

## ANALYSE GLUCIDES-LIPIDES

### CEREALES ET DERIVES POUR 100 g

Glucides: premier chiffre

Lipides: second chiffre

### CEREALES ET FARINES

Germe de blé	47,7	10	
Germe de maïs	40	21,7	
Germe d'orge	46,6	7,6	
Farine d'avoine	65	5	
Farine blé complète	69,4	2,1	
Farine maïs complète	76,1	1	
Farine de riz	78	2,6	
Farine sarrasin complète	78	2	
Farine de seigle bise	72	0,5	
Flocon d'avoine	66,4	2,7	
Grain de maïs	69	1,9	
Maïzena	86,9	0,2	
Grain de riz	25,8	0,4	
Rice flakes	87	traces	
Pain de blé complet	50	1,2	
Pain d'épice	72	3,4	
Pain au raisin	58,8	3,2	
Beignets et pets de nones	51,5	21	
Bretzels	74,2	3,2	
Pop-corn	74,4	5	
Semoule de blé	76	0,8	
Pâtes	30,5	1,4	
Biscuits petit beurre	77	10	
Biscuits sables	75	15	
Biscuit a la cuiller	77	7	
Boudoirs	82	4	
Macarons	70	16	
Madeleines	63	24	
Cake	60	16,3	
Crêpe la pièce	6	2	
100 g crêpe			
ou 3,7 crêpes	22,2	7,5	
Gâteau Savoie	54,1	5	
Gaufres de liège	37,8	10,6	
Pâtisserie en moyenne	40	8,8	
Tarte aux pommes	39,5	9,5	

## VIANDES pour 100 g

De boeuf	0,5	19,6
Noix de boeuf	0	12
Cervelle	1,4	8,5
Coeur	0,8	6
Langue	0,8	15
rognon	0,8	7,6
graisse	0,8	85

Cheval	0,9	2,3
--------	-----	-----

### MOUTON

tout sauf langue	0	18,7
Côtelette	32	
Gigot	17,5	
Langue mouton	2,5	22
Rognon mouton	1	3,3

### AGNEAU

tout	0	24
Côtelette		30
Gigot		18
Langue		14

### VIANDE PORC

tout sauf lard	25,2	
Côtelette	30	
Filet	25,2	
Jambon blanc		30,5
Jambon fumé		35
Foie	0	4,8
Lard	1	65
Rognon	0,8	5
Graisse		95

VIANDE LAPIN	0	8
--------------	---	---

### CHARCUTERIE

Boudin	1	41
Chair saucisse	0,7	38
Mortadelle	21	
Pâté foie	42	
Saucisson	51	

TOUS GIBIERS A POILS	0,5	4
----------------------	-----	---

Sanglier 2

TOUS GIBIERS PLUMES 0,5

Canard sauvage 5

## VOLAILLES

CANARD élevage 28,8

Magret 12,2

Oie 32

Foie d'oie 5,5 12

Pigeon 2

Poulet 6,8

Foie de poulet 4

**POISSONS TOUS 0 1 à 2**

Anchois 9

Harengs marinés 1,1 14

Harengs frais 18,8

Sardines huile 1,1 11

Saumon frais 13,6

Thon frais 0 13,6

Thon boîte 20,9

Farines poisson 0 6,8

## CRUSTACES

ST Jacques 3,4 0,1

Escargot 2 0,8

Huître 4,8 1,2

Moules 2,2 1,8

Palourde 1 10

## LAIT ET DERIVES LACTES

vache entier frais 4,7 13,8

Ecrémé 5 0,1

Lait de vache condense non sucré 10,4 8,6

Condensé sucré 53,9 9,4

En poudre non écrémé 52,5

Gras et sucré 60 1

Lait de brebis 4,3 7

Chantilly 3,1 32,7

Glace 21 12,6

Yaourt 4,5 3,8

Yaourt maigre	4,5	1,5
---------------	-----	-----

## FROMAGES

Fromages blancs 4	7,5	
Petit suisse 4	15	
Bleu 2	34	
Brie 1,6	20,9	
Camembert 2,9	23,9	
Cantal 5,8	30	
Chèvre 15	20	
Coulommiers 4,8	22	
Emmenthal 2,5	31,8	
Gruyère 1,5	30	
Hollande 3	25	
Livarot 8	22	
Munster 5,5	24	
Parmesan 2,5	25,5	
Roquefort 1,9	33,5	
Saint Paulin 2	29	
Beurre 0,7	81	
1 Oeuf 0,3	5,5	
100 g oeuf 0,6	11,5	

## LEGUMES ET LEGUMINEUSES.

Tête d'ail entier 28,1	0,15	
Algues marines 42	2,5	
Artichaut 5,6	0,15	
Asperges 3,5	0,2	
En boîte 2,9	0,3	
Aubergine crue 5,1	0,2	
Bette 5,6	0,4	
Betterave 8,4		
Carotte crue 8,5		
Carotte cuite 6		
Céleri 3,4		
Céleri-rave 8,7		
Cerfeuil 11		
Champignon frais 4,4		
De couche en conserve 3		
Champi sauvage 4,9		
Cèpes 5,9		
Chanterelles 2,8		
Chicorée frisée crue 3,4		
Endive 3,5		

Chou blanc et vert cru	4,8	
Chou Bruxelles cru	7,8	0,6
Chou Bruxelles boîte		
Chou chinois	1,8	
Choucroute	3,9	
Brocoli	4,2	
Chou rouge cru	6	
Ciboulette	6,6	
Citrouille	6	
Concombre	2,2	
Cornichon	2,2	
Courges et potirons	4,5	
Cresson	2,9	
Echalote	17	
Epinard conserve	2,9	0,4
Fenouil	4,6	
Gingembre	9,8	1,5
Haricot blanc sec	58,8	1,6
Vert	4,2	
Laitue	2,2	
Lentille	55	1,3
Mâche	2,6	
Mais cru	37	
Tapioca	82	
Melon	5,3	
Navet	9,8	
Oignon cru	9,5	
Oignon séché	75,4	
Oignon jeune vert cru	11	
Oseille crue	2,6	
Patate douce crue	26	
Persil	26	
Piment rouge	15	2,5
Pissenlit	7,5	
Poireau cru	7,9	
Pois chiche secs	61	
Petits pois cru	15,7	
En conserve	11	
Pois secs entiers	58,3	
Pois cassés	63	
Pois mange tout	9	
Poivron vert	3,8	
Pomme de terre bouillie	19	
Pommes frite	52	19
Chips	49	37,1
Radis	3,9	

Raifort	13,6	
Salsifis	13,6	
Scarole	4	
Soja germe	5	1,4
Tomates	3,7	
Jus tomate salé		3,9
Pure tomate	8	
Truffe	13	

## FRUITS pour 100 g

Abricots frais	11,2	
Abricots secs	63,4	
Abricot en boîte sirop		21
Airelle fraîche	7,5	
En boîte	30	
Amande sèche	17	54
Ananas frais	11,9	
Ananas en boîte	21,9	
Jus ananas en boîte		12
Cacahuète	23,6	40
Cacahuète grillée	22,6	44,2
Avocat	4,6	23,2
Banane fraîche	21,2	
Séchée	66	
Brugnon	15	
Cassis	12,2	
Jus de cassis	14	
Cerise douce	15,5	
Cerise boîte	12	
Châtaignes	42,8	2,3
Citrons frais	6,9	
Jus de citron frais		8
Cocktail fruit en boîte		18,2
Coing frais	9,8	
Dattes fraîches	73	
Dattes sèches	75,4	
Figue fraîche	7	
Figue sèche	62,3	4,1
Fraise fraîche	7	0,5
Sucrée en boîte	27,3	
Confiture fraise	68	
Framboise fraîche	8,6	
Framboise conserve sucrée		28
Jus frais framboise	9,5	
Goyave fraîche	11	

Grenade fraîche	11,1	
Groseille rouge fraîche	9,8	
Groseille verte	6,4	
Kaki frais	15	
Litchi frais	16	
Mandarine fraîche	9,5	
Mangue fraîche	15	
Mure sauvage fraîche	6,2	
Myrtille fraîche	10,2	
Nèfle fraîche	23	
Noisette sèche	14,3	60,5
Noix sèche	14,8	62,5
Noix acajou	26	48
Noix Brésil	9	65
Noix coco lait	5	0,4
Fraîche	9,9	34,5
Sèche	32,6	
Olive verte fraîche	8	23
Noire	3,9	15
En saumure	3,9	12,3
Orange fraîche	9,8	
Jus orange frais	11,4	
Confiture orange	72	
Pamplemousse frais	9,2	
Jus conservé	9,8	
Pamplemousse boîte sucre		18,8
Papaye fraîche	10	
Pastèque fraîche	6,7	
Pêche fraîche	11,6	
Au sirop en boîte	17	
Séchées	64	
Pistache fraîche	15,2	54
Pignon frais	5,2	60,4
Poire fraîche	14	
Conservée au sirop	17,6	
Poire séchée	64	
Pomme fraîche et jus	13	
Pomme en compote en boîte		19,8
Pomme séché	67	1,3
Prune fraîche	11,2	
Sucrée en boîte	30,3	
Pruneau	69,7	0,5
Raisin frais	16,6	
Raisin sec	69,7	
Rhubarbe fraîche	3,8	
Marmelade rhubarbe	36	

Sorbet de fruits 30

## CORPS GRAS

Beurre frais non sale	0,7	81
Graisse de coco	0	98
Graisse boeuf, mouton, porc	0	91
Huiles	0	99,9
Huile foie morue	99,9	
Mayonnaise en boite	13	39,5
Mayonnaise fraîche	3	79

## SUCRES ET DERIVES

Bonbons	94	
Cacao sec en poudre	39	27
Caramels	77,8	11,8
Cassonade brune	96	
Chocolat fondant	62,3	30
Chocolat au lait	55,6	34
Confiture	70	0,2
Gelées	65	
Pâte guimauve	81	
Mélasse	81	
Miel naturel	77,2	
Sirops	74	
Sucre non raffiné	96	
Sucre raffine blanc	99,5	

## CONDIMENTS

Moutarde verte	7	6
Poivre, sel, vinaigre	0	
Levure fraîche boulangerie	12,4	0,4
Levure bière sèche	34,5	1,8
Levure de torula	30	2

## BOISSONS par 100 ml

Bière	4	
Coca-Cola	12	
Cacao laitage	10,9	4
Café noir	0,7	
Cidre doux	5	
Cidre sec	0	

Jus ananas conserve	12	
Jus de cassis	12	
Jus citron frais	14	
Jus de framboise	9,5	
Jus orange frais	11,4	
Jus pamplemousse frais	9,5	
Jus de pomme frais	13	
Jus de raisin frais	16	
Jus de tomate conserve	3,8	
Lait de vache entier cru	4,8	4
Lait de vache écrémé	5	
Lait de brebis	4,3	7
Limonades	12	4,4
Porto	14	
Rhum	0	
Sodas	11	
Thé de chine	0,4	
Vin blanc doux 10°	4	
VIN ROUGE 10°	0,15	

Bouillons et consommés boîte	6,4	
Bouillons cube	traces	19,2
Consommé au vermicelle	58,7	5,5
Potage poireaux pomme terre	56,7	4,7
Soupe champignons	50,7	10,2
Potage tomate	63,8	
Soupe à l'oignon	53	
Au pois et lard	49,4	7,2
Aux poissons	54,2	

Glucides: premier chiffre

Lipides: second chiffre

Source Josyane JOYCE

La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant causes, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

[www.josyanejoyce.com](http://www.josyanejoyce.com)