

Les valeurs nutritionnelles de 111 aliments courants !

Même si cela peut sembler paradoxal, c'est finalement sur les aliments les plus classiques que l'on a le moins d'informations nutritionnelles. En effet, avec les diverses législations destinées à protéger les consommateurs et la multiplication des contrôles, vos compléments nutritionnels n'ont pratiquement plus aucun secret pour vous. En revanche, dans le même temps, qu'y a-t-il donc dans cette pomme que vous avez achetée au marché ? Et dans ce blanc de poulet que vous mangerez demain midi ? A moins de sortir tout l'attirail du parfait petit chimiste, aucune chance que vous le sachiez précisément. Pourtant, cela serait important d'y voir plus clair. C'est pourquoi nous avons regroupé les informations concernant de nombreux aliments, parmi les plus courants. Alors, ouvrons le frigo, et voyons ce qu'il y a dedans.

Au rayon viande, volaille et poisson...

Toutes les données reprises sont indiquées pour une portion de 100 g de l'aliment concerné

Viandes	calories	protéines	glucides	lipides
Gigot d'agneau	228	24g	0g	13g
Aloyau grillé	229	33g	0g	10g
Bacon grillé	97	12g	1g	4g
Boeuf maigre haché	190	28g	0	8g
Rôti de boeuf	200	32g	8g	4g
Boeuf séché	464	36g	12g	28g
Tranche grasse	194	31g	0g	7g
Filet de gibier	166	33g	0g	2g
Jambon maigre	146	22g	1g	6g
Filet de porc	182	31g	0g	6g
Gîte grillé	196	36g	0g	6g

Toutes les données reprises sont indiquées pour une portion de 100 g de l'aliment concerné

Volailles (sans peau)	calories	protéines	glucides	lipides
Blanc de dinde	150	33g	0g	0g
Blanc de poulet	178	34g	0g	4g
Cuisse de poulet	120	16g	0g	7g

Toutes les données reprises sont indiquées pour une portion de 100 g de l'aliment concerné

Poissons & crustacés	calories	protéines	glucides	lipides
Coquille St Jacques	98	19g	3g	1g
Crabe Royal d'Alaska	108	21g	0g	2g
Crevettes	66	14g	0g	0g
Filet de flétan	156	30g	0g	3g

Filet de loup de mer (bar)	167	29g	0g	4g
Morue	117	26g	0g	1g
Filet de saumon	202	28g	0g	9g
Thon blanc (en boîte) :	142	27g	0g	3g
Thon (en boîte)	129	29g	0g	1g
Thon rouge frais	204	33g	0g	7g

L'étal des légumes

Toutes les données reprises sont indiquées pour une portion de 100 g de l'aliment concerné

	calories	protéines	glucides	lipides
Ail	133	traces	27g	traces
Artichaut cuit	18	1g	3g	traces
Asperge	19	2g	4g	traces
Aubergine	25	traces	5g	traces
Betterave cuite	44	2g	10g	traces
Carotte crue	31	1g	7g	traces
Champignon	21	3g	3g	traces
Chou chinois cuit	12	2g	2g	traces
Chou	24	1g	6g	traces
Chou frisé	28	2g	5g	1g
Chou vert	6	traces	1g	traces
Chou-fleur	25	2g	5g	traces
Choux de Bruxelles	36	3g	7g	traces
Concombre	15	1g	4g	traces
Courges musquée	41	1g	11g	traces
Courgette	16	2g	3g	traces
Épinard	23	3g	3g	traces
Brocoli	28	2g	4g	traces
Maïs	78	4g	18g	1g
Haricot vert	31	2g	7g	traces
Tomate	22	1g	4g	traces
Laitue	22	2g	4g	0g
Oignon	41	1g	10g	traces

Patate douce	90	2g	21g	traces
Petit pois	84	6g	16g	traces
Poivron vert	20	1g	5g	traces
Pomme de terre	92	2g	21g	traces
Potiron	20	1g	5g	traces
Sauce tomate	38	2g	7g	traces

Côté des légumineuses

Toutes les données reprises sont indiquées pour une portion de 100 g de l'aliment concerné

	calories	protéines	glucides	lipides
Haricot blanc :	124	9g	22g	traces
Haricots noirs	132	8g	24g	traces
Haricot de Lima	121	7g	22g	traces
Lentilles	116	9g	20g	traces
Pois cassé	116	8g	21g	traces
Pois chiche	167	9g	29g	3g
Pousse de soja cuite	282	24g	22g	13g
Tofu cru	161	21g	4g	10g

Le rayon des céréales

Toutes les données reprises sont indiquées pour une portion de 100 g de l'aliment concerné

	calories	protéines	glucides	lipides
Céréales complètes	323	7g	77g	3g
Coucous cuit	110	4g	23g	traces
Flocons d'avoine cuits	62	3g	11g	1g
Pâtes complètes	141	5g	29g	1g
Orge perlé cuit	121	3g	28g	traces
Pain de seigle	240	9g	38g	3g
Pain complet	233	10g	42g	3g
Riz blanc	111	2g	24g	traces
Riz complet	111	3g	23g	1g
Riz sauvage	101	4g	21g	traces

Du côté des laitages et des oeufs

Toutes les données reprises sont indiquées pour une portion de 100 g de l'aliment concerné

	calories	protéines	glucides	lipides
Babeurre allégé	39	3g	5g	1g
Blanc d'oeuf	43	10g	traces	traces
Cheddar allégé	196	28g	4g	8g
Emmental allégé	200	32g	4g	4g
Fromage blanc	72	13g	3g	1g
Lait écrémé	34	3g	5g	traces
Oeuf cuits dur	146	3g	traces	3g
Ricotta écrémée	137	11g	5g	8g
Substitut d'oeuf	106	16g	traces	4g
Yaourt nature	56	6g	8g	traces

Le plateau des oléagineux

Toutes les données reprises sont indiquées pour une portion de 100 g de l'aliment concerné

	calories	protéines	glucides	lipides
Amandes	656	24g	24g	56g
Beurre d'amande	640	15g	21g	57g
Beurre de cacahuètes	606	24g	18g	51g
Cacahuètes grillées	664	28g	24g	56g
Huile d'olive	900	0g	0g	106g
Noix	740	16g	16g	76g

L'étal des Fruits

Toutes les données reprises sont indiquées pour une portion de 100 g de l'aliment concerné

	calories	protéines	glucides	lipides
Abricots	42	2g	10g	traces
Ananas	48	1g	13g	traces
Avocat	139	2g	7g	12g
Banane	89	1g	25g	traces
Melon	34	1g	8g	traces
Fraises	33	1g	11g	traces
Framboises	51	2g	12g	1g
Griottes	50	1g	12g	traces

Jus de raisin	64	traces	16g	traces
Jus d'orange	45g	1g	10g	traces
Mangues	65	1g	17g	traces
Myrtilles	55	1g	14g	traces
Nectarines	46	1g	11g	traces
Orange	42	1g	11g	traces
Jus de Pamplemousse	34	1g	8g	traces
Papaye	39	1g	10g	traces
Pêche	41	1g	9g	traces
Poire	50	1g	13g	traces
Pomme	49	1g	13g	traces
Pruneau	161	traces	43g	traces
Raisin	73	1g	19g	traces
Raisins sec	309	3g	83g	traces

Les aliments sont tous distincts dans leur apport calorique, mais aussi, on le voit aisément, dans leur composition profonde. Ainsi, certains seront plus favorables à la prise de masse, tandis que d'autres devront être privilégiés lorsque l'on souhaite éliminer de la graisse. Nous avons donc élaboré un plan alimentaire type pour ces deux cas de figure. Naturellement, il ne s'agit pas de données à prendre au pied de la lettre : en fonction de vos besoins et habitudes, vous pouvez adapter l'un ou l'autre exemple repris ci-dessous à votre propre fonctionnement.

Exemple de plan alimentaire de prise de masse :		Exemple de plan alimentaire de lutte contre la graisse :	
Petit-déjeuner	3 oeufs + 3 blanc d'oeufs 1 banane 235 g de flocons d'avoine	Petit-déjeuner	2 oeufs + 2 blanc d'oeufs 235 g de flocons d'avoine cuits
Matinée	225 g de fromage blanc allégé 2 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes	Matinée	175 g de blanc de poulet 1 patate douce 90 g de brocoli
Déjeuner	225 g de boeuf haché 2 tranches de pain complet 70 g de petit pois	Déjeuner	225 g de saumon 100 g de chou-fleur 95 g de riz complet
Pré-entraînement	1 dose de protéine dans de l'eau 150 g de fraises 2 tranches de pain complet 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes	Pré-entraînement	1 dose de protéine dans de l'eau 1 banane
Post-entraînement	2 doses de protéines dans de l'eau 2 tranches de pain de seigle 1 melon	Post-entraînement	1 doses de protéines dans de l'eau 1 pomme de terre au four
Dîner	175 g de blanc de poulet 2 patates douces 1 boîte de haricots verts	Dîner	225 g d'ailou Salade assaisonnée à l'huile d'olive
Coucher	350 g de fromage blanc allégé 235 g de flocons d'avoine cuits	Coucher	225 g de fromage blanc allégé

Source : www.e-dynalife.com