

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

e 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 / Calcul methods	001
Facteurs de cuisson / Weight yield factors	001
Source des données / Data sources	002
Remerciements / Thanks	002

TABLES DE COMPOSITION / TABLES

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

Fève fraîche, crue / Broad bean, raw.....	060
Gombo, cru / Okra, raw.....	061
Haricot vert, cru / Green bean, raw.....	062
Laitue, crue / Lettuce, raw	063
Navet, cru / Turnip, raw.....	064
Oignon, cru / White onion, raw.....	065
Persil, frais / Fresh parsley, raw.....	066
Petit pois, cru / Green pea, raw	067
Poireau, cru / Leek, raw	068
Poivron vert, cru / Sweet green, pepper, raw.....	069
Radis, cru / Red radish, raw.....	070
Tomate, concentrée / Tomato paste, unsalted	071
Tomate, crue / Tomato-raw, red	072
Fruits et jus de fruits / Fruits and fruit juice.....	074
Abricot / Apricot, raw.....	075
Abricot sec / Apricot, dry.....	076
Ananas, frais / Pineapple, fresh.....	077
Avocat, frais / Avocado, raw.....	078
Banane, pulpe fraîche / Banana, pulp, raw.....	079
Datté, pulpe et peau / Date, pulp and skin.....	080
Citron, pulpe, frais / Lemon, pulp, fresh.....	081
Clémentine, mandarine, fraîche / Clementine or mandarin, pulp, raw.....	082
Coing, frais / Quince, raw.....	083
Figue de barbarie, pulpe et graines / Prickly pear, pulp and seeds, raw.....	084
Figue, sèche / Fig, dried.....	085
Cerise / Cherry, raw.....	086
Melon, pulpe, frais / Melon, pulp, raw.....	103
Fraise, fraîche / Strawberry, raw	104
Grenade, pulpe et pépins, fraîche / Pomegranate, pulp and pips, raw	105
Jus de citron / Fresh lemon juice	106
Jus d'orange, frais / Orange juice, fresh	107
Kiwi, frais / Kiwi, raw	108
Mangue, pulpe, fraîche / Mango, pulp, raw.....	109
Figue, fraîche / Fig, fresh	110
Mûre noire, fraîche / Blackberry, fresh.....	111
Nectarine, fraîche / Nectarine, raw	112
Nèfle, pulpe, fraîche / Loquat, pulp, fresh	113
Noix de coco, fraîche / Coconut, fresh	114
Olive noire, en saumure / Olive, ripe, in brine.....	115
Olive verte, en saumure / Olive, green, in brine.....	116
Orange douce, pulpe fraîche / Sweet orange, pulp, raw.....	117
Pamplemousse, pulpe, frais / Grapefruit, pulp, raw	118
Pastèque, pulpe, fraîche / Watermelon, pulp, fresh	119
Pêche, pulpe et peau, fraîche / Peach, pulp and skin, raw	120
Poire, fraîche / Fresh pear, raw	121
Pomme, fraîche / Apple, raw	122
Prune, fraîche / Plums, fresh, raw	123
Raisin, frais / Grape, raw	124
Rhubarbe, fraîche / Rubarb, raw	125
Graines oléagineuses / Nuts and seeds	126
Amande sèche, grillée, sans sel / Almond nuts, dry, roasted, unsalted	127
Amande sèche, naturelle / Almond nuts, dry	128
Cacahuète, grillée, salée / Dry peanut, roasted, salted	129
Cacahuète, grillée, sans sel / Dry peanut, roasted, unsalted	130
Mélange de fruits secs grillés, sans sel / Dry roasted mixed nuts, unsalted	131
Noisette, naturelle / Dried hazelnut	132
Noix, naturelle / Dried walnut	133
Noix de cajou, grillée, salée / Cashew nut, roasted, salted	134
Noix de cajou, grillée, non salée / Cashew nut, roasted, unsalted	135
Noix de coco, sèche / Coconut, dry	136
Pâte d'amande / Marzipan	137
Pâte d'arachide / Peanut butter	138
Pistache, grillée, salée / Pistachio nut, roasted, salted	139
Pistache, grillée, sans sel / Pistachio nut, roasted, unsalted	140
Pruneau, sec / Prune	141
Raisin, sec / Raisin	142
Sésame, graine / Dried sesame, seed	143

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

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

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.....

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.....

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

Œufs / Eggs.....

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

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

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 / Semi-hard cheese	212
Huiles et corps gras / Fats and oils..... 214	
Beurre / Butter, unsalted	215
Graisse d'agneau, crue / Lamb fat-raw.....	216
Huile de colza / Canola oil	217
Huile de maïs / Corn oil.....	218
Huile de soja / Soya oil	219
Huile de tournesol / Sunflower oil	220
Huile d'olive / Extra virgin olive oil	221
Margarine / Margarine	222
Smen / Butter fat, salted	223
Sucre et produits sucrés / Sugars and confectionery..... 224	
Bonbons, sucreries de tous types / Sweets.....	225
Chamia	226
Chocolat à tartiner avec noisette / Chocolate, spread with hazelnut.....	227
Chocolat au lait / Chocolate, milk.....	228
Chocolat instantané sucré, en poudre / Instant cocoa powder, sweetened	229
Confiture, tout type / Jam or marmalade	230
Glace / Ice cream	231
Miel / Honey	232
Pâte de fruits / Fruit paste	233
Sirup, grenadine/ Grenadine syrup	234
Soda / Coca Cola, Soda	235
Sorbet au citron / Citrus fruit sorbet	236
Sucre / White granulated sugar	237
Condiments et sauces / Condiments and sauces 238	
Ail frais / Garlic, raw	239
Anis / Anise seeds.....	240
Cannelle, sèche / Cinnamon, dried.....	241
Câpre / Caper.....	242
Carvi / Caraway.....	243
Coriandre / Coriander seed.....	244
Cornichon au vinaigre / Gherkin pickle	245
Cumin, en poudre / Cumin powder	246
Curcuma, en poudre / Turmeric powder	247
Curry, en poudre / Curry powder.....	248
Gingembre, moulu / Ginger, ground.....	249
Gingembre, racine / Ginger, root, raw.....	250
Levure de bière, sèche / Brewer's Yeast, dry	251
Mayonnaise / Salad cream.....	252
Menthe, fraîche / Mint, fresh	253
Menthe, sèche / Mint, dry	254
Moutarde / Mustard, prepared.....	255
Noix de muscade / Ground nutmeg	256
Piment rouge, moulu / Red pepper-dried, ground	257
Poivre noir, moulu / Black pepper, ground	258
Vinaigre / Cider vinegar.....	259
Thym / Ground thyme	260
Tomate, Ketchup / Tomato ketchup	261
Sel fin / Table salt iodized, fine	262
Thé, café et eau / Tea, coffee and water 264	
Café noir / Coffee prepared, black	265
Café, poudre soluble / Coffee prepared, instant	266
Eau minérale, faiblement minéralisée / Mineral water, low minerals, bottled	267
Thé / Tea	268
Boissons alcoolisées / Alcoholic beverages..... 270	
Bière à 5g / 100g d'alcool / Beer.....	271
Vin rouge / Red wine	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 bétacarotène
- 12 mcg autre provitamine A ou caroténoides
- 3,33 UI aliments d'origine animale (retinol)
- 5 UI aliments mixtes (en moyenne)
- 10 UI aliments d'origine végétale (caroténoides)

1 Retinol Activity Equivalent (RAE)

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

- **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 (aTE).

- 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

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

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) ; à 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) ; à 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

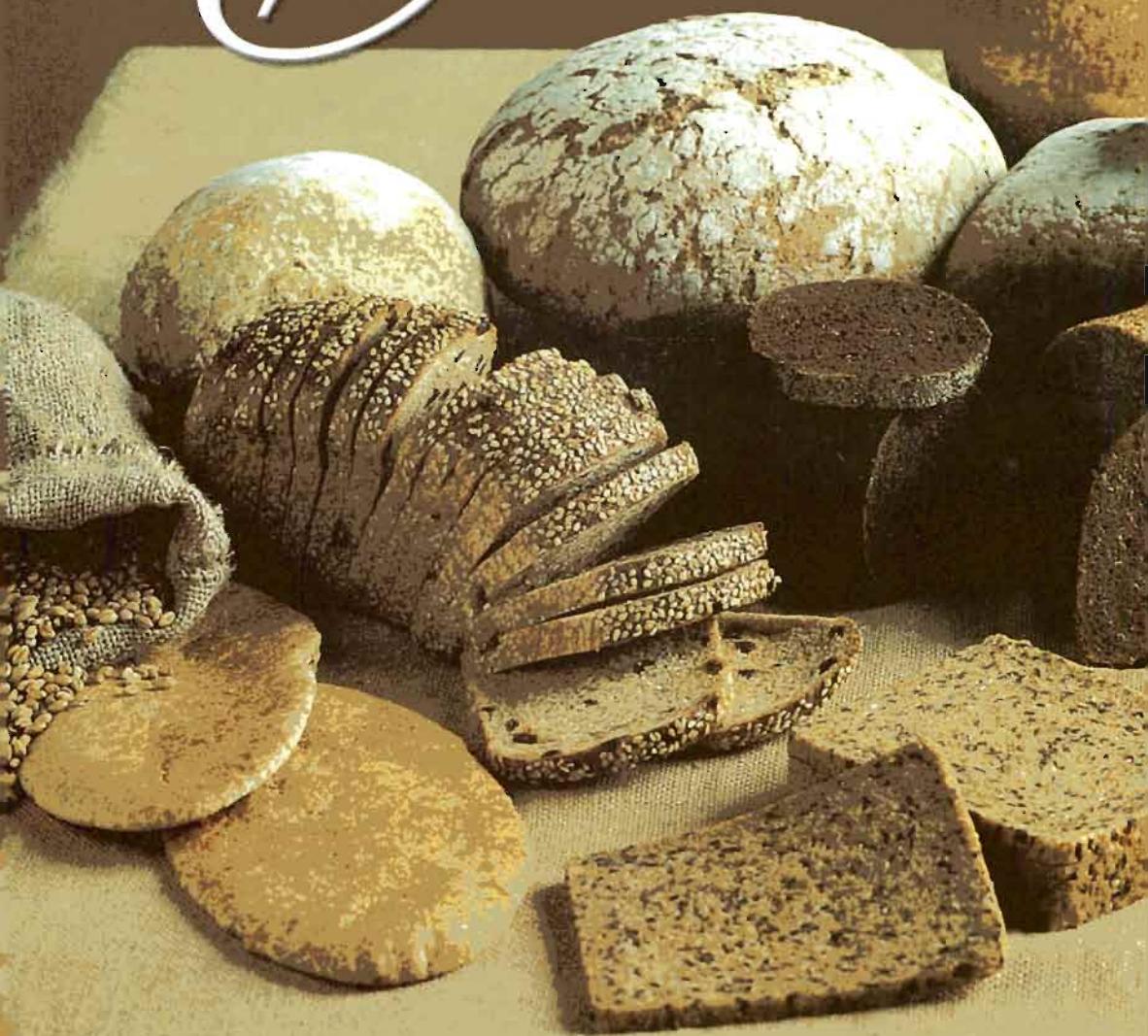
- Babiker S.A & Yousif O.K. (1990) Chemical Composition and Quality of Camel Meat. *Meat Science* **27**, 283-287.
- Bognar A. (2002) Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes), BFE.
Disponible aussi à l'adresse web : www.ubka.unikarlsruhe.de/vvv/2002/sonstige/3/3.pdf
- 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 Statistique. 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

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. Beltaifa, A. Ben Ali, C. Ben Ali, F. Ben Hafsa, N. Bettaieb, S. Bhouri, 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

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)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

M I N É R A U X

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

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

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**



البسماط - 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

n. d. : non déterminé



BISCOTTE SANS SEL
TOAST CRAKER, UNSALTED

بِقَسْمَاطٍ بَدْوَنْ مُلْحٍ - بِسْكُوتٍ بَدْوَنْ مُلْحٍ

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

**BRIOCHE****BRIÖCHE****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 شايج

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 - قطانية، 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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	22.00	Niacine B 3 (mg)	3.63
Bétacarotène (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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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



لـبـ الـخـبـزـ - لـبـابـةـ خـبـزـ

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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.

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



**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 appliquable

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

n. d. : non déterminé



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 - عجين

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

n. d. : non déterminé



**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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

الرّز - روز نی



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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

MÉNÉRAUX

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 المكانس - 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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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.

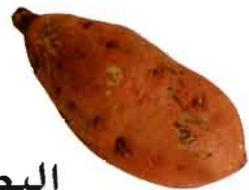
RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 نية

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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	1454.00	Niacine B 3 (mg)	0.56
Bétacarotène (mcg)	8727.00	Acide pantothenique 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

M I N É R A U X

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

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	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 مقليه

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

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)	3.19

M I N É R A U X

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.

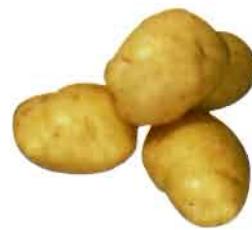
R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

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

n. d. : non déterminé

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

البطاطا - بطاطا نية



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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

n. d. : non déterminé



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 ENTIÈRES
FENUGREEK, SEED, GROUND
TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM**



الحلبة - حلبية 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

n. d. : non déterminé



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

الفول المجفف - فول شابي

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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	6.00	Niacine B 3 (mg)	2.83
Bétacarotène (mcg)	32.00	Acide pantothéique 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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRE

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 - لوبية بيضاء شايحة نية

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 شايج

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 شايج

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

n. d. : non déterminé

Légumes & Frais Transformés



ARTICHAUT, CRU
ARTICHOKE, GLOBE, RAW
CYNARA SCOLYmus



الأرضي الشوكي، الخرشوف - قناريّة نية

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

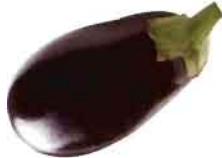
M I N É R A U X

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 نبي

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

MÉNÉRAUX

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 نبي



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
Bétacarotène (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
BEETROOT, RAW
BETA MACROCARPA ESCULENTA**

البتراف - بتراڤ نٰي

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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 نيء



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

V I T A M I N E S

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

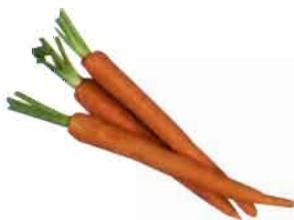
M I N É R A U X

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

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

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 - سفتاريه 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

CÉLERI BRANCHE, CRU
CELERY STALK, RAW
APIUM GRAVEOLENS

أوراق الكرفس - أوراق كلافز نية



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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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.

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

n. d. : non déterminé



CÉLERİ-RAVE, CRU
CELERY, RAW
APIUM GRAVEOLENS

رأس الكرفس - راس 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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 - فقاع نبي



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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 - كربب نبي

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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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**

القبيط - بروكولي



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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

n. d. non déterminé



CONCOMBRE, CRU
CUCUMBER PEELED, RAW
CUCUMIS SATIVUS

الخيار - فقوس

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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 (meg)	n.d.	Sodium (mg)	2.00
Magnésium (mg)	12.00	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	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.

n. d. : non déterminé



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

القرع الأحمر - قرع أحمر نبي

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
Bétacarotène (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

القرع - قرع أخضر نيء



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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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 نيء

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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.16
Bétacarotène (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

M I N É R A U X

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

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

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 - سباناخ نبي



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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	938.00	Niacine B 3 (mg)	0.72
Bétacarotène (mcg)	5626.00	Acide pantothenique 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

M I N É R A U X

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

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

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

n. d. : non déterminé



FENOUIL, CRU
FENNEL, BULB, RAW
ANETHUM PHENICULUM

الشمرة - بسباس نبي

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

VITAMINES

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 (meg)	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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 نبي

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

n. d. : non déterminé



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

الفول - فول أخضر نيء

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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 نية



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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	38.00	Niacine B 3 (mg)	1.00
Bétacarotène (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

M I N É R A U X

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

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

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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.

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	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

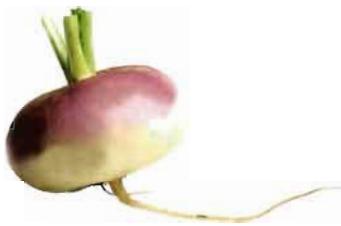
Vitamine A (mcg)	32.00	Niacine B 3 (mg)	0.12
Bétacarotène (mcg)	192.00	Acide pantothénique B 5 (mg)	0.12
Vitamine D (mcg)	n.d.	Pyridoxine B 6 (mg)	0.05
Vitamine E (mg)	0.03	Biotine B 8 (mcg)	1.90
Vitamine K (mcg)	24.10	Acide folique B 9 (mg)	56.00
Thiamine B 1 (mg)	0.04	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine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

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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 نيء



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

البقدنوس - معدنوس نبي

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 pantothéique B 5 (mg)	0.40
Vitamine D (meg)	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



البزيلاء، 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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

n. d. : non déterminé



**POIREAU, CRU
LEEK, RAW
ALLIUM PORRUM**

الكراث - براسيه 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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	166.00	Niacine B 3 (mg)	0.40
Bétacarotène (mcg)	1000.00	Acide pantothenique 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

M I N É R A U X

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

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

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 أرنووط - فلفل أخضر ناري



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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

n. d. : non déterminé



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**



مربي 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
Bétacarotène (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

n. d. : non déterminé



**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

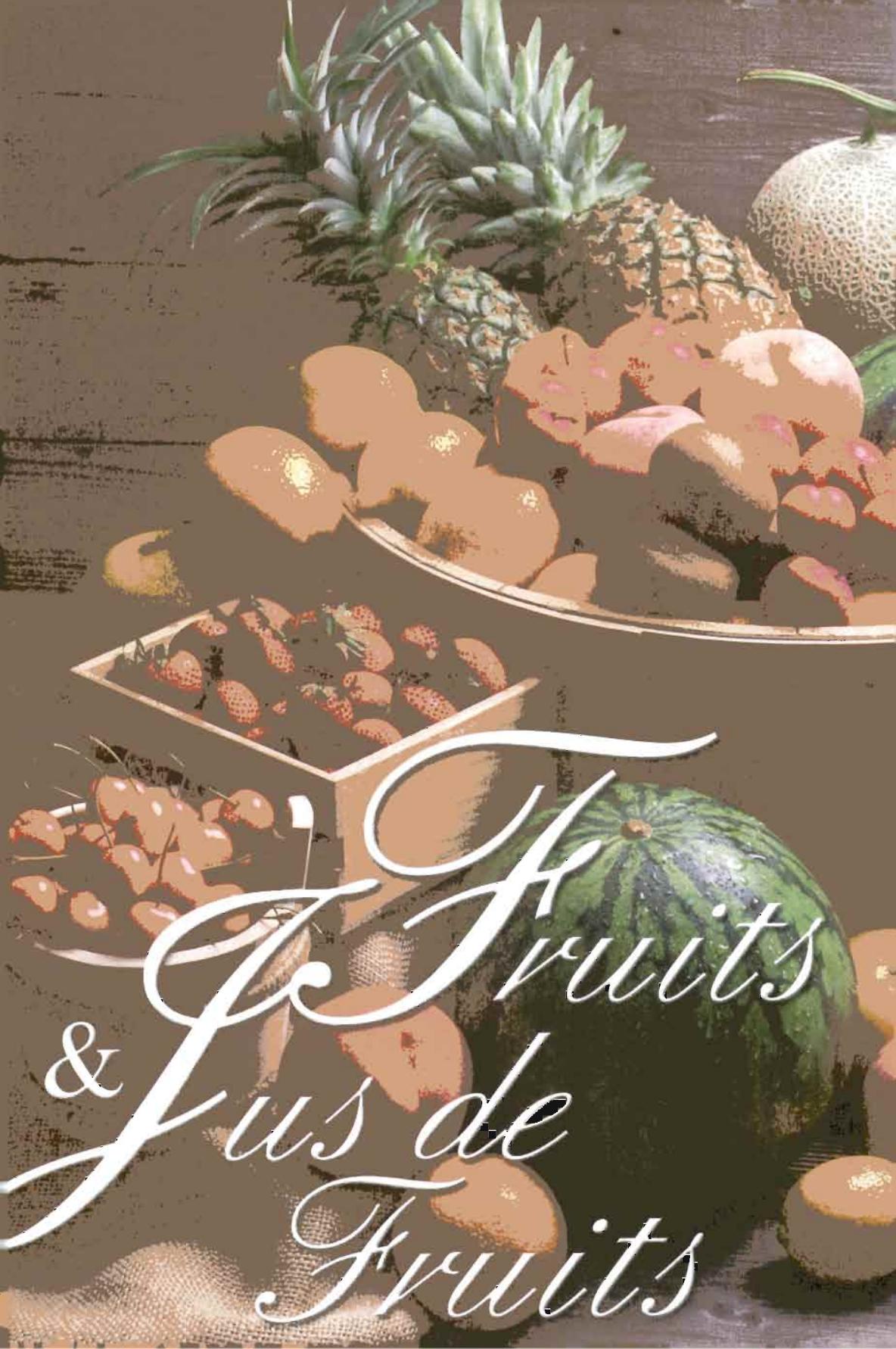
Polyinsaturés / Saturés	3.00	Potassium / Sodium	47.40
Facteur de cuisson	1.00	Proportion comestible	0.91

n. d. : non déterminé



البندورة - طماطم نية

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



Fruits & Fins 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
Bétacarotène (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 شايج

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

الأناناس - آناناس



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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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



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

الأفوكادو - أفوکا

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 pantothéique 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
Bétacarotène (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

n. d. : non déterminé



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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

n. d. : non déterminé



**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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	4.00	Niacine B 3 (mg)	0.20
Bétacarotène (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

MINÉRAUX

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.

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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
Bétacarotène (meg)	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 (meg)	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
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)	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)	6.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.04	Vitamine C (mg)	11.00

MINÉRAUX

Calcium (mg)	9.00	Manganèse (mg)	n.d.
Caïvre (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

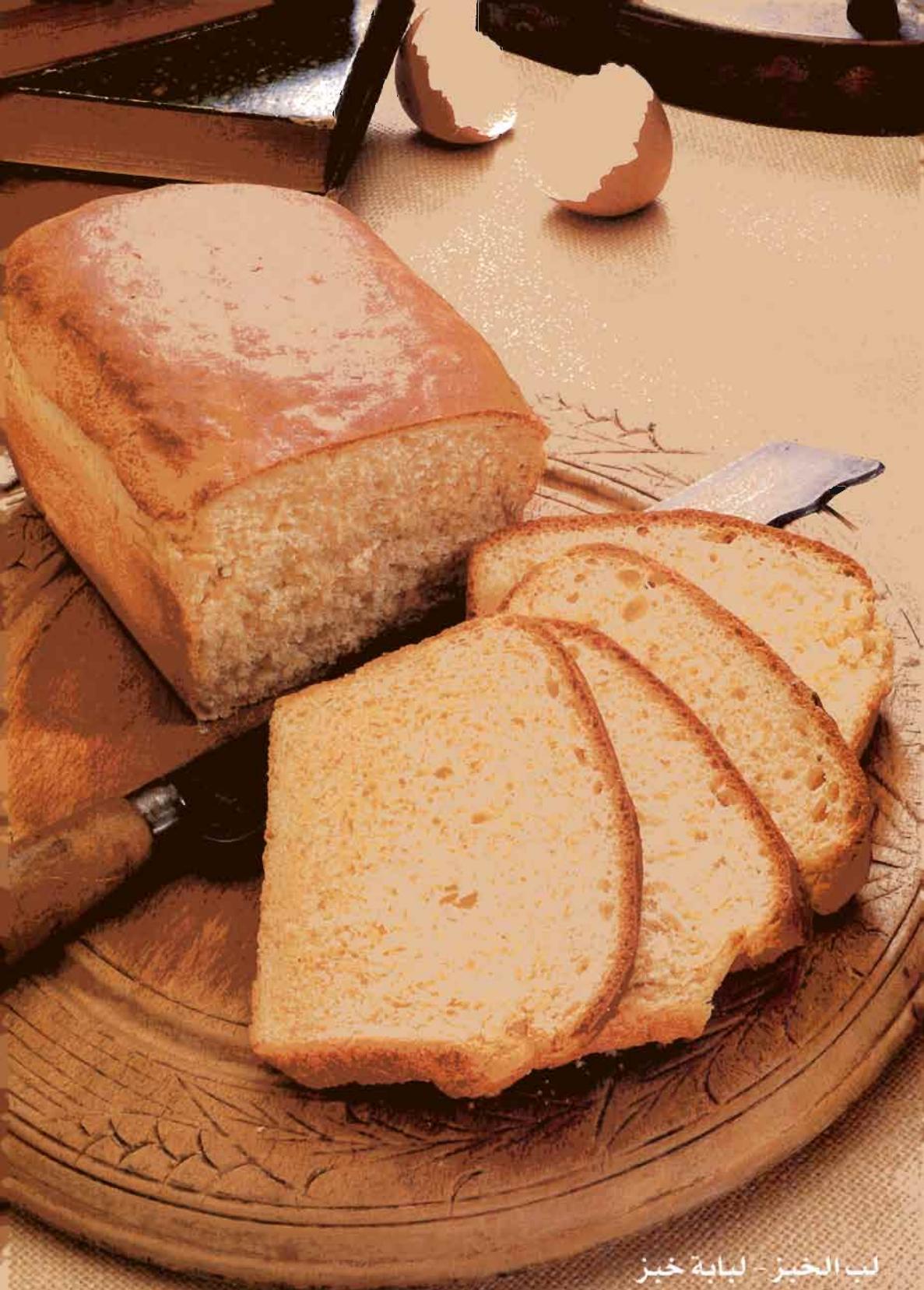
Polyinsaturés / Saturés	n.d.	Potassium / Sodium	354.55
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.89

n. d. : non déterminé



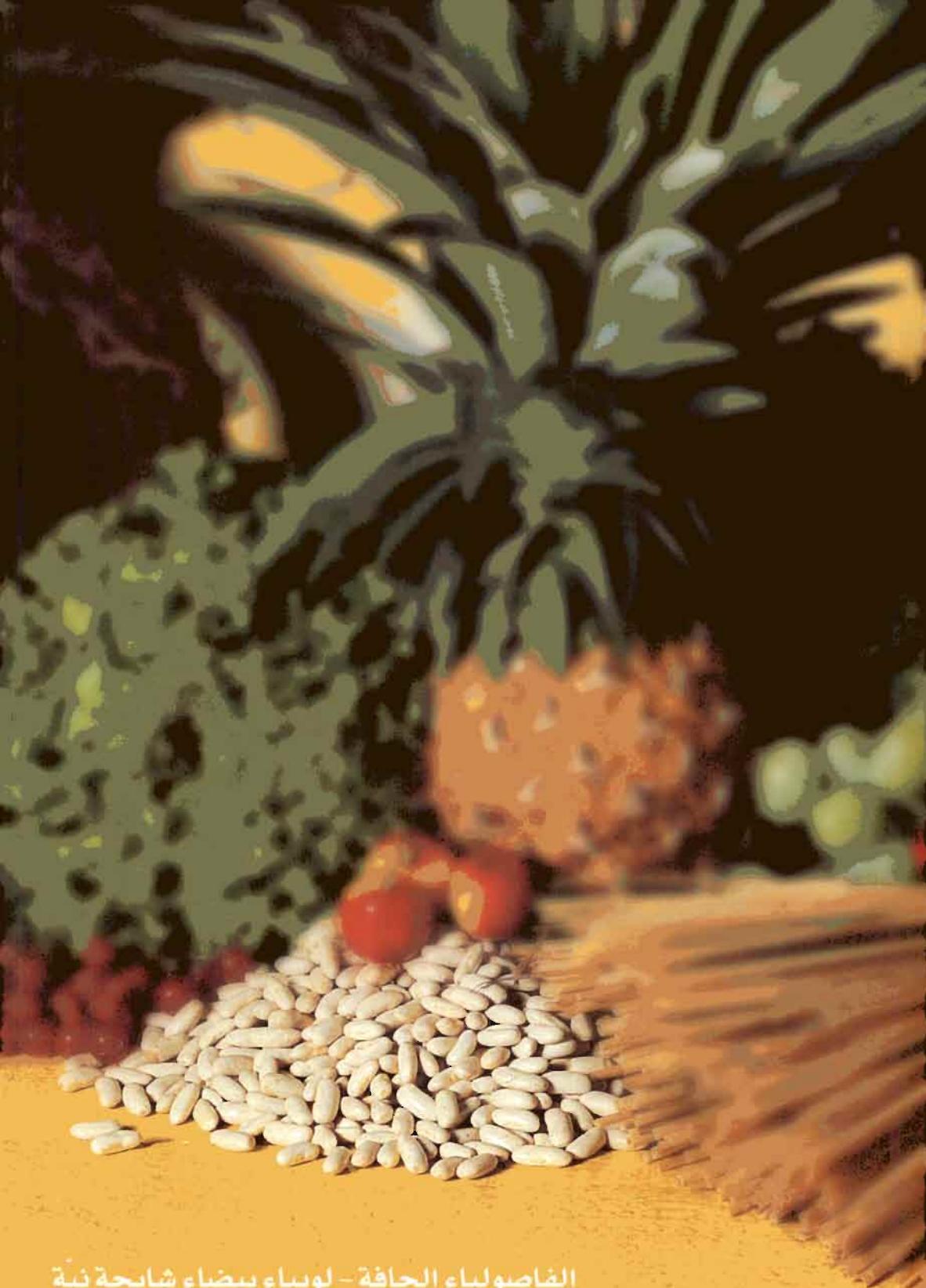
حب الملوك، الكرزة - حب الملوك

CERISE / CHERRY, RAW / PRUNUS AVIUM



لبابا خبز - الخبز

PAIN DE MIE / BREAD, SANDWICH LOAF



الفاصولياء الجافة - لوبية بيضاء شایحة نیة

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



البطاطا الحلوة - بطاطا حلوة نية

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



البزيلاء، البسلة - جلبانة نية

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



الفول السوداني بدون ملح - كاكوية مقليّة بدون ملح

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



لحم الدجاج الرومي - لحم دجاجون

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

لحم البقر - لحم بقري نيء

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



الماكرو أو الإسقمري - الماكرو أو الإسقمري نيء

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

THE / TEA / THEA SINENSIS



المربى - معجون

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



الشطة - فلفل أحمر مرحبي

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



الزيادة - زيدة

BEURRE / BUTTER, UNSALTED / BEURRE, UNSALTED



البطيخ، الشمام - بطيخ

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

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

البطيخ، الشمام - 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
Bétacarotène (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 (meg)	0.40
Iode (meg)	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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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
Bétacarotène (mcg)	3.00	Acide pantothéique 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 (meg)	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 appliquable

JUS D'ORANGE, FRAIS
ORANGE JUICE, FRESH



عصير برتقال - بردقان معصوّر

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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 - كيو

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



الأَنْبَجَةُ، الْمَنْقَةُ - 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
Bétacarotène (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

n. d. : non déterminé



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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	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
Bétacarotène (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

n. d. : non déterminé



NECTARINE, FRAÎCHE
NECTARINE, RAW
PRUNUS NECTARINA VAR. NECTARINA

النكترين، 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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	74.00	Niacine B 3 (mg)	0.99
Bétacarotène (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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	152.00	Niacine B 3 (mg)	0.18
Bétacarotène (mcg)	n.d.	Acide pantothenique 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

M I N É R A U X

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

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	266.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.65

n. d. : non déterminé



NOIX DE COCO, FRAÎCHE
COCONUT, FRESH
COCOS NUCIFERA

جوز 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 pantothéique 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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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.

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

n. d. : non déterminé



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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

n. d. : non déterminé

n. a. : non applicable



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

الرباع، الليمون - زنبق

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 appliquable

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

البطيخ الأحمر - دلّاع



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

الدرائقن - 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 appliquable

POIRE, FRAÎCHE
FRESH PEAR, RAW
PYRUS COMMUNIS

الإِجاص - 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 appliquable

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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	34.00	Niacine B 3 (mg)	0.42
Bétacarotène (mcg)	190.00	Acide pantothenique 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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

n. d. : non déterminé

n. a. : non appliquable



**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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	7.25	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (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

M I N É R A U X

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.

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.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.94

n. d. : non déterminé n. a. : non appliquable

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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	12.00	Niacine B 3 (mg)	0.20
Bétacarotène (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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

n. d. : non déterminé

Graines *Péagineuses*

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



اللوز المجفف المقلي بدون ملح - لوز شايج 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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	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 شايج

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
Bétacarotène (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**



الفول 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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

n. d. : non déterminé



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

الفول 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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 - فاكية 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



NOISETTE, NATURELLE
DRIED HAZELNUT
CORYLUS AVELLANA

البندق - 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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.46

n. d. : non déterminé

n. a. : non appliquable

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 pantothenique 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 الملح - 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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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**



البلذر بدون ملح - نوادکجو 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

جوز الهند، النارجلية المجففة - جوز الهند شايج

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**



المرزيان، حلوى معجون اللوز - عجين 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

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)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.15	Vitamine C (mg)	0.00

MINÉRAUX

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 (meg)	n.d.	Sodium (mg)	12.00
Magnésium (mg)	59.00	Zinc (mg)	1.40

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

n. d. : non déterminé



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

زبدة الفول السوداني - عجين 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 (meg)	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 الممليح - فسدق 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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	26.00	Niacine B 3 (mg)	1.43
Bétacarotène (mcg)	157.00	Acide pantothenique 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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 - فسدق 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 شایحة

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
Bétacarotène (mcg)	450.00	Acide pantothenique 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.

الرّزِيب - زَيْب

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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.80	Niacine B 3 (mg)	0.82
Bétacarotène (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

M I N É R A U X

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

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	62.58
Facteur de cuisson	1.44	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

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

السمسم - جلجلان



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

Ciandes & Abats

CERVELLE D'AGNEAU, CRUE
BRAIN, LAMB, RAW



مخ الخروف - مخ علوش نيء

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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	3.90
Bétacarotène (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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 بقرى نى

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



كبـد الـخـروف - كـبـدة عـلـوش نـيـة

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**

كبـد العـجل - كـبـدة بـقـري نـيـة

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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 - كرعيين 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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.59
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothenique 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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 - كلورة علوش نية

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 - كلورة 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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 - صالمي

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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 بقرى نية

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 pantothéique 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 نيء

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 pantothenique 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

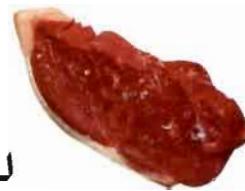
Calcium (mg)	13.00	Manganèse (mg)	0.03
Cuivre (mg)	0.15	Phosphore (mg)	213.00
Fer (mg)	1.57	Potassium (mg)	330.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (meg)	23.70
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	41.00
Magnésium (mg)	19.00	Zinc (mg)	1.57

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 نيء

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 نبي

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 نبي

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

n. d. : non déterminé



VIANDE D'AGNEAU, CRUE
LAMB, ARM, RAW
OVIS ARIES, OVIS AGNUS, OVIDA

لحم الخروف - لحم علوش نبي

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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	6.08
Bétacarotène (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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 نبي

VIANDE D'AGNEAU, CRUE / LAMB, ARM, RAW / OVIS ARIES, OVIS AGNUS, OVIDA



Coq au vin

FOIE DE VOLAILLE, CRU
LIVER, POULTRY, RAW



كبـد الدـجاج - كـبـدة دـجاج نـيـة

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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 نيء

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

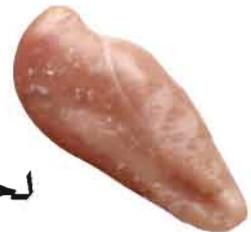
Calcium (mg)	10.00	Manganèse (mg)	0.02
Cuivre (mg)	0.07	Phosphore (mg)	172.00
Fer (mg)	1.04	Potassium (mg)	204.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	14.40
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	71.00
Magnésium (mg)	20.00	Zinc (mg)	1.19

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 الدجاج الرومي - لحم دندون نيء

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
Bétacarotène (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 دادن

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

n. d. : non déterminé



**ANCHOIS, FRAIS
ANCHOVY, RAW
ENGRAULIS ENCRASICHOLUS**

الأنشوفة - أنشوة

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
LOLIGOIDEA 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

n. d. : non déterminé



**CALAMAR, SEC
SQUID, DRIED
LOLIGOIDEA AND OMMASTREPHIDAE**

الحبار الجاف - كلامار شايج

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 بحرني



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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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 نية



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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	28.00	Niacine B 3 (mg)	3.22
Bétacarotène (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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.05	Potassium / Sodium	3.63
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**LOUP, CRU
SEA PERCH
MORONE SAXATILIS**

القاروس - قاروس نبي

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**



المأكرو أو الإسقمري - ماكرو أو سكمبرى نى

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

Polyinsaturés / Saturés	1.03	Potassium / Sodium	3.49
Facteur de cuisson	0.86	Proportion comestible	1.00



**MERLU, CRU
HAKE, RAW
MERLUCIUS VULGARIS**

النازلي - نازلي نبي

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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	30.00	Niacine B 3 (mg)	1.30
Bétacarotène (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

M I N É R A U X

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

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	3.46
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	0.58

n. d. : non déterminé

**MOULE, CRUE
MUSSEL, RAW
MYTILUS EDULIS**



البلح، المحار، الميدية - محار نبي

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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	48.00	Niacine B 3 (mg)	1.60
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothéique 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

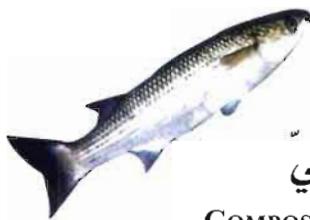
M I N É R A U X

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

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

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 نبي

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
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothéique 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**



السمك الأبيض - حوت أبيض نيء

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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	32.20	Niacine B 3 (mg)	2.94
Bétacarotène (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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

السمك الأزرق - حوت أزرق نيء

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 - قرنبيط نبي

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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	1.05	Potassium / Sodium	1.52
Facteur de cuisson	0.50	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



POULPE, SÈCHE
DRIED OCTOPUS
OCTOPUS VULGARIS

الأخطبوط الجاف - قرنبيط شايج

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 - سردوک نی



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

n. d. : non déterminé



SARDINE, CONSERVE
SARDINE, CANNED

السردين المعليب - سردينة حكك

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

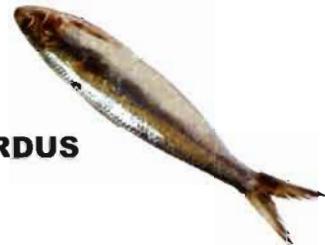
R A P P O R T S A L I M E N T A I R E S

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

السَّرْدِينَ - سَرْدِينَة نَيَّةٌ



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

V I T A M I N E S

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.

M I N É R A U X

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.

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

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
BOTRIDAE, PLEURONECTIDAE**

سمك موسى، الصول - صول نيء

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
Bétacarotène (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.**

الأربيان، القربيس - 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
Bétacarotène (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



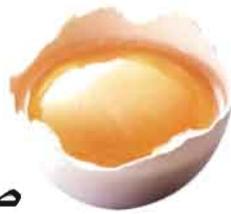
الإريان، القربيس - كروفات نية

CREVETTE, CRUE / SHRIMP, RAW / PANDALUS SPP.

A close-up photograph of several white marshmallows and a single orange gummy bear. The marshmallows are light-colored and have a slightly textured surface. The orange gummy bear is positioned in the lower right foreground, showing its translucent texture and segmented body.

marshmallows

JAUNE D'ŒUF, CRU
EGG YOLK FRESH, RAW



صفار البيض "المح" - أصفر عظمة نيء

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

Lait & Dérivés

FROMAGE FONDÉ
PROCESSED CHEESE SPREAD



الجبن المطبوخ - جبن طوابع

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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.05	Potassium / Sodium	0.18
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



LAIT AU CHOCOLAT CHOCOLATE MILK

حليب بالشوكولاتة - حليب بالشوكولاتة

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 المحلي - 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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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



جبن الريكوتة - Ricotta

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 appliquable

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	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 بالgalal - ياغورت بالغلاة

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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.

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

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

V I T A M I N E S

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

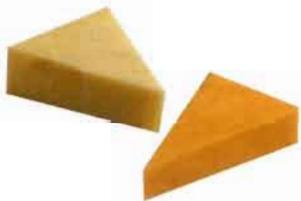
M I N É R A U X

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

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	3.33
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



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
Bétacarotène (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

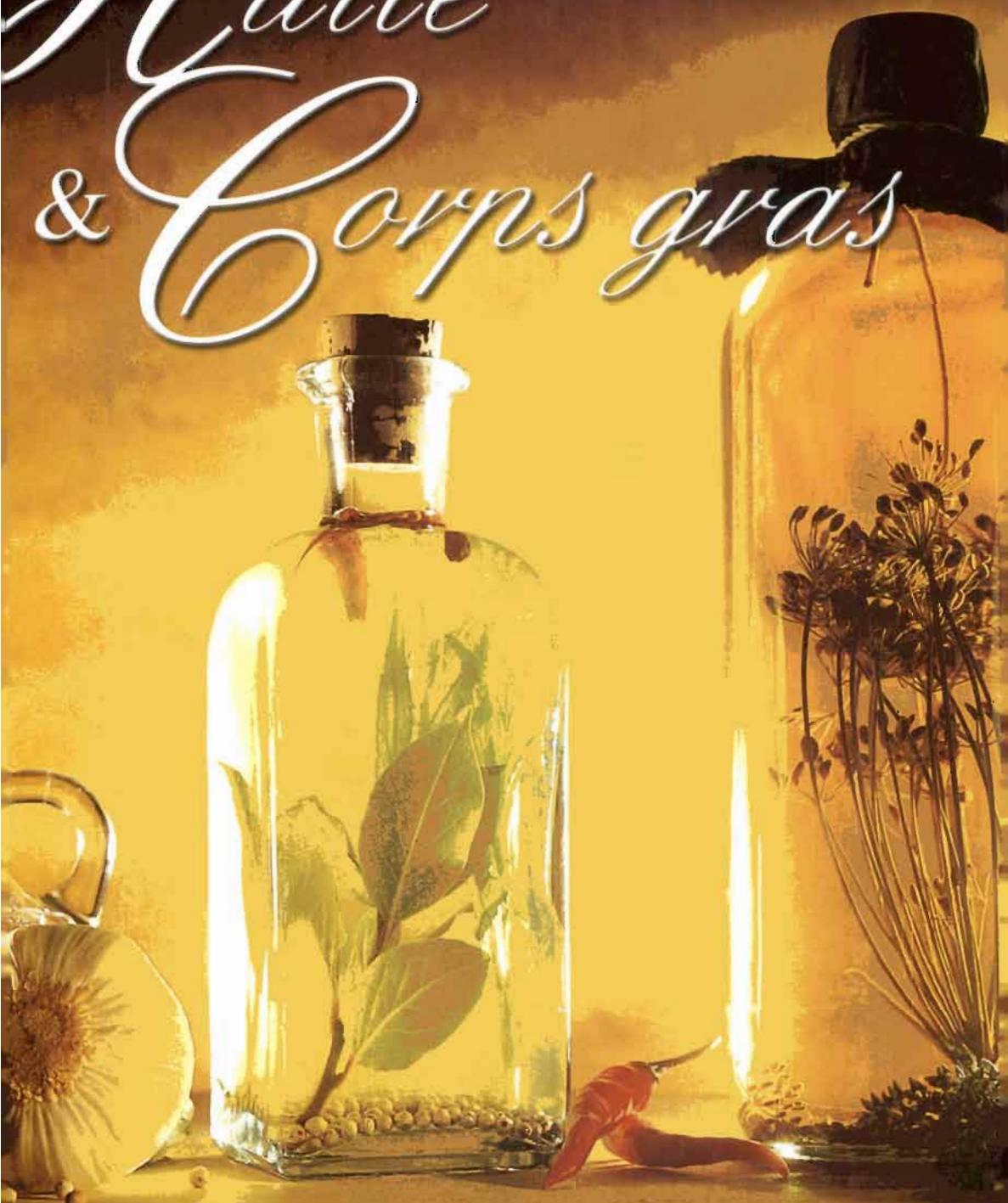
n. d. : non déterminé



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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

Polyinsaturés / Saturés	0.06	Potassium / Sodium	2.18
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



GRAISSE D'AGNEAU, CRUE
LAMB FAT-RAW

شحـم الـخـروف - شـحـم عـلـوش نـيـ

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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	6.37
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothéique 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

M I N É R A U X

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

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

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 الحاكم

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 appliquable

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

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)	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

M I N É R A U X

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 (meg)	0.00
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	4.02	Potassium / Sodium	n.a.
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

n. a. : non applicable



HUILE DE TOURNESOL SUNFLOWER OIL

زيت عباد الشمس - زيت التورنصلو

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 pantothéique 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

n. d. : non déterminé



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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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

n. d. : non déterminé

n. a. : non appliquable



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 pantothéique 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 بالبندق للتبسيس - 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

n. d. : non déterminé



CHOCOLAT AU LAIT

CHOCOLATE MILK

شوكولاتة بالحليب - شكلاتة 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 - شكلاظة 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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	2.00	Niacine B 3 (mg)	0.04
Bétacarotène (mcg)	0.00	Acide pantothéique 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

M I N É R A U X

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

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

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

n. d. : non déterminé



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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	13.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

n. a. : non appliquable

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 pantothéique 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

n. d. : non déterminé

n. a. : non applicable



SIROP, GRENADE GRENADE SYRUP

شراب الرمان - شروبيو رمان

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

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)	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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	n.a.	Potassium / Sodium	1.04
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

n. a. : non appliquable

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 (meg)	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

n. d. : non déterminé

n. a. : non applicable



SORBET AU CITRON
CITRUS FRUIT SORBET

عصير مثلج - فرانيت

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	12.50
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

n. a. : non appliquable

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 نيء

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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.70
Bétacarotène (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

M I N É R A U X

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

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

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

V I T A M I N E S

Vitamine A (mcg)	2.60	Niacine B 3 (mg)	0.00
Bétacarotène (mcg)	15.60	Acide pantothéique 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

M I N É R A U X

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.

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	4.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00



CÂPRE
CAPER
CAPPARIS SPINOSA

الكبـر، القبارـ كبارـ

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 pantothenique 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**

الكروية - 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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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 - فقوس 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

n. d. : non déterminé



CUMIN, EN POUDRE
CUMIN POWDER
CUMINUM CYMINUM

السنوت - 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

الكركم - كركم مرحبي



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
Bétacarotène (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

n. d. : non déterminé



CURRY, EN POUDRE
CURRY POWDER

الكاري، بدار هندي، خليط من التوابل - أفالح

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 - سكنجير 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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

Polyinsaturés / Saturés	0.68	Potassium / Sodium	41.97
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé



**GINGEMBRE, RACINE
GINGER, ROOT, RAW
ZINGIBER OFFICINALE**

جذور الزنجبيل الجافة - سكنجبير 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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	0.00	Niacine B 3 (mg)	0.75
Bétacarotène (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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

n. d. : non déterminé

n. a. : non applicable



MAYONNAISE SALAD CREAM

المايونيز - مایوناز

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 pantothéique 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 شاي

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 - موطراد

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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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.

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



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

VITAMINES

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

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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 مرحى، 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

الفلفل الأسود - فلفل 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

VITAMINES

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)	1.00
Thiamine B 1 (mg)	0.11	Cobalamine B 12 (mcg)	0.00
Riboflavine B 2 (mg)	0.24	Vitamine C (mg)	21.00

MINÉRAUX

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

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

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)	0.00	Vitamine C (mg)	0.00

M I N É R A U X

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

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	100.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

n. a. : non appliquable



THYM
GROUND THYME
THYMUS VULGARIS

الزعتر، 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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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

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



الكاتشب، الصلصة - كاتشب، 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

V I T A M I N E S

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

M I N É R A U X

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

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	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

VITAMINES

Vitamine A (mcg)	n.d.	Niacine B 3 (mg)	n.d.
Bétacarotène (meg)	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.

MINÉRAUX

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.

RAPPORTS ALIMENTAIRES

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

n. d. : non déterminé

n. a. : non appliquable



الملح - ملح

SEL, FIN / TABLE SALT IODIZED, FINE



The Café
& Gau

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

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)	0.49
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

M I N É R A U X

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

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	48.00
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

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



CAFÉ, POUDRE SOLUBLE
COFFEE PREPARED, INSTANT
COFFEA SPP.

النسكافيه - نسكافيه

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

n. d. : non déterminé

n. a. : non applicable



**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

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)	0.01
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

M I N É R A U X

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

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	12.33
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé n. a. : non appliquable



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

V I T A M I N E S

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.

M I N É R A U X

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.

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	8.09
Facteur de cuisson	n.d.	Proportion comestible	1.00

n. d. : non déterminé

n. a. : non applicable



VIN ROUGE

RED WINE



الخمر - 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

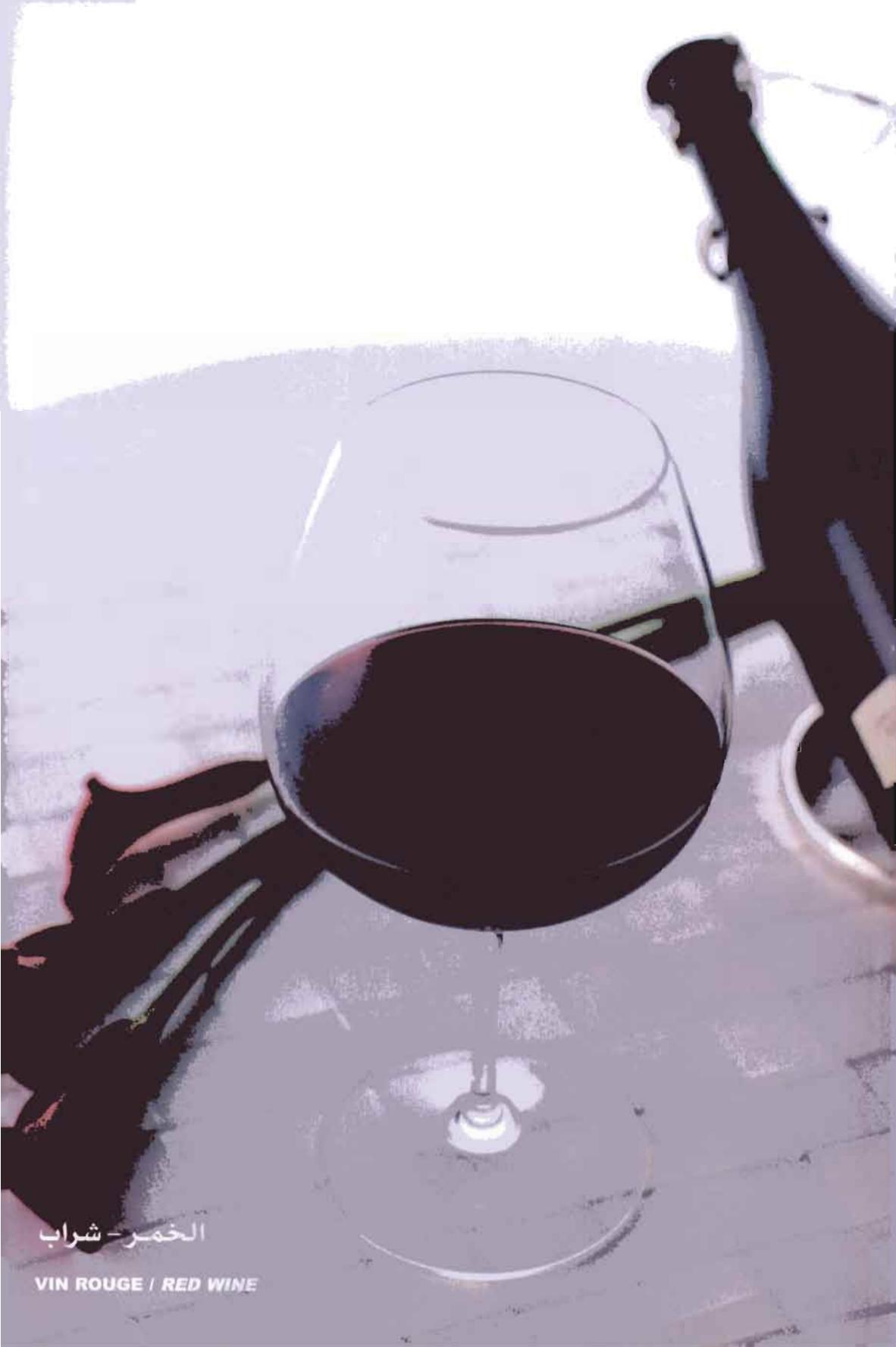
Calcium (mg)	8.00	Manganèse (mg)	0.60
Cuivre (mg)	0.02	Phosphore (mg)	14.00
Fer (mg)	0.43	Potassium (mg)	112.00
Fluor (mg)	n.d.	Sélénium (mcg)	0.20
Iode (mcg)	n.d.	Sodium (mg)	5.00
Magnésium (mg)	13.00	Zinc (mg)	0.09

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



الخمر - 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
D	
Datte, pulpe et peau	080
E	
Eau minérale, faiblement minéralisée.....	267
Endive, crue	056
Epinard, cru.....	057
F	
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, cru	150
Foie de volaille, cru	163
Fraise, fraîche	104
Fromage fondu.....	197
Fromage pâte dure	212
G	
Gingembre, moulu	249
Gingembre, racine	250

Glace.....	.231
Gombo, cru061
Graisse d'agneau, crue.....	.216
Grenade, pulpe et pépins, fraîche105
H	
Hareng, cru175
Haricot blanc, sec, cru037
Haricot vert, cru.....	.062
Huile de colza217
Huile de maïs218
Huile de soja219
Huile de tournesol220
Huile d'olive.....	.221
J	
Jambon de dinde166
Jaune d'œuf, cru193
Jus de citron.....	.106
Jus d'orange, frais.....	.107
K	
Kiwi, frais.....	.108
L	
Lait au chocolat.....	.198
Lait concentré sucré.....	.199
Lait de chèvre200
Lait demi-écrémé201
Lait écrémé202
Lait entier, uht203
Laitue, crue063
Leben204
Lentille, sèche038
Levure de bière, sèche251
Loup, cru176
M	
Maïs, graines sèches012
Mangue, pulpe, fraîche109
Maquereau, cru177
Margarine222
Mayonnaise252
Mélange de fruits secs grillés, sans sel131
Melon, pulpe, frais.....	.103
Menthe, fraîche253
Menthe, sèche254
Merlu, cru178
Miel.....	.232
Moule, crue179

Moutarde	255
Mulet, cru	180
Mûre noire, fraîche	111
N	
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
O	
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
P	
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
Pataste 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, grenade	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

LATIN INDEX

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 annuum	257
Clupea harengus harengus (L.)	175
Capsicum annuum	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 anguria	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 hircus.....	159
Corylus avellana.....	132
Cynara scolymus.....	041
Cynara cardunculus	045
D	
Daucus carota	046
E	
Engraulis encrasicholus	169
Engraulis encrasicholus	170
F	
Ficus carica085
Ficus carica	110
Fragaria vesca.....	104
G	
Gallus gallus.....	164
H	
Hibiscus esculentus.....	.061
Hordeum vulgare013
Helianthus annuus.....	144
I	
Ipomoea batatas.....	.029
J	
Juglans regia	133
L	
Lens esculenta038
Lactuca sativa063
Loligoidae and Ommastrephidae	171
Loligoidae and Ommastrephidae	172
Lamellibranchia	173
M	
Musa X paradisiaca.....	.079
Mangifera indica109
Morus nigra111
Mespilus japonica113
Malus communis122
Merluccius vulgaris.....	.178
Mytilus edulis179
Mugil cephalus L.....	.180
Morone saxatilis176
Meleagris gallopavo165
Mentha viridis253

Mentha viridis254
Myristica fragrans256
O	
Olea europaea.....	.221
Olea europaea l.....	.115
Olea europaea l.....	.116
Oryza sativa025
Opuntia ficus indica.....	.084
Ovis aries, ovis agnus, ovida160
Oryctolagus cuniculus156
Octopus vulgaris.....	.183
Octopus vulgaris.....	.184
P	
Phaseolus vulgaris037
Phaseolus vulgaris062
Petroselinum crispum.....	.066
Pisum sativum067
Prunus nectarina var, nectarina.....	.112
Punica granatum105
Prunus armeniaca075
Prunus armeniaca076
Prunus avium086
Phoenix dactylifera080
Pyrus communis121
Prunus domestica.....	.123
Pistacia vera.....	.139
Pistacia vera.....	.140
Prunus domestica, Prunus avium141
Prus amygdalus dulcis137
Pandalus spp.....	.190
Piper nigrum258
Persea americana078
Pimpinella anisum240
R	
Raphanus sativus.....	.070
Rheum rhaboticum, Rheum officinale125
S	
Saccharum spp.....	.237
Solanum malongena042
Spinacia oleracea.....	.057
Solanum lycopersicum072
Sorghum vulgare027
Solanum tuberosum031
Scorpaena spp., Sabastes spp.....	.185
Sepia officinalis188
Scomber scombrus177
Soja glycine max219
Sesamum orientalea143

T

Thynnus.....	174
Theobroma cacao	229
Triticum sativum	007
Trigonella foenum-graecum.....	035
Thymus vulgaris	270
Thea sinensis	268

V

Vicia faba.....	036
Vicia faba.....	060
Vitis vinifera	124
Vitis spp.....	142

Z

Zea mays.....	012
Zingiber officinale	249
Zingiber officinale	250

E N G L I S H I N D E X

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

H

Hake, raw	178
Herring, raw.....	175
Honey	232

I

Ice cream.....	231
Instant cocoa powder, sweetened.....	229

J

Jam or marmalade	230
------------------------	-----

K

Kidney bean, dry, raw.....	037
Kiwi, raw	108

L

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

M

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
N	
Nectarine, raw	112
O	
Octopus, raw	183
Okra, raw	061
Olive, green, in brine	116
Olive, ripe, in brine	115
Orange juice, fresh	107
P	
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
Q	
Quince, raw	083
R	
Rabbit, raw	156
Raisin	142
Rascass	185
Red pepper-dried, ground	257
Red radish, raw	070
Red wine	272
Roll, chocolate-filled	014
Rhubarb, raw	125
S	
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 - قرنبيط نيءَ
184		الأخطبوط الجاف - قرنبيط شابع
190		الإربيان، القربيس - كروفات نيءَ
025		الآرز - روز نيءَ
041		الأرضي الشوكى، العرشوف - قنارية نيءَ
078		الأفوكادو - أفوكا
077		الأناناس - أناناس
056		أنديف بستانية، الهندب - أنديف نيءَ
169		أشوفة بالزيت - أنشوة بالزيت
170		الأشوفة - أنشوة
240		الأنيسون - حبة حلاوة
109		الأنبجة، المنقة - منقا
059		أوراق الشمرة - عروش بسباس نيءَ
047		أوراق الكرفس - أوراق كلافز نيءَ

ب

042		الباذنجان - بيتجال نيءَ
061		البامية - قناوية نيءَ
044		البتراف - بتراف نيءَ
144		بذور عباد الشمس مملحة - قلوب كحل
117		البرتقال الحلو - بردقان حلو
141		البرفوق المجفف - عونية شايحة
014		بريوش بالشوكلاته - بريوش بالشكلاطة
008		البريوش - بريوش
067		البزيلا، البسلة - جلبانة نيءَ
065		البصل - بصل نيءَ
029		البطاطا الحلوة - بطاطا حلوة نيءَ
032		البطاطا الهشة - بطاطا شببس
030		البطاطا المقلية - بطاطا مقلية
031		البطاطا - بطاطا نيءَ
119		البطيخ الأحمر - دلاع
103		البطيخ الشمام - بطيخ
066		البقدونس - معدنوس نيءَ
006		بقسماط بدون ملح - بسكوت بدون ملح
005		البسماط - بسكوت
135		البلاذر بدون ملح - نوادكجو مقلي بدون ملح
134		البلاذر المالح - نوادكجو مقلي مالح
179		البلح، المحار، العيدية - محار نيءَ
132		البندقة - بوفرية
072		البندوره - طماطم نيءَ
180		البورى، الطرشون - بوري نيءَ
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 الشوكى - هندي
110	التين - كرموس
085	التين المجفف - شريحة

ث

239	الثوم - ثوم نبي
-----	-----------------

ج

166	جانبون الديك الرومي - جانبون داند
206	جين الريبوتة - ريقوتة
212	الجين الصلب - جين يابس
197	الجين المطبوخ - جين طوابع
250	جذور الزنجبيل العاجفة - سكتجبر جذور
046	الجزر - سفنارنية نية
271	الجعة - بيرة
256	جوزة الطيب - نوادموسکاد
136	جوزة الهندي، التارجلية المجففة - جوز الهند شابع
114	جوزة الهند، التارجلية - جوز الهند
133	الجوزة - زورة

ح

086	حب الملوك، الكرزة - حب الملوك
172	الحبار الجاف - كلامار شابع
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 المخفمر - رايب
199	الحليب المركز المحلى - حليب نستلي بالسكر
039	الحمص الجاف - حمص شابع
007	الحنطة - قمح

خ

020	خبز الشعير - خبز شعير
021	الخبز - خبز طابونة
022	الخبز - خبز طاجين
017	الخبز الكامل - خبز أسمو
018	الخبز - خبز مبيس
019	الخبز - خبز ملاوي
255	الخردل الأسود - موطارد
045	الخرشاف - خرشف نبي
259	الخل - خل
272	الخم - شراب
251	الخميرة العاجفة - خميرة خبر
123	الخوخ - عونية

245	الخيار المخلل - فقوس صغير بالخل
052	الخيار - فقوس
د	
120	الدرافتون - خوخ
026	الدقيق - سميد
011	الدقيق، طحين الشعير - فرينة شعير
010	الدقيق، طحين القمح - فرينة
ذ	
012	الذرة الصفراء - قطانية، مستورة
027	ذرة المكابنس - درع
ر	
048	رأس الكرفنس - راس كلافرنى
125	الرواند
016	رغيف مستطيل - خبز باقات
105	الرمان - رمان
175	الرنكة - رنقة نية
ز	
215	الزيادة - زيدة
138	زيادة الفول السوداني - عجين الكاكاوية
142	الزبيب - زبيب
260	الزرعتر، الصعتر، السعتر - زعتر
113	الزعور اللبناني - بوصاص
118	الزنباء، الليمون - زنبع
249	الزنجبيل المرحي - سكتجبيه مرحي
221	زيت الزيتون - زيت زيتونة
218	زيت الذرة - زيت القطانية
220	زيت عباد الشمس - زيت التورنصلو
217	زيت النباتي - زيت الحاكم
219	زيت الصويا - زيت
116	الزيتون الأخضر - زيتون أخضر
115	الزيتون الأسود - زيتون أكحل
س	
188	السببينا، العبار - سوبيبة نية
171	السببينا، العبار - كلامارني
057	السبانخ - سباناخ ني
185	السردوك - سردوك ني
187	السردين - سردينة نية
186	السردين المعلب - سردينة حكك
083	السفرجل - سفرجل
237	السكر - سكر
063	السلطة - خص
154	السلامي - صالحني
043	السلق - صلق ني
143	السمسم - جلجلان
181	السمك الأبيض - حوت أبيض ني
182	السمك الأزرق - حوت أزرق ني
189	سمك موسى، الصبول - صول ني
223	السمن - سمن

ش

268.	الشاي - تاي
216.	شحم الغروف - شحم علوش نبي
234.	شراب الرمان - شربوب رمان
013.	الشعير - شعير
058.	الشمرة - سباس نبي
257.	الشطة - فلفل أحمر مرحي، فلفل زينة
227.	شوكولاتة بالبنడقة للتلبيس - عجينة الشكلاتة بالبوفريةة
228.	شوكولاتة بالحليب - شكلاتة بالحليب

ص

193.	صفار البيض "المح" - أصنف عظمة نبي
235.	الصودا - قازوز

ع

233.	عجينة فاكهة
038.	العدس الجاف - عدس شایج
232.	العسل - عسل
106.	عصير الليمون - قارصن معصورة
107.	عصير برقال - بردقان معصورة
236.	عصير مثاج - هرانيت

ف

037.	الفاصولياء الجافة - لوباء بيضاء شایحة نبية
062.	الفاصولياء الخضراء - لوبية خضراء نبية
070.	الفجل - فجل
140.	الفستق الحلبي بدون ملح - فسدق بدون ملح
139.	الفستق الحلبي المملح - فسدق ممالح
049.	الفطر - فقاع نبي
069.	فلفل أرجوطة - فلفل أخضر نبي
258.	الفلفل الأسود - فلفل أكحل
130.	الفول السوداني بدون ملح - كاكوية مقلية بدون ملح
129.	الفول السوداني الممالح - كاكوية مقلية مالحة
036.	الفول المجفف - فول شایج
060.	الفول - فول أحضر نبي

ق

151.	قوائم الحيوان - كرعين نيين
081.	القارص - قارصن
176.	القاروس - قاروس نبي
241.	القرفة - قرفة
054.	القرع الأحمر - قرع أحمر نبي
055.	القرع - قرع أحضر نبي
173.	القطالة، المعار - بيوش بحر نبي
051.	القبيط - بروكلوني
265.	المقهوة - قهوة بن

ك

261.	الكاتشب، الصلصة - كاتشب، صلصة
248.	الكارى، بدار هندي، خليط من التوابل - أفالح
242.	الكبر، القبار - كبار
149.	كب'd الغروف - كبدة علوش نبية

163	كبد الدجاج - كبدة دجاج نية
150	كبد العجل - كبدة بقرة نية
068	الكرياث - براسيية نية
155	الكرش - كرشة بقري نية
247	الكركم - كركم مرحي
124	الكرم - عنب
050	الكرنب - كرنب نبي
243	الكريوباء - كريوية
244	الكتزبرة - تابل
009	كسكسي مجفف - كسكسي شايج
082	الكلمنتين - مادلينا
152	كلوة الخروف - كلوة علوش نية
153	كلوة البقرة - كلوة بقري
108	الكيوي - كيوبي

ل

015	لب الخبز - لبابة خبز
210	اللبن الرائب بالعلال - ياغورت بالغلة
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 نبي
157	لحم البقر - لحم بقري نبي
164	لحم الدجاج - لحم دجاج نبي
165	لحم الديك الرومي - لحم دندون نبي
158	لحم الجمل - لحم جمل نبي
160	لحم الخروف - لحم علوش نبي
159	لحم الماعز - لحم برشني نبي
064	اللفت - لفت نبي
127	اللوز المجفف المقلي بدون ملح - لوز شايج مقلي بدون ملح
128	اللوز المجفف - لوز شايج

م

267	الماء المعدني - ماء معدني
222	المارقارين - مرقررين
177	الماكرو أو الإسقمرى - ماكرو أو سكبيري نبي
252	المابونيز - مايوناز
231	المتأجفات - فلاص
147	مخ الخروف - مخ علوش نبي
148	مخ العجل - مخ بقري نبي
071	مربي الطماطم - طماطم معجونة
230	المربي - معجون
137	المرزيان، حلوي معجون اللوز - عجين اللوز
131	مزيج مكسرات مقليّة بدون ملح - فاكية مقليّة بدون ملح
229	مسحوق الشوكولاتة - شكلاطة مرحبة
075	المشمش - مشماش
076	المثمثش المعجف - مشماش شايج
024	المعجنات المنفوخة - عجينة

023	المعجنات - عجبن
262	الملح - ملح
053	الملوخية - ملوخية
079	الموز - موز

ن

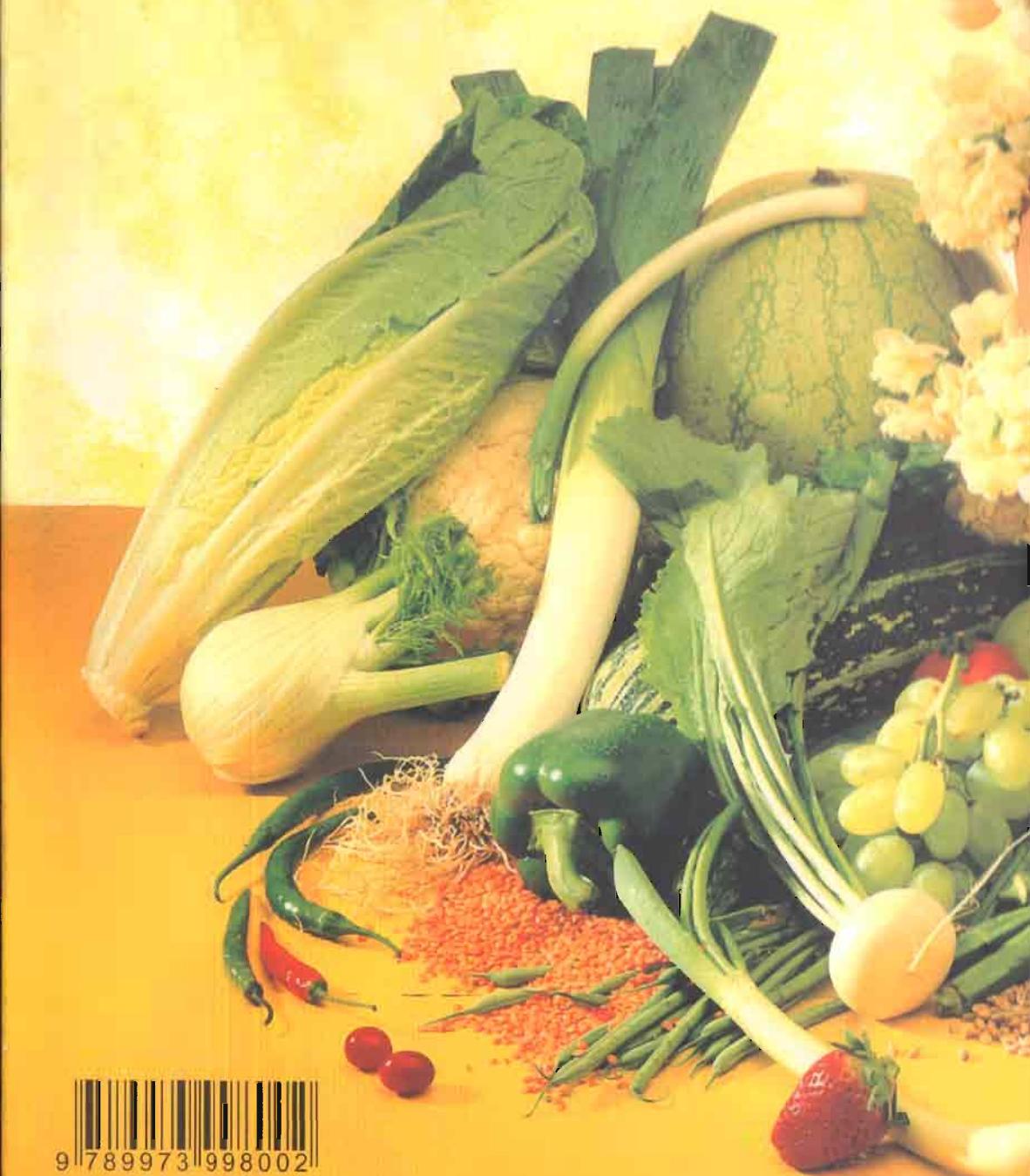
178	التازلي - نازلي نبي
266	النسكافه - سكافه
004	نشاء الذرة - نشاء
253	العناع الأخضر - عناع أخضر
254	العناع المجفف - عناع شابع
112	النكترین، الخوخ الأملس - برزقان



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