

Valeur nutritionnelle des aliments:

Concerne les protéines, les glucides, les lipides, leur rapport, les fibres et l'indice PRAL

Ce document a été réalisé à partir d'informations croisées entre diverses sources:

(les valeurs varient la plupart du temps selon les sources!

Par exemple pour l'amande on trouve des valeurs pour 100g entre 1g de glucide et 21g !)

<http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm>

<http://www.lanutrition.fr/la-boutique/livres/minceur/le-compteur-de-glucides-magali-walkowicz.html>

http://vitagate.ch/public/wem_files/Franzoesisch/Nutrition/indice_pral.pdf

<http://www.fatsecret.fr/calories-nutrition/g%C3%A9n%C3%A9rique/r%C3%A9glisse?portionid=56081&portio>

<http://www.lanutrition.fr/les-aliments-a-la-loupe.html?layout=advanced>

<http://informationsnutritionnelles.fr/>

<http://vegecru.com/graine-chanvre>

Avertissement:

Ce tableau est incomplet. Il n'est pas exhaustif ni 100% fiable.

Il a le mérite de m'avoir été utile personnellement,

et aucune prétention à l'être pour d'autre personne.

Chacun peut le compléter ou le modifier selon ses besoins!

100g de:	Protéine (g)	lipide (g)	% de L / P		indice PRAL
Bœuf grillé	33				13
Carpaccio bœuf	15	23	153%		
Entrecote	22	11	50%		
Rosbif	27	3.5	13%		
Beafteak	28	4	14%		
Bœuf bouilli*	18	21	117%		15
boeuf bouilli maigre*	19.6	7	36%		
Viande hâchée bœuf c	24	20	83%		11.3
Viande hâchée bœuf c	17	25	147%		7.7
côte porc	25	12	48%		
lard fumé cuit	12	22	183%		12
rillettes pur porc	14	39	279%		
fromage d'Italie*	12.4	23.8	192%	glucides 2	
saucisson	17.8	49.7	279%		
porc côtelette*	20.6	10.9	53%		
cotелlette agneau grillé	26	14	54%		
gigot agneau	24	10	42%		
épaule agneau	31	18	58%		13.5
Chevreuil rôti	33	4	12%		
poulet rôti avec peau	29	9	31%		16
poulet bouilli	31	11	35%		
lapin cuit	21	9	43%		15
saucisse fumée de bœuf					8.5
Saucisson sec port	27	32	119%		
Saussice de morteau c	16	30	188%		10
Gendarme	21	28	133%		
Veau cuit	21	4	19%		
veau mijoté	30	8	27%		
escalope veau31	31	2.5	8%		
jambon cuit	18	4.5	25%		
jambon cru	22	16	73%		12.2
jambon cru fumé	24	14	58%		
salami	18	45	250%		10.9
rillettes porc + volaille	16	40	250%		
Canard cuit	24	11	46%		10.22
magrais de canard	27	10	37%		
Terrine	15	26	173%		
Escalope dinde	29	1	3%		

Quand braisé = ++ de protéine et - lipides

Laitage

	Protéine	lipide	glucide	% L / P	PRAL
Beurre	0.7	82	0.5	11714%	0.5
Lait de buffle	4	8	5	200%	
Mozzarella bufflonne	16	23	1	144%	
Provola de Bufflonne					
Caciocavallo di Bufala					
Yogurt lait entier	4	3.9	2.7	98%	0.1
yaourt au lait entier, a	3.8	6.9	4.3	182%	
Crème de lait >= 30% M	2.2	31	2.6	1409%	0.3
Gruyère	28	33	1.4	118%	22
Parmesan	39	30	1.9	77%	28
Moza	20	19	0.4	95%	15
Yaourt au lait de chèvr	3.5	2.8	3.2	80%	

Poissons

	prot	lip	glu	% L/P	
Truite fumée	24	8	0	33%	
Truite, cuite à la vapeu	19	5	0	26%	
Truite, cuite au four	23	5	0	22%	13.5
Sardine, à l'huile d'oliv	25	11	0	44%	16
Saumon fumé	22	9	0	41%	
Saumon, cuit à la vape	23	14	0	61%	13
Saumon sauvage					7.7
Crevette, cuite	22	0.6	0	3%	10
				3%	
Cabillaux vapeur	19	1	0	5%	
Anguille	23	15	0	65%	
Œufs					
Jaune	17	30	0.6	176%	19
blanc	11	0.1	0.7	1%	
œuf dur	14	8	0.5	57%	

NOIX

	Protéine	Lipide	ucide+amidc	% L / P	PRAL
Macadamia	7	72	6	1029%	-1.4
graine de chanvre	25	30	28	120%	22
Farine de chanvre	28	9	50	32%	
sésame grillé					-0.15
graine de sésame	21	50	10.1	238%	
Purée de sésame					17.4
Noix de coco, amande	6.7	65	22	970%	
Noix de coco, amande	4	35.5	7.6	888%	
noix de coco*	3.9	36.5	4.8	936%	-2.7
Amandes	22	54	6	245%	3
noix (de grenoble)	15.2	65.2	13.7	429%	5.6
noix de pécan	9	72	14	800%	2
noix du brésil	14	66	12	471%	8.5
noix de cajou	18	48	18	267%	6.5
noisettes	14	62	11	443%	-3
graines tournesol	26	52	9	200%	

Fruits

	prot	lip	glu	fibres	
avocat	1.8	16	3.1	5.1	-8.2
citron, jus			4.5	0	-2.4
citron chair			4.7	2	
Zest					-4.3
fraise*	0.8	0.4	6.6	1.8	-2.5
Mûre (de ronce), fraîch	0.9	0.2	11.2	6.6	
myrtille			19.8		
Olive noire, entière ou	1	14	1.7	<u>12.6</u>	-0.9
Olive verte, entière ou	1	14	1.3	5.1	-1.2
Lait de coco					-1.5

Autres

	prot	lip	glu	
vin rouge	0.1	0	3.2	-2.8
cidre			2.5	-2.5
Réglisse (bâton = env 1	0	0	93	

Huiles

Colza
beurre clarifié
suif
olive
coco
chanvre

LEGUMES

	Prot	lip	glu + sucre +	fibres	PRAL
Artichaut frais	3		3 ou 6 ou 12	5	-4.7
artichaut fond*	2.4		1.2 ou ? 12.2	7.7	
Asperge	2.7		4	1.7	-2.2
Aubergine	1		9.5	2.5	-2
Bette	2		3.2	2.1	-12.4
Bettrave	2.3		14.5	2.3	
Brocoli	2.1		4.6	2.2	-3.6
Champignon paris	1.8		3		-2.2
Carotte cuite	0.8		9.3	2	-4.1
Carotte crue	0.8		12	2	-5.7
chou rouge cuit à l'eau	0.8		6	2.4	-4.5
Chou rouge cru	1.6		8.5	2.3	
chou fleur cuit	1.8		5.3	2	-1.3
chou-fleur cru	2.5		4.7	2.7	-4.4
Concombre, cru, pulpe	0.6		3	0.7	-4.2
Courgette cuite	1.2		4.5	1.35	-4.3
cresson	1.6		2.4	1.9	-10.7
échalote crue	1.9		19.2	1.8	
Endive crue	1		4.5	1	-3.5
Endive cuite	0.6		2.7	1	
Epinard cru	2.7		6.5	3.5	-11.8
Epinard cuit	3		2.7	3	-10.3
Fenouil cru	0.9		4.8	1.9	-7.3
Fenouil cuit à l'eau	1.1		2.5	2	
Haricot vert	1.4		10.2	3	-5.4
laitue crue	1.4		2	0.4	
laitue romaine crue	1		2.5	1.8	-4.3
laitue pommée					-2.2
oignon cuit	1		9.7	1.4	-2.1
oignon cru	1.25		13.2	1.4	-2.1
oignon en poudre					-10.2
poireau cuit	0.8		5.8	3.2	-1.6
Poivron vert, cru	0.8		5.1	1.5	-2.9
poivron vert cuit	1		7.6	1.2	-2.7
poivron rouge cru	1		10	1.9	
poivron rouge cuit	1		10	1.2	
Rhubarbe			1		-6.2
Tomate fraîche	0.8		3.4	1.4	-3.7
Tomate confites à l'huile					-28
tomate purée					-7.8

Shitaké

75

cèpe

31

	Prot	lip	glu + sucre + fibre	PRAL
EPICES				
Curcuma				-47
Basilic				-85
persil déshydraté				-81
persil frais	3		4.6	-11.1
origan en poudre				-50
coriandre grains				-23
coriandre fraîche				-9.6
cumin graines				-32
Levure boulangère	48	5.4	24	13.4

[namount=100,000](#)