

Valeur nutritionnelle des aliments:

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

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&p>

<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
Chevreuril 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%	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'oli	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	Glucose+amide	% 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), fraîche	0,9	0,2	11,2	6,6	
myrtille			19,8		
Olive noire, entière o	1	14	1,7	<u>12,6</u>	-0,9
Olive verte, entière o	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	fibre	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	fibres	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	

RAL

[ortionamount=100,000](#)