

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS FÉCULENTS

Table de composition



Nutriments par 100g (poids cuits)

Aliments	Glucides	Lipides	Fibres
Blé	30g		∅
Boulgour	15g		∅ ∅ ∅
Châtaigne	30g		∅ ∅ ∅
Chips	50g	👉👉	∅ ∅
Flageolet	15g		∅ ∅ ∅
Frites	35g	👉👉	∅ ∅
Gnocchis	30g		∅
Hachis parmentier	10g	👉👉	∅
Haricots blancs	15g		∅ ∅ ∅
Haricots rouges	15g		∅ ∅ ∅
Lasagnes	15g	👉👉	∅
Lentilles	15g		∅ ∅ ∅
Maïs	15g		∅
Pain	50g		∅ ∅
Pain complet	50g	👉	∅ ∅ ∅
Panais	15g		∅ ∅ ∅
Patate douce	15g		∅

👉 Source de lipides (3 à 6%)

👉👉 Riche en lipides (6%)

∅ Pauvre en fibres (<3%)

∅ ∅ Source de fibres (3 à 6%)

∅ ∅ ∅ Riche en fibres (6%)

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS FÉCULENTS

Table de composition



Nutriments par 100g (poids cuits)

Aliments	Glucides	Lipides	Fibres
Pâtes	30g		∅
Pâtes complètes	30g		∅
Pizza	30g	👉👉	∅
Pois cassés	15g		∅∅∅
Pois chiches	15g		∅∅∅
Pommes de terre	20g		∅
Pommes noisette	30g	👉👉	∅∅
Purée	20g		∅
Purée en flocons	15g	👉	∅
Quiche	30g	👉👉	∅
Quinoa	20g		∅
Raviolis	15g	👉	∅
Riz	30g		∅
Riz complet	30g		∅
Röstis	30g	👉👉	∅
Semoule	30g		∅∅

👉 Source de lipides (3 à 6%)

👉👉 Riche en lipides (6%)

∅ Pauvre en fibres (<3%)

∅∅ Source de fibres (3 à 6%)

∅∅∅ Riche en fibres (6%)

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS FRUITS



Table de composition

Fibres par fruit	
Aliments	Fibres
Abricots	☉☉
Ananas	☉
Banane	☉
Brugnon	☉
Cassis	☉☉
Cerises	☉☉
Clémentines	☉
Coing	☉
Dattes sèches	☉☉☉
Figues	☉
Figues sèches	☉☉☉
Fraises	☉
Framboises	☉☉
Fruit de la passion	☉☉☉
Groseilles	☉☉
Kiwi	☉☉
Litchi	☉

Fibres par fruit	
Aliments	Fibres
Mangue	☉
Melon	☉
Mirabelles	☉
Mûres	☉
Myrtilles	☉
Orange	☉
Pamplemousse	☉
Papaye	☉
Pastèque	☉
Pêche	☉
Poire	☉
Pomme	☉
Pruneaux	☉☉☉
Prunes	☉
Raisin	☉
Raisins secs	☉☉

☉ Pauvre en fibres (<3%)

☉☉ Source de fibres (3 à 6%)

☉☉☉ Riche en fibres (6%)

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS DESSERTS



Table de composition

Nutriments par portion

Aliments	Lipides	Fibres
2 boules de glace	👉👉	🌿
Crème anglaise		
Crème aux œufs	👉👉	
Crème brûlée	👉👉	
Crème dessert	👉	
Crème pâtissière	👉	
Flan au caramel	👉	
Île flottante	👉	
Liégeois	👉	
Mousse au chocolat	👉👉	
Panna cotta	👉👉	
Semoule au lait	👉	
Suisses aromatisés		
Riz au lait	👉	
Yaourt à boire		
Yaourt aromatisé		

👉 Source de lipides (3 à 6%)

👉👉 Riche en lipides (6%)

🌿 Pauvre en fibres (<3%)

🌿🌿 Source de fibres (3 à 6%)

🌿🌿🌿 Riche en fibres (6%)