

# MALADIE RENALE CHRONIQUE

## PROTÉINO-RÉPERTOIRE



M / Mme

Le

Diététiciens spécialisés, Néphrologie  
FINIELZ CAILLOUX Charlotte et GOURC Christophe

Ce livret doit être remis et expliqué par un(e) diététicien(ne)



CHU de Montpellier - Hôpital LAPEYRONIE  
Pôle REUNNI<sup>2</sup>  
Département de Néphrologie  
Pr LE QUINTREC-DONNETTE Moglie



# SOMMAIRE

	Pages
<b>RAPPEL : LES PROTEINES EN NEPHROPROTECTION</b>	<b>4</b>
<b>MODE D'EMPLOI DU LIVRET</b>	<b>4</b>
<b>ETIQUETAGE ALIMENTAIRE ET VALEURS NUTRITIONNELLES</b>	<b>5</b>
Décrypter l'étiquetage alimentaire ?	6
Exemples d'étiquetage	7
<b>REPERTOIRE ALIMENTS COURANTS</b>	<b>9</b>
Viandes / Poissons / Œufs et dérivés	10
Produits laitiers et desserts	13
Pain et dérivés	15
Céréales et tubercules	16
Légumes / Fruits / Fruits secs / Fruits oléagineux	17
Sucres et produits sucrés	18
Plats préparés / Feuilletés / Pizzas / Tartes	20
Gammes végétales	21
Matières grasses	22
Divers	22



## ET SI ON VEUT ALLER PLUS LOIN AVEC LES PROTEINES ?

Dans le cadre d'une **alimentation néphroprotectrice**, il est possible de contrôler de façon efficace les quantités de protéines de votre alimentation afin de ralentir la dégradation de la fonction rénale.

**RAPPEL : vos objectifs en protéines alimentaires sont dans votre cas de :**

..... g de protéines/kg/j soit ..... g de protéines/jour

**Pour parvenir à respecter cette quantité en protéines, vous devrez :**

- Modifier profondément vos modes de consommation et habitudes alimentaires.
- Apprendre à reconnaître les aliments contenant des protéines.
- Calculer la quantité de protéines selon les portions consommées.
- Avoir un suivi diététique fréquent (réévaluation régulière des quantités préconisées)

*NB : Il n'est pas préconisé de descendre en dessous de ces quantités de protéines au risque de ne pas couvrir vos besoins protéiques quotidiens.*

## MODE D'EMPLOI DU LIVRET ?

**Vous trouverez 2 parties dans ce livret**, afin de vous permettre de calculer et ne pas dépasser les quantités qui vous sont recommandées.

① Une "Aide" vous permettant de décrypter/traduire l'étiquetage alimentaire et les quantités de protéines présentes dans les denrées alimentaires.

De nombreux aliments du commerce affichent les valeurs nutritionnelles d'où la possibilité de connaître les quantités de protéines en fonction des marques, aliments ou plats que vous achetez en magasin.

➔ **ETIQUETAGE ALIMENTAIRE et VALEURS NUTRITIONNELLES (page 5)**

② Un répertoire avec les quantités de protéines contenues dans les aliments les plus courants (si la valeur nutritionnelle n'est pas indiquée sur les aliments ou pour les aliments "bruts/naturels").

- 1 - Rechercher les aliments que vous consommez lors de vos repas.
- 2 - Calculer la quantité de protéines avec les tableaux ci-dessous soit :
  - ✓ Pour 100 g d'aliments
  - ✓ Pour une portion standardisée (plat, unité, part, sachet, portion...).

➔ **REPertoire ALIMENTS COURANTS (page 10)**

**ETIQUETAGE  
ALIMENTAIRE  
Et  
VALEURS  
NUTRITIONNELLES**

# DECRYPTER L'ETIQUETAGE ALIMENTAIRE ?

Lors de vos achats alimentaires, vous achetez des aliments naturels, cuisinés, transformés, en conserves, en sachets, au rayon traiteur.... La plupart des marques de l'industrie agroalimentaire indique la valeur nutritionnelle sur leurs produits dont la quantité de protéines mais ce n'est pas une obligation (contrairement aux ingrédients).

Pour un même aliment, les teneurs en protéines peuvent varier selon les marques ainsi que le volume ou poids de la portion.

**Il est très important de savoir lire les étiquettes pour évaluer l'apports en protéines.**

**Produits concernés dans les rayons de vos supermarchés** (moins fréquent au rayon dit "à la coupe") : laitages, fromages, lait, conserves, plats individuels, surgelés, charcuteries, biscuits, gâteaux, bonbons, boissons (sodas, jus de fruits, sirop...), produits sucrés, glaces, sauces, viandes, poissons, œufs, etc....

Sur l'emballage, le tableau des valeurs nutritionnelles comprend les protéines qui peuvent être indiquées pour :

100 g ou 100 ml (peu utile)

1 portion qui ne correspond pas forcément à la quantité que vous mangez

1 portion mais avec un autre aliment (ex : céréales petit déjeuner avec du lait)



**Toujours adapter/calculer selon les quantités que vous consommez**



**Les portions peuvent varier selon les marques ou vos habitudes (à peser).**

Il existe des applications qui pourront vous aider à connaître la quantité de protéines dans les aliments issus des grandes surfaces alimentaires :

→ Open food facts



→ FatSecret



# EXEMPLES D'ETIQUETAGE

## THON EN CONSERVE

La valeur nutritionnelle est indiquée pour 100 g et non par portion.

→ 100 g de thon apporte 25 g de protéines



**Il faudra peser ou estimer la quantité que vous mangez !!**

Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes	pour 100 g de produit égoutté
Valeur énergétique	462 kJ - 109 kcal
Matières grasses	1.0 g
dont acides gras saturés	0.5 g
Glucides	0 g
dont sucres	0 g
<b>Protéines</b>	<b>25 g</b>
Sel	1.0 g

## BISCUIT

Valeur nutritionnelle moyenne Average nutrition value	Pour 100 g Per 100 g	Par biscuit (12.5 g) Per biscuit (12.5 g)
Valeur énergétique / Energy	490 kcal / 2055 kJ	61 kcal / 255 kJ
Protéines / Protein	<b>6.9 g</b>	<b>0.87 g</b>
Glucides / Carbohydrate dont sucres / of which sugars	62 g 29 g	7.8 g 3.6 g
Lipides / Fat dont saturés / of which saturates	23 g 13 g	2.9 g 1.6 g
Fibres alimentaires / Fibre	3.3 g	0.41 g
Sodium / Sodium	0.443 g	0.055 g

La valeur nutritionnelle est indiquée pour 100 g et par biscuit (12.5 g l'unité).

→ 100 g de biscuits apporte 6.9 g de protéines

→ **1 biscuit** apporte **0.87 g de protéines** ce qui est négligeable.

## JUS D'ORANGE

La valeur nutritionnelle est indiquée pour 100 ml (1 petit verre) et 200 ml (1 grand verre)

→ 100 ml de jus apporte 0.8 g de protéines : **négligeable et ne pas comptabiliser dans ses apports journaliers**)

→ 200 ml de jus apporte 1.6 g de protéines

**Attention aux quantités que vous buvez sur une journée**

↳ **1 litre** apporte **8 g de protéines** = à **comptabiliser dans ses apports journaliers**

INGRÉDIENT: Jus d'orange

Informations nutritionnelles		
Apports nutritionnels	pour 100 ml	pour 200 ml
Valeur énergétique	48 kcal (201 kJ)	96 kcal (402 kJ)
<b>Protéines</b>	<b>0,8 g</b>	<b>1,6 g</b>
Glucides	10 g	20 g
dont Sucres*	10 g	20 g
Lipides	0 g	0 g
dont Saturés	0 g	0 g
Fibres	0,4 g	0,8 g
Sodium	0 g	0 g
Vitamine C	33 mg = 41 % AJR***	66 mg = 83 % AJR***

# PLAT INDIVIDUEL SURGELE : Poulet au curry et lait de coco, duo de riz

La valeur nutritionnelle est indiquée pour 100 g et par plat (300 g la portion).

→ 100 g apporte 6.7 g de protéines

→ **Le plat (300 g) apporte 20 g de protéines (si le plat est consommé en totalité)**

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100g	Pour une portion de (300g)
Energie	553 kJ 131 kcal	1659 kJ 393 kcal
Matières grasses	4,4 g	13 g
dont acides gras saturés	2,8 g	8,4 g
Glucides	16 g	48 g
dont sucres	1,6 g	4,7 g
Fibres alimentaires	0,7 g	2,1 g
<b>Protéines</b>	<b>6,7 g</b>	<b>20 g</b>

## RIZ BASMATI

La valeur nutritionnelle est indiquée pour 100g et 60g

→ 100 g de riz **CRU** apporte 6.6 g de protéines

→ 60 g de riz **CRU** apporte 4 g de protéines



**RIZ CRU !!!**

Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g	1 portion (60 g, pesé cru)
Énergie	1477 kJ (348 kcal)	888 kJ (209 kcal)
Matières grasses	0,6 g	0,4 g
dont acides gras saturés	0,2 g	0,1 g
Glucides	78,3 g	47 g
dont sucres	0 g	0 g
Fibres alimentaires	1,1 g	0,8 g
<b>Protéines</b>	<b>6,6 g</b>	<b>4 g</b>
Sel	0,012 g	0,008 g

Cet emballage contient environ 7 portions.

Il s'agit de **riz cru** ce qui ne représente pas la valeur nutritionnelle cuite/consommable.

**100 g de riz basmati cuit apporte 3 g de protéines** (voir répertoire page 19)

**Bien vérifier que l'étiquetage mentionne les céréales/légumineuses/tubercules CUITES ET NON CRUES.**

On ne mange pas ce type d'aliment cru !!!!

# REPertoire ALIMENTS COURANTS\*

**Certains aliments n'ont pas des valeurs nutritionnelles indiquées** (ce n'est pas une obligation pour les industriels) en particulier les aliments bruts/naturels (fruits, légumes, céréales...). Le répertoire, ci-dessous, vous permettra de retrouver des aliments de consommation courante sans valeur nutritionnelle notifiée sur l'emballage.

Les aliments sont classés par groupe et leur teneur en protéines par ordre décroissant

\*Table de composition du CIQUAL et application "open food facts®"

## VIANDES et dérivés (cuites)

	Pour 100 g	Pour 50 g
<b>BŒUF</b>		
Joue	38	19
Paleron, plat de côte	36	18
Bourguignon ou pot-au-feu	34	17
Jarret	30	15
Steak ou bifteck, faux filet	28	14
Entrecôte, rumsteck, bavette d'aloyau	26	13
Steak haché	24	12
Onglet, hampe, rosbif, gîte à la noix	22	11
<b>VEAU</b>		
Jarret	36	18
Collier	34	17
Escalope	30	15
Roti, Noix	28	14
Côte/épaule	26	13
Filet	24	12
<b>PORC</b>		
Carré	34	17
Epaule / côte	30	15
Filet mignon / échine, longe	26	13
<b>AGNEAU ET MOUTON</b>		
Epaule	30	15
Gigot	28	14
Côte ou côtelette	26	13
Travers braisé	22	11
<b>CHEVAL</b>		
	28	14
<b>VOLAILLE</b>		
Lapin	32	16
Dinde, viande / escalope	29	14,5
Chapon et oie	28	14
Poulet, cuisse / viande / escalope / filet	26	13
Caille	26	13
Magret de canard	26	13
Autruche	26	13
Pigeon, canard	24	12

## VIANDES et dérivés

	Pour 100 g	Pour 50 g
<b>ABATS</b>		
Gésier de canard confit	32	16
Rognon, cœur et foie	26	13
Langue	22	11
Ris de veau	20	10
Tripes	16	8
Cervelles	12	6
<b>CHARCUTERIES ET ASSIMILÉS</b>		
Viande de grison	38	19
Saucisson sec pur porc / saucisse sèche /rosette	26	13
Jambon cru/sec, coppa	26	13
Filet de bacon	22	11
Magret de canard fumé	22	11
Salami, chorizo	20	10
Jambon / blanc de poulet / dinde / porc	20	10
Andouillettes	18	9
Saucisse de Toulouse	16	8
Lardons / poitrine de porc, fumée, <b>crue</b>	16	8
Rillettes	14	7
Mortadelle / fromage de tête	14	7
Saucisse de Francfort, chipolata, merguez cuite	14	7
Pâté, terrine, mousse (foie porc, canard...), cervelas	12	6
Saucisse de Strasbourg ou Knacki	12	6
Boudin noir / blanc	11	5,5
Foie gras de canard en bloc	7	3,5

## ŒUFS (cuits)

	Pour 100 g	Pour 50 g
Entier : 2 œufs (100g) et 1 œuf (50g)	13	6,5
Jaune	16	-
Blanc	10	-

## POISSONS (cuits) et dérivés

	Pour 100 g	Pour 50 g
<b>POISSONS CUITS</b>		
Espadon	28	14
Morue salée	26	13
Mulet, rascasse, roussette, petite roussette / saumonette	25	12,5
Lieu jaune / noir, colin, saumon, lotte / baudroie, raie, merlan, maquereau, hareng, dorade royale / grise	24	12
Truite, perche, carpe, brochet anguille	22	11
Bar/loup, merlu, turbot, églefin	22	11
Carrelet, plie	19	9,5
Maquereau en conserve (au naturel, vin blanc, huile...)	19	9,5
Flétan, limande / sole, panga	17	8,5
<b>THON</b>		
Rôti	30	15
Au naturel en conserve	26	13
A l'huile en conserve	23	11,5
<b>SARDINE</b>		
Grillée	25	12,5
A l'huile en conserve (entière)	24	12
Filets sans arêtes à l'huile en conserve	21	10,5
<b>POISSONS FUMÉS</b>		
Saumon fumé	22	11
Haddock ou églefin fumé	22	11
Maquereau, fumé	18	9
Filet de hareng fumé	18	9

	Pour 100 g	Pour 50 g
<b>MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS</b>		
Langouste, langoustine, homard, gambas, crevette	22	11
Bulot ou buccin	20	10
Coquille Saint-Jacques, noix et corail	20	10
Queues d'écrevisse	19	9,5
Crabe ou tourteau	19	9,5
Calamar / encornet, poulpe	18	9
Moule, clam, praire ou palourde, bigorneau (chair cuite)	16	8
Huître crue (n°3 = 7-9 g de chair soit 50 g pour 6 unités)	9	4,5

## PRODUITS LAITIERS

	Pour 100 ml	1 verre (200 ml)
<b>LAITS</b>		
Lait de brebis	<b>5,5</b>	<b>11</b>
Lait de chèvre et de vache	<b>3</b>	<b>6</b>

	Pour 100 g	1 pot
<b>YAOURTS et SPÉCIALITES LAITIÈRES type yaourt (plusieurs volumes et pots)</b>		
Yaourt au lait de brebis, aromatisé, sucré, nature (125 g)	<b>5</b>	<b>6</b>
Yaourt au lait de chèvre nature (125 g)	<b>4,5</b>	<b>5.6</b>
Yaourt brassé, aromatisé, sucré, fruits, bifidus (125 g)	<b>4.4</b>	<b>5.5</b>
Yaourt au lait de vache nature (125 g)	<b>3.8</b>	<b>4.8</b>
Yaourt aromatisé, sucré, aux fruits (125 g)	<b>3.3</b>	<b>4.2</b>
Yaourt Skyr nature (100 g, 125 g, 140 g, 150 g, 850 g...)	<b>10</b>	-
Yaourt à la grecque (125 g, 140 g, 150 g.... 600 g, 1 kg...)	<b>3,5</b>	-
<b>FROMAGES FRAIS</b>		
Petit suisse, nature (60 g x 2)	<b>9</b>	<b>11 (2 pots)</b>
Petit suisse, aux fruits (60 g x 2)	<b>7.5</b>	<b>9 (2 pots)</b>
Fromage blanc nature ou aux fruits (100 g)	<b>7</b>	<b>7</b>
Faisselle (100 g)	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>DESSERTS LACTÉS ET AUTRES</b>		
Ile flottante (100 g)	<b>5</b>	<b>5</b>
Crème aux œufs (chocolat, vanille...), flan aux œufs, Crème brûlée (100 g)	<b>4</b>	<b>4</b>
Lait gélifié aromatisé, nappé caramel (type Flanby®), Liégeois, viennois, semoule / riz au lait, rayon frais ou appertisé (100 g)	<b>3</b>	<b>3</b>
Yaourt à boire (200 ml, 250 ml, 1 l....)	<b>3</b>	-

## PRODUITS LAITIERS

	Pour 100 g	1 portion (40 g)
<b>FROMAGE A PATE MOLLE</b>		
Livarot	<b>24</b>	<b>10</b>
Pont L'évêque, Brie de Meaux, Maroilles, Reblochon, Munster	<b>20-22</b>	<b>8-9</b>
Camembert, Coulommiers, Chaource, Neufchâtel, Mont D'or, Vacherin, Epoisses, Brie, Carré de l'Est	<b>18</b>	<b>7</b>
Fromage de brebis à pâte molle croûte fleurie	<b>18</b>	<b>7</b>
Saint-Marcellin et Saint Félicien	<b>16</b>	<b>6</b>
<b>FROMAGE DE CHÈVRE</b>		
Fromage de chèvre sec	<b>30</b>	<b>12</b>
Fromage de chèvre, au lait cru (Crottin de Chavignol, Picodon, Rocamadour, Saint-Maur, Chabichou...), demi sec et à pâte molle, croûte fleurie type camembert	<b>20</b>	<b>8</b>
Fromage de chèvre bûche	<b>18</b>	<b>7</b>
Fromage de chèvre frais (type crottin frais / bûchette fraîche)	<b>14</b>	<b>6</b>
<b>FROMAGE A PATE PERSILLÉE</b>		
Roquefort et bleu	<b>20</b>	<b>8</b>
<b>FROMAGE A PATE PRESSÉE CUITE ET NON CUITE</b>		
Grana Padano, Parmesan, Mimolette demi-vieille et vieille	<b>32-33</b>	<b>13</b>
Comté, Beaufort, Emmental (entier/râpé), Gruyère, Abondance	<b>27</b>	<b>11</b>
Cantal, Salers/Laguiole, Tomme montagne/Savoie, Ossau-Iraty, Mimolette jeune, Cheddar, Edam, Gouda, raclette	<b>24-26</b>	<b>10</b>
Saint-Nectaire, Morbier, Saint Paulin, Tomme de vache/brebis	<b>21-22</b>	<b>8</b>
<b>AUTRES FROMAGES ET SPÉCIALITES</b>		
Feta, Mozzarella et Mozzarella di bufala, Burrata	<b>16-17</b>	-
Fromages fondus type Kiri®, Vache qui rit® (16-20 g unités)	<b>10</b>	<b>2 (1 unité)</b>
Ricotta / Spécialité fromagère à tartiner (ex : ail/fines herbes)	<b>8</b>	-

## PAIN et DÉRIVÉS

	Pour 100 g	1 unité
<b>PAINS ET DÉRIVÉS</b>		
Pain, baguette ou boule, aux céréales et graines	10	-
Pain, baguette, boule, au son, complet, seigle, froment	9	-
Pain pour hamburger, hot dog, bagel (50-70 g x2)	10	10-14
Pain de mie, nature, multicéréale, complet, brioché, au son, avec ou sans croute (tranche 25 g, 40 g, 50 g)	8-9	-
Pain pita, panini	8	-
Pain sans gluten	3	-
<b>BISCOTTES ET DÉRIVÉS</b>		
Biscotte classique/nature/briochée/multicéréale/complète (8-10 g)	11-13	1
Pain grillé multicéréale, brioché, froment, complet (tranche 13 g)	12	1.5
<b>VIENNOISERIES</b>		
Pain brioché ou viennois, brioche traditionnelle (tranche 40 g)	10	4
Pain au lait (35-40 g)	9	3.5
Viennoiserie (aliment moyen)	8	4-5
Pain au chocolat, Chouquette	8	
Croissant	7	
Pain aux raisins	6	
Chausson aux pommes	4	
<b>DIVERS</b>		
Bretzel boulangerie	10	
Blini	6	
Beignet nature, chocolat, confiture ou fourré aux fruits (80 g)	6-7	5-6
<b>PATES INDUSTRIELLES</b>		
Khatfa / Feuille de brick, cuite à sec	7	
Pâte sablée / feuilletée / brisée	6	
<b>GALETTES</b>		
Galette multicéréales soufflée	9	
Galette de riz soufflé complet	8	
Galette de maïs soufflé	7,5	
<b>CÉRÉALES PETIT DÉJEUNER</b>		
Flocon d'avoine précuit (40 g)	12	4.8
Muesli avec / sans chocolat, avec / sans fruit sec (40 g)	8-9	3-3.5
Pétales de blé avec noix, noisettes, amandes ou chocolat (40 g)	9-10	3.6-4
Grains de blé soufflés chocolatés, au miel ou caramel (40 g)	8-9	3-3.5
Pétales de maïs naturels (40 g)	8	3
Pétales de maïs au sucre, boules de maïs soufflées au miel, Riz soufflé chocolaté (40 g)	6	2.5
Céréales chocolatées non fourrées ou fourrées (40g)	8	3

## CÉRÉALES (cuites)

	Pour 100 g	Pour 200 g
<b>PATES</b>		
Pâtes aux œufs	5-6	10-12
Pâtes (toutes formes) ou pâtes / nouilles asiatiques au blé	4	8
<b>RIZ</b>		
Sauvage ou rouge	4	8
Blanc ou complet (rond, basmati, thaï....)	3	6
Vermicelle de riz	1,5	3
<b>AUTRES CÉRÉALES</b>		
Gnocchi à la semoule cuit ou pomme de terre, blé précuit	5-6	10-12
Quinoa	5	10
Semoule, boulgour de blé, mil	4	8
Maïs	3	6
Orge perlée	2	4
Polenta / semoule de maïs	1	2

## TUBERCULES (cuits)

	Pour 100 g	Pour 200 g
<b>POMMES DE TERRE / PUREE</b>		
Pomme de terre	2	4
Purée pomme de terre en flocons reconstituée	3	6
<b>PRODUITS TRANSFORMÉS SURGELÉS A BASE DE POMME DE TERRE</b>		
Pomme de terre dauphine	5	10
Frites	4	8
Pomme de terre duchesse / noisette ou sautée / rissolée	3	6
Rostis ou galette de pomme de terre	2	4
<b>AUTRES TUBERCULES</b>		
Patate douce	2	4
Topinambour	2	4
Igname	1,5	3
Banane plantain	1	2
Manioc	1	2
<b>LÉGUMES SECS / LÉGUMINEUSES</b>		
Légume sec (moyenne)	9	18
Lentille corail ; verte, blonde	10-11	20-22
Lentille brune cuite	9	18
Fève, pois cassés cuits	8	16
Haricot blanc / flageolet cuit	7	14
Pois chiche cuit	6.5	13

## LÉGUMES (crus et/ou cuits)

	Pour 100 g	Pour 200 g
Petits pois cuit	5	10
Chou romanesco, de Bruxelles, épinard cru / cuit, pissenlit cru	3	6
Cœur de palmier cuit	2.5	5
Artichaut, asperge cuite, betterave rouge crue / cuite, brocoli cuit, champignon cru (tout type), chou frisé, vert, rouge, chou-fleur, chou-rave, cresson, échalote crue / cuite, haricot vert / beurre cuit, pousse de "soja" (haricot mungo), macédoine de légumes, mesclun, mâche, pois gourmand / mange-tout cuit	2	4
Avocat cru et panais cuit	1,5	3
Tous les autres légumes	1	2

## FRUITS (crus et sans noyau)

	Pour 100 g	1 fruit (150 g)
Tamarin (pulpe)	3	4,5
Fruit de la passion, goyave (pulpe), kumquat (sans pépin)	2	3
Tous les autres fruits	1	1,5

## FRUITS SECS

	Pour 100 g	1 portion
Banane sèche (1 poignée 20-30 g)	4	1
Abricot sec, figue sèche, raisin sec (1 poignée 20-30 g)	3	0.7
Datte (1 unité 5 g), pruneau sec (1 unité 5 g)	2	0
Pomme sèche (1 poignée 20-30 g)	1	0
Canneberge ou cranberry séchée	0	0

## FRUITS OLÉAGINEUX

	Pour 100 g	1 portion (20 g)
Cucurbitacées (graine)	35	7
Cacahuète / arachide, tournesol, amande	25	5
Noix de cajou grillée, pistache, lin (graine), sésame, chia (graine)	20-22	4.2
Noisette, noix du Brésil, pignon de pin	16-17	3.3
Noix, noix de pécan	11-13	2.4
Noix de macadamia	9	1.8
Noix de coco sèche	8	1.6
Noix de coco fraîche	4	0.8
Châtaigne ou marron appertisé	2	0

## SUCRES ET PRODUITS SUCRÉS

	Pour 100 g	1 unité
<b>SUCRE, MIELS ET ASSIMILÉS</b>		
Gelée royale (5 g)	13	0.6
Miel (1 cuillère à café)	1	0
Sucre (1 morceau), sirop d'érable, d'agave (1 cuillère à café)	0	0
Caramel liquide ou nappage caramel (1 cuillère à café)	0	0

	Pour 100 g	2 carrés (10-16 g)
<b>CHOCOLATS</b>		
Chocolat noir à plus de 70 % cacao (moyenne)	9-11	1
Chocolat au lait et blanc (moyenne)	7-9	1
Chocolat noir à moins de 70 % de cacao (moyenne)	7	1
Chocolat noir à moins de 40 % de cacao (moyenne)	5	0.5

	Pour 100 g	1 portion (40 g)
<b>PATE A TARTINER</b>		
Beurre de cacahuètes	25	10
Crème de marrons	1,5	1

	Pour 100 g	1 unité
<b>CONFISERIES</b>		
Pâte d'amande	8	3
Nougat ou touron	8	1
Calissons d'Aix en Provence	8	1
Bonbon gélifié	6	0
Dragée amande	5	0
Guimauve ou marshmallow	4	0
Bonbon au caramel, mou	3	0
Pâte de fruits	2	0
Chewing-gum, Bonbon dur et sucette	0	0

## SUCRES ET PRODUITS SUCRÉS

	Pour 100 g	1 unité
<b>BISCUITS</b>		
Gaufrette ou éventail	9	2
Biscuit sec type petit beurre, boudoir, tuile, aux amandes	8	2
Biscuit sec chocolaté, type barquette, galette, tartelette Gaufrette fourrée (noisette, praline, vanille, chocolat, fruits...)	7	1
Macaron	7	1
Biscuit sec (moyenne)	7	1
Cookie aux pépites de chocolat	7	1
sablé, galette ou palet avec / sans chocolat au beurre	6	1
Biscuit sec type langue de chat, cigarette russe, crêpe dentelle, biscuit feuilleté, type palmier ou autres, spéculos	6	1
Madeleine au chocolat ou pur beurre (25 g)	6	1,5
Muffin aux myrtilles ou au chocolat (25 g)	6	1,5
Gaufre croustillante chocolatée (90 g)	7	6
Gaufre croustillante nature ou sucrée (90 g)	5	4,5
Quatre-quarts (40 g)	6	2
Cannelé (30 g)	5	1,5
Rocher coco ou congolais (30 g)	5	0,75
Biscuit moelleux fourré à l'orange et enrobé de sucre glace	4	1
Meringue (25g)	4	1
Cake aux fruits (25 g)	4	1
<b>BARRES CÉRÉALIÈRES</b>		
Barre céréalière aux amandes ou noisettes (barre 20 g)	9	2
Barre céréalière chocolatée et / ou aux fruits (barre 20 g)	6,5	1

	Pour 100 g	1 unité
<b>GLACES/CREMES GLACÉES/DESSERTS GLACÉES</b>		
Nougat glacé (50 g)	5	2,5
Profiterole avec glace vanille et sauce chocolat (110 g)	5	5,5
Omelette norvégienne (50 g)	4	2
Glace ou crème glacée, cône (taille standard 80 g)	3,5	3
Glace ou crème glacée, en bac	3	-
Dessert glacé type mystère ou vacherin (70 g)	3	2
Coupe glacée type café ou chocolat liégeois (110 g)	3	3
Poire belle Hélène, pêche melba, dessert type sundae (150 g)	2-3	3-4,5
Bûche glacée(50 g)	2	1
Sorbet, cône (80 g)	2	1,5
Sorbet, en bac	0,5	-
Citron givré ou orange givrée (sorbet) (70 g)	0	0

## SUCRES ET PRODUITS SUCRÉS

	Pour 100 g	1 part
<b>GATEAUX / PATISSERIES</b>		
Baklava/baklawa (80 g)	10	8
Gâteau aux amandes type financier (120 g)	9	11
Corne de gazelle (40 g)	9	4
Galette des rois feuilletée, frangipane et Pithiviers (80 g)	8	6
Tarte au chocolat (120 g),	7	6
Crêpe au sucre (100 g)	7	7
Brownie au chocolat (120 g), gâteau moelleux nature, chocolat, yaourt, citron (120 g), kouign amann (110 g)	6	7
Galette de sarrasin, nature (100 g)	6	6
Paris Brest, éclair (80 g)	6	5
Tarte ou tartelette aux fruits (120 g)	5	4
Far aux pruneaux (130 g)	5	6,5
Entremets type opéra (110 g), charlotte aux fruits (110 g)	5	5,5
Gâteau au chocolat type forêt noire, gâteau basque, génoise / mousse de fruits type miroir / bavarois (120 g)	4-5	5-6
Bûche de Noël pâtissière (110 g)	4	4
Mille-feuille (110 g)	4	4
Flan pâtissier aux œufs (110 g)	4	4
Fraisier ou framboisier (110 g)	3	3
Baba au rhum (110 g), crumble aux pommes (120 g)	2	2
Chou à la crème (chantilly ou pâtissière) (30 g)	1	0,3

## PLATS PRÉPARÉS / FEUILLETÉS / PIZZAS / TARTES

	Pour 100 g	½ (200 g)	1 entière (400 g)
Pizza (aliment moyen)	11	22	44
Tarte ou quiche salée (aliment moyen)	8	16	32

	Pour 100 g	1 unité
Crêpe/galette (œuf, jambon, fromage, champignon) (25 g)	9-13	3
Feuilleté / friand à la viande, jambon/fromage, fromage (110 g)	9-10	10-11
Cake salé (fromage, légumes, viande, poisson, volaille, etc...) (tranche de 40 g)	11	4,5
Tielle sétoise (150 g)	8	12
Croissant au jambon ou jambon / fromage (150 g)	8-9	12-13
Samossa (30 g)	9	3
Nem/pâté impérial, porc/poulet, crevettes et/ou crabe cuit (30 g)	8	2
Rouleau de printemps (130 g)	5	6,5

## GAMMES VÉGÉTALES

	Pour 100 g
<b>SUBSTITUTS DE PRODUITS CARNÉS</b>	
Seitan	21
Tempeh	18
Tofu nature ou fumé	15-16
<b>GALETTES DE CÉRÉALES</b>	
Galette / pavé au soja / fromage, soja / légumes, soja / fromage, soja / blé	15-17
Galette / pavé gluten de blé (seitan) / légumes, aux lentilles / soja / légumes	11-13
Galette de céréales au fromage (sans soja)	7
Galette de céréales aux légumes (sans soja)	5
<b>PLATS COMPOSÉS VÉGÉTAUX</b>	
Escalope / boulette végétale à base de soja et/ou blé	17-18
Panée / nuggets, soja / blé / fromage type cordon bleu, pané soja / blé	13-15
Miso	10
Falafel ou boulette de pois-chiche et/ou fève	7
Tofu soyeux	5
Raviolis au tofu, à la sauce tomate	3
<b>SUBSTITUTS DE CHARCUTERIES</b>	
Saucisse végétale au blé ou seitan	29
Saucisse végétale au tofu	15
Quenelle au tofu	12
Knacki® végétale (2 saucisses 70 g)	11

	Pour 100 ml	1 verre
<b>BOISSONS VÉGÉTALES (1 verre 200 ml)</b>		
Boisson au soja, nature ou aromatisée sucrée	3-4	6-8
Lait de coco ou crème de coco	2	4
Boisson au riz / amande / avoine / châtaigne / noix de coco	0,5	1

	Pour 100 g	1 pot
<b>DESSERTS VÉGÉTAUX (1 pot de 100 g)</b>		
Dessert au soja nature, aux fruits, aromatisé		3-4
Dessert végétal (amande / avoine / chanvre) aromatisé		2
Dessert végétal (coco, riz), aux fruits, sucré		0

	Pour 100 g	Pour 5 g
<b>AUTRES</b>		
Levure de boulanger / alimentaire, déshydratée	40	2
Germe de blé	29	1.5
Son d'avoine, de blé, de riz	16	0,8
Son de maïs	8	0,4

## GAMME VÉGÉTALE

	Pour 100 g
<b>FARINES ET FÉCULES (CRUES)</b>	
Farine de soja	39
Farine de pois chiche	22
Farine de seigle T 170	17
Farine d'épeautre, blé tendre, froment, de sarrasin, orge, millet	10-12
Farine de seigle, de riz	8-9
Farine de maïs	6
Amidon/fécule de maïs (Maïzena®)	0

## MATIERES GRASSES

	Pour 100 g
Crème fraîche	3
Crème chantilly	2
Beurre doux	1
Margarine	0
Graisse de poulet, canard, oie, dinde, porc, saindoux	0
huile	0

## DIVERS

	Pour 100 ml ou 100 g	Cuillère à soupe (10 ml)
Sauce Nuoc-Mâm, Sauce soja	7-9	0.8
Houmous	8	0.8
Tzatziki à base fromage frais	7	0.7
Moutarde, moutarde à l'ancienne	7	0.7
Harissa	3	0
Caviar de tomates	2	0
Guacamole	2	0
Cornichon (10 g), olive (5 g) câpres,(5 g)	1-2	1 unité = 0
Ketchup, mayonnaise, sauce aïoli, kebab, rouille, tartare, burger, barbecue, sauce salade, Tapenade	1	0

	Pour 100 g	1 sachet (50 g)
<b>BISCUITS APERITIFS</b>		
Biscuit apéritif soufflé, à base de maïs, sans cacahuète	7	3,5
Chips de maïs ou tortilla de pommes de terre	6,5	-
Biscuit apéritif à base de pomme de terre, tuile salée	5	2,5



# "PROTEINEZ"-VOUS BIEN ! MAIS PAS TROP



