava), dry .....	036
Broad bean, raw .....	060
Butter fat, salted .....	223
Butter, unsalted .....	215

## C

Cabbage, green, raw .....	050
Canola oil .....	217
Caper .....	242
Caraway .....	243
Cardoon, raw .....	045
Carrot, raw .....	046
Cashew nut, roasted, salted .....	134
Cashew nut, roasted, unsalted .....	135
Cauliflower, raw .....	051
Celery stalk, raw .....	047
Celery, raw .....	048
Chamia .....	236
Cherry, raw .....	086
Chick peas .....	039
Chicken, raw .....	164

Chocolate milk.....	198
Chocolate whole milk yogurt .....	211
Chocolate, spread with hazel nut .....	227
Cider vinegar .....	259
Cinnamon, dried .....	241
Citrus fruit sorbet.....	236
Clementine or mandarin, pulp, raw .....	082
Coca cola, soda .....	235
Coconut, dry .....	136
Coconut, fresh .....	114
Coffee prepared, black .....	265
Coffee prepared, instant.....	266
Coriander seed.....	244
Corn oil.....	218
Corn, dry seeds.....	012
Cornstarch.....	004
Couscous-dry-cup .....	009
Cucumber peeled, raw .....	052
Cumin powder .....	246
Curry powder.....	248
Cuttlefish, raw.....	188

**D**

Date, pulp and skin .....	080
Dried hazelnut .....	132
Dried octopus .....	184
Dried sesame, seed .....	143
Dried walnut .....	133
Dry peanut, roasted, salted .....	129
Dry peanut, roasted, unsalted .....	130
Dry rice, polished, raw.....	025
Dry roasted mixed nuts, unsalted .....	131

**E**

Egg yolk fresh, raw.....	193
Eggplant, raw .....	042
Endive, raw.....	056
Extra virgin olive oil .....	221

**F**

Fat free Ricotta-cheese .....	206
Fennel, bulb, raw.....	058
Fennel, leaf, raw.....	059
Fenugreek, seed, ground .....	035
Fig, dried .....	085
Fig, fresh.....	110
Fresh lemon juice .....	106
Fresh parsley, raw .....	066
Fresh pear, raw .....	121
Fruit paste .....	233

**G**

Garlic, raw .....	239
Gherkin pickle.....	245

Ginger, ground.....	249
Ginger, root, raw.....	250
Goat milk.....	200
Grape, raw.....	124
Grapefruit, pulp, raw.....	118
Green bean, raw.....	062
Green pea, raw.....	067
Grenadine syrup.....	234
Ground nutmeg.....	256
Ground thyme.....	260
<b>H</b>	
Hake, raw.....	178
Herring, raw.....	175
Honey.....	232
<b>I</b>	
Ice cream.....	231
Instant cocoa powder, sweetened.....	229
<b>J</b>	
Jam or marmalade.....	230
<b>K</b>	
Kidney bean, dry, raw.....	037
Kiwi, raw.....	108
<b>L</b>	
Lamb fat-raw.....	216
Lamb kidney, raw.....	152
Lamb, arm, raw.....	160
Leek, raw.....	068
Lemon, pulp, fresh.....	081
Lentils, raw.....	038
Lettuce, raw.....	063
Liver, calf, raw.....	150
Liver, lamb, raw.....	149
Liver, poultry, raw.....	163
Loquat, pulp, fresh.....	113
<b>M</b>	
Mackerel, raw.....	177
Mango, pulp, raw.....	109
Margarine.....	222
Marzipan.....	137
Meat camel, raw.....	158
Meat goat, raw.....	159
Melon, pulp, raw.....	103
Milk, semi-skimmed.....	201
Milk, skimmed.....	202
Milk, whole, condensed sweetened.....	199
Mineral water, low minerals, bottled.....	267
Mint, dry.....	254
Mint, fresh.....	253
Mixed fishes : Bass, Hake, Mullet, Rockfish, Sole, raw.....	181
Mixed fishes : Mackerel, Anchovy, Herring, Sardine, raw.....	182



Mullet, raw .....	180
Mushroom, raw.....	049
Mussel, raw .....	179
Mustard, prepared .....	255
<b>N</b>	
Nectarine, raw .....	112
<b>O</b>	
Octopus, raw .....	183
Okra, raw .....	061
Olive, green, in brine .....	116
Olive, ripe, in brine .....	115
Orange juice, fresh .....	107
<b>P</b>	
Pasta, dried .....	023
Pastry, puff, uncooked .....	024
Paw, raw .....	151
Peach, pulp and skin, raw .....	120
Peanut butter .....	138
Pearled barley-dry .....	013
Pineapple, fresh .....	077
Pistachio nut, roasted, salted .....	139
Pistachio nut, roasted, unsalted .....	140
Plums, fresh, raw .....	123
Pomegranate, pulp and pips, raw .....	105
Potato French fries .....	030
Potato, crisps, salted .....	032
Potatoes, raw .....	031
Prickly pear, pulp and seeds, raw .....	084
Processed cheese, spread .....	197
Prune .....	141
Pumpkin, peeled, raw .....	054
<b>Q</b>	
Quince, raw .....	083
<b>R</b>	
Rabbit, raw .....	156
Raisin.....	142
Rascass.....	185
Red pepper-dried, ground .....	257
Red radish, raw .....	070
Red wine .....	272
Roll, chocolate-filled .....	014
Rubarb, raw .....	125
<b>S</b>	
Salad cream .....	252
Sardine, canned .....	186
Sardine, raw .....	187
Sea perch .....	176
Semi-hard cheese .....	212
Semolina flour, unenriched .....	026
Shrimp, raw .....	190

Skim milk-dry w/water .....	204
Small clam, raw .....	173
Sole, raw .....	189
Sorghum-whole grain .....	027
Soya oil.....	219
Spinach, raw.....	057
Squid, dried .....	172
Squid, raw .....	171
Strawberry, raw .....	104
Sunflower oil.....	220
Sunflower seed, kernel, salted .....	144
Sweet green, pepper, raw .....	069
Sweet orange, pulp, raw.....	117
Sweet potato, raw.....	029
Sweets.....	225
Swiss chard, raw .....	043

**T**

Table salt iodized, fine .....	262
Tea.....	268
Toast craker, salted .....	005
Toast craker, unsalted .....	006
Tomato ketchup .....	261
Tomato paste, unsalted .....	071
Tomato-raw, red.....	072
Tuna, oil canned.....	174
Turkey ham.....	166
Turkey salami, slice.....	154
Turkey, meat only, raw .....	165
Turmeric powder.....	247
Turnip, raw.....	064

**U**

UHT Milk, whole .....	203
-----------------------	-----

**W**

Watermelon, pulp, fresh.....	119
Wheat flour, white.....	010
Wheat, dry .....	007
White granulated sugar .....	237
White onion, raw.....	065
Whole fresh egg, raw .....	194
Whole milk-producer-3.7% fat .....	205

**Y**

Yogurt, semi-skimmed, flavored .....	207
Yogurt, semi-skimmed, plain .....	208
Yogurt, whole milk, flavored .....	209
Yogurt, whole milk, with fruits.....	210

**Z**

Zucchini, raw .....	055
---------------------	-----

## الفهرس

### أ

121	الإجاص - أنزاص
183	الأخطبوط - قرنيط نيّ
184	الأخطبوط الجاف - قرنيط شايح
190	الإريبان، القريديس - كروفات نيّة
025	الأرز - روز نيّ
041	الأرضي الشوكي، الخرشوف - قنارية نيّة
078	الأفوكادو - أفوكا
077	الأناناس - أناناس
056	أنديف بستانية، الهنبد - أنديف نيّ
169	أنشوفة بالزيت - أنشوة بالزيت
170	الأنشوفة - أنشوة
240	الأنيسون - حبة حلاوة
109	الأنيجة، المنقة - منقا
059	أوراق الشمرة - عروش بسباس نيّ
047	أوراق الكرفس - أوراق كلافز نيّة

### ب

042	الباذنجان - بيتجال نيّ
061	البامية - قناوية، نيّة
044	البتراف - بتراف نيّ
144	بذور عباد الشمس مملحة - قلوب كحل
117	البرتقال الحلو - بردقان حلو
141	البرقوق المجفف - عوينة شايحة
014	بريوش بالشوكولاتة - بريوش بالشكلاطة
008	البريوش - بريوش
067	البيزلا، البسلة - جلبانة نيّة
065	البصل - بصل نيّ
029	البطاطا الحلوة - بطاطا حلوة نيّة
032	البطاطا الهشة - بطاطا شيبس
030	البطاطا المقلية - بطاطا مقلية
031	البطاطا - بطاطا نيّة
119	البطيخ الأحمر - دلاع
103	البطيخ، الشمام - بطيخ
066	البقدنوس - معدنوس نيّ
006	بقسماط بدون ملح - بسكوت بدون ملح
005	البقسماط - بسكوت
135	البلاذر بدون ملح - نوادكجو مقلي بدون ملح
134	البلاذر المالح - نوادكجو مقلي مالح
179	البلح، المحار، المبيدة - محار نيّ
132	البندفة - بوفريوة
072	البندورة - طماطم نيّة
180	البوري، الطرشون - بوري نيّ
194	البيضة - عظمة

### ت

122	التفاح - تفاح
080	التمر - تمر

104	توت الأرض - فراولو
111	التوت الأسود - توت أكحل
174	التونة المعلبة - تن حكك
084	التين الشوكي - هندي
110	التين - كرموس
085	التين المجفف - شريحة

### ث

239	الثوم - ثوم نيّ
-----	-----------------

### ج

166	جانبون الديك الرومي - جانبون داند
206	جبين الريكوتة - ريقوتة
212	الجبين الصلب - جبين يابس
197	الجبين المطبوخ - جبين طوابع
250	جذور الزنجبيل الجافة - سكتنجبير جذور
046	الجزر - سفنارية نيّة
271	الجعّة - بييرة
256	جوزة الطيب - نوادموسكاد
136	جوزة الهندي، النارجلية المجففة - جوز الهند شايع
114	جوزة الهند، النارجلية - جوز الهند
133	الجوزة - زوزة

### ح

086	حب الملوك، الكرزة - حب الملوك
172	الحبار الجاف - كلامار شايع
225	الحلوى - حلوة
226	الحلوى الشامية - شامية
035	الحلبة - حلبة كعب
200	حليب الماعز - حليب ماعز
198	حليب بالشوكولاتة - حليب بالشكلاطة
202	الحليب الخالي الدسم - حليب
203	الحليب الكامل الدسم - حليب
201	الحليب النصف الدسم - حليب
205	الحليب المخمر - رايب
199	الحليب المركز المحلى - حليب نستلي بالسكر
039	الحمص الجاف - حمص شايع
007	الحنطة - قمح

### خ

020	خبز الشعير - خبز شعير
021	الخبز - خبز طابونة
022	الخبز - خبز طاجين
017	الخبز الكامل - خبز أسمر
018	الخبز - خبز ميبسس
019	الخبز - خبز ملاوي
255	الخردل الأسود - موطارد
045	الخرشف - خرشف نيّ
259	الخل - خل
272	الخمر - شراب
251	الخميرة الجافة - خميرة خبز
123	الخوخ - عويّنة

245	الخيار المخمل - فقس صغير بالخل
052	الخيار - فقس
<b>د</b>	
120	الدراقن - خوخ
026	الدقيق - سميد
011	الدقيق، طحين الشعير - فرينة شعير
010	الدقيق، طحين القمح - فرينة
<b>ذ</b>	
012	الذرة الصفراء - قطانية، مستورة
027	ذرة المكائس - درع
<b>ر</b>	
048	رأس الكرفس - رأس كلافزني
125	الرواند
016	رغيف مستطيل - خبز باقات
105	الرمان - رمان
175	الرنكة - رنقة نية
<b>ز</b>	
215	الزبدة - زبدة
138	زبدة الفول السوداني - عجين الكاكاوية
142	الزبيب - زبيب
260	الزعترا، الصعتر، السعتر - زعتر
113	الزعرور الياباني - بوصاع
118	الزنباع، الليمون - زنباع
249	الزنجبيل المرحي - سكتنجبير مرحي
221	زيت الزيتون - زيت زيتونة
218	زيت الذرة - زيت القطانية
220	زيت عباد الشمس - زيت التورنصول
217	الزيت النباتي - زيت الحاكم
219	زيت الصويا - زيت
116	الزيتون الأخضر - زيتون أخضر
115	الزيتون الأسود - زيتون أكحل
<b>س</b>	
188	السيبيا، الحبار - سوبية نية
171	السيبيا، الحبار - كلامارني
057	السبانخ - سبناخ ني
185	السرديك - سرديك ني
187	السردين - سردينة نية
186	السردين المعلب - سردينة حكك
083	السفرجل - سفرجل
237	السكر - سكر
063	السلطة - خص
154	السلامي - صالامي
043	السلق - صلق ني
143	السمسم - جلجلان
181	السماك الأبيض - حوت أبيض ني
182	السماك الأزرق - حوت أزرق ني
189	سماك موسى، الصول - صول ني
223	السمن - سمن

246 ..... السنوت - كمون مرحي

## ش

268 ..... الشاي - تاي

216 ..... شحم الخروف - شحم علوش نيّ

234 ..... شراب الرمان - شروبو رمان

013 ..... الشعير - شعير

058 ..... الشمرة - بسباس نيّ

257 ..... الشطة - فلفل أحمر مرحي، فلفل زينة

227 ..... شوكلاتة بالبندقة للتبيس - عجينة الشكلاطة بالبوفريوة

228 ..... شوكلاتة بالحليب - شكلاطة بالحليب

## ص

193 ..... صفار البيض "المح" - أصفر عظمة نيّ

235 ..... الصودا - قازوز

## ع

233 ..... عجينة فاكهة

038 ..... العدس الجاف - عدس شايع

232 ..... العسل - عسل

106 ..... عصير الليمون - قارص معصور

107 ..... عصير برتقال - بردقان معصور

236 ..... عصير مئج - ثرائيت

## ف

037 ..... الفاصولياء الجافة - لوبياء بيضاء شايحة نيّة

062 ..... الفاصولياء الخضراء - لوبية خضراء نيّة

070 ..... الفجل - فجل

140 ..... الفستق الحلبي بدون ملح - فسدق بدون ملح

139 ..... الفستق الحلبي المملح - فسدق مالح

049 ..... الفطر - فقع نيّ

069 ..... فلفل أرنؤوط - فلفل أخضر نيّ

258 ..... الفلفل الأسود - فلفل أكحل

130 ..... الفول السوداني بدون ملح - كاكوية مقليّة بدون ملح

129 ..... الفول السوداني المالح - كاكوية مقليّة مالحه

036 ..... الفول المجفف - فول شايع

060 ..... الفول - فول أخضر نيّ

## ق

151 ..... قوائم الحيوان - كرعين نيين

081 ..... القارص - قارص

176 ..... القاروس - قاروس نيّ

241 ..... القرفة - قرفة

054 ..... القرع الأحمر - قرع أحمر نيّ

055 ..... القرع - قرع أخضر نيّ

173 ..... القفالة، المحار - بيوش بحر نيّ

051 ..... القنبيط - بروكلو نيّ

265 ..... القهوة - قهوة بنّ

## ك

261 ..... الكاتشوب، الصلصة - كاتشوب، صلصة

248 ..... الكاري، بدار هندي، خليط من التوابل - أفاح

242 ..... الكبر، القبار - كبار

149 ..... كبد الخروف - كبدة علوش نيّة

163	كبد الدجاج - كبد دجاج نيّة
150	كبد العجل - كبد بقرّة نيّة
068	الكراث - براسية نيّة
155	الكرش - كرشة بقري نيّة
247	الكركم - كركم مرحي
124	الكرم - عنب
050	الكرنب - كرنب نيّ
243	الكرويات - كروية
244	الكزبرة - تابل
009	كسكسي مجفف - كسكسي شايع
082	الكلمنتين - مادالينا
152	كلوة الخروف - كلوة علوش نيّة
153	كلوة البقرّة - كلوة بقري
108	الكيوي - كيوي

## ل

015	لب الخبز - لبابة خبز
210	اللبن الرائب بالغالال - ياغورت بالغة
208	اللبن الرائب - ياغورت
211	اللبن الرائب الدسم بالشوكولاتة - ياغورت بالشكلاطة
209	اللبن الرائب الدسم الممزوج - ياغورت ممزوج
207	اللبن الرائب النصف الدسم الممزوج - ياغورت ممزوج
204	اللبن - لبن
156	لحم الأرنب - لحم أرنب نيّ
157	لحم البقر - لحم بقري نيّ
164	لحم الدجاج - لحم دجاج نيّ
165	لحم الديك الرومي - لحم دندون نيّ
158	لحم الجمل - لحم جمل نيّ
160	لحم الخروف - لحم علوش نيّ
159	لحم الماعز - لحم برشني نيّ
064	اللفت - لفت نيّ
127	اللوز المجفف المقلي بدون ملح - لوز شايع مقلي بدون ملح
128	اللوز المجفف - لوز شايع

## م

267	الماء المعدني - ماء معدني
222	المارقرين - مرقرين
177	الماكرو أو الإسقمري - مأكرو أو سكمبري نيّ
252	المايونيز - مايوناز
231	المثلجات - فلافص
147	مخ الخروف - مخ علوش نيّ
148	مخ العجل - مخ بقري نيّ
071	مربي الطماطم - طماطم معجونة
230	المربي - معجون
137	المرزبان، حلوى معجون اللوز - عجين اللوز
131	مزيج مكسرات مقلية بدون ملح - فاكية مقلية بدون ملح
229	مسحوق الشوكولاتة - شكلاطة مرحية
075	المشمش - مشماش
076	المشمش المجفف - مشماش شايع
024	المعجنات المنفوخة - عجينة

023	المعجنات - عجين
262	الملح - ملح
053	الملوخية - ملوخية
079	الموز - موز

## ن

178	النازلي - نازلي ني
266	النسكافه - نسكافه
004	نشاء الذرة - نشاء
253	النعناع الأخضر - نعناع أخضر
254	النعناع المجفف - نعناع شايع
112	النكترين، الخوخ الأملس - برزقان





*Institut National de Nutrition*  
*11, Rue Jabel Lakhdar - Bab Saâdoun - 1007 Tunis*  
*Tél. : 216 71 570 665 - Fax : 216 71 570 725*

**IRD**  
Institut de Recherche  
pour le Développement

*UR 106 "Nutrition, Alimentation, Sociétés"*  
*BP 64501, 34394 Montpellier cedex 5 (France)*



9 789973 998002

ISBN : 978-9973-9980-0-2