

Guide pratique **des valeurs nutritionnelles**

Émilie Fredot

Diététicienne-nutritionniste
Enseignante depuis plus de 20 ans en Alimentation,
Nutrition et Diététique thérapeutique
Correctrice officielle aux épreuves professionnelles écrites
et jury à l'oral de l'examen

Dans la série Le cours

- *Stages, Mémoire et Oral*, Y. Benguigui, 2024.
- *Activités Technologiques d'Alimentation (ATA)*, A. Ballet, M. Siméan, 2023.
- *Nutrition des adultes bien-portants*, É. Fredot, 2023.
- *Physiopathologie, bases physiopathologiques de la diététique – Le Cours*, V. Dubois, 2022.
- *Physiologie, bases physiologiques de la diététique – Le Cours*, O. Masson, 2022.
- *Économie-Gestion – Le Manuel*, M. Camus, 2023.
- *Biochimie, bases biochimiques de la diététique – Le Manuel*, O. Masson, 2020.
- *Sciences des aliments. Volume 1 – Étude des aliments – Produits animaux et amylicés – Le Cours*, É. Fredot, Nouvelle présentation 2022.
- *Sciences des aliments. Volume 2 – Étude des aliments – Végétaux et autres groupes – Le Cours*, É. Fredot, Nouvelle présentation, 2022.

Dans la série Exercices et Annales

- *Bases physiopathologiques de la diététique – Exercices et annales*, O. Masson (Physiologie), C. Montagne (Pathologie), É. Fredot (Diététique), 2^e édition 2023.
- *Aliments et nutrition – Exercices et annales*, É. Fredot, 2^e édition, 2023.
- *Épreuve professionnelle de synthèse. Études de cas – Exercices et annales*, É. Fredot, 2^e édition, 2023.
- *Économie-Gestion – Exercices et annales*, M. Camus, 2^e édition, 2022.
- *Biochimie-Physiologie, exercices et annales*, O. Masson, 2^e édition, 2022.

© Agence Concept Editions – Santé Diététique Editions – 2024
ISBN : 978-2-491648-18-3

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris), est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et, d'autre part, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre dans laquelle elles sont incorporées (loi du 1^{er} juillet 1992 – art. L. 122-4 et L. 122-5 et Code pénal art. 425).

Directrice éditoriale : Fabienne Roulleaux

Assistante d'édition : Orlane Phénix

Couverture : Nord Compo

Composition : Nord Compo

Logo : STDI-Créa

Impression : ISIPRINT

AVANT-PROPOS

Les valeurs nutritionnelles sont une indication fondamentale sur la quantité de nutriments présents dans un produit ou une préparation alimentaire.

Les quantités de chaque nutriment nécessaires au maintien d'une bonne santé sont appelées les « besoins nutritionnels ». Les besoins nutritionnels varient en fonction de l'âge et du sexe. Par ailleurs, le niveau d'activité physique, l'état physiologique (comme la grossesse par exemple), les habitudes alimentaires ou encore les antécédents génétiques, constituent également des facteurs importants.

Les valeurs nutritionnelles indiquent ainsi la quantité de protéines, lipides, glucides et de fibres, mais également de vitamines et minéraux, pour maintenir l'équilibre alimentaire d'une personne ou d'un groupe de personnes en bonne santé.

Ce « **Guide pratique des valeurs nutritionnelles** » est un outil de travail indispensable qui regroupe l'ensemble des valeurs nutritionnelles moyennes à maîtriser et/ou utiliser en Sciences de la diététique.

Complément des deux volumes « Sciences des Aliments », il synthétise tous les groupes d'aliments : lait et produits laitiers, viandes et équivalents, farines et dérivés/féculeux, végétaux frais et secs, matières grasses et équivalents, produits sucrés et équivalents, boissons.

On y retrouve aussi les définitions réglementaires de chaque aliment ainsi que leur place dans la classification.

De taille compacte et très pratique, il peut être facilement transporté et utilisé pour être consulté dès que le besoin s'en fait sentir.

Nous espérons qu'il deviendra votre compagnon de travail durant vos études et ensuite au cours de votre vie professionnelle.

SOMMAIRE

Le lait et les produits laitiers

Le lait standardisé	10
Les laitages	12
Les fromages	14

Les viandes et les produits dérivés

Les viandes de boucherie	20
Les volailles	22
Les abats	24
Les charcuteries	25

Les produits de la pêche

Les différents poissons	28
La classification des poissons	28

Les œufs et les ovoproduits

Les dénominations « œufs »	32
Protéines et lipides des œufs	32

Les farines et leurs dérivés

La farine blanche	38
Le pain blanc	40
Les autres pains et certains dérivés	42
Les biscuits, gâteaux, pâtisseries et viennoiseries	44

Les féculents

Les légumes secs et pommes de terre	48
Les semoules de blé et pâtes alimentaires	48
Le riz	49

Les fruits et les légumes

Les légumes frais	54
Les fruits frais	56
Les fruits séchés	57

Les matières grasses et équivalents

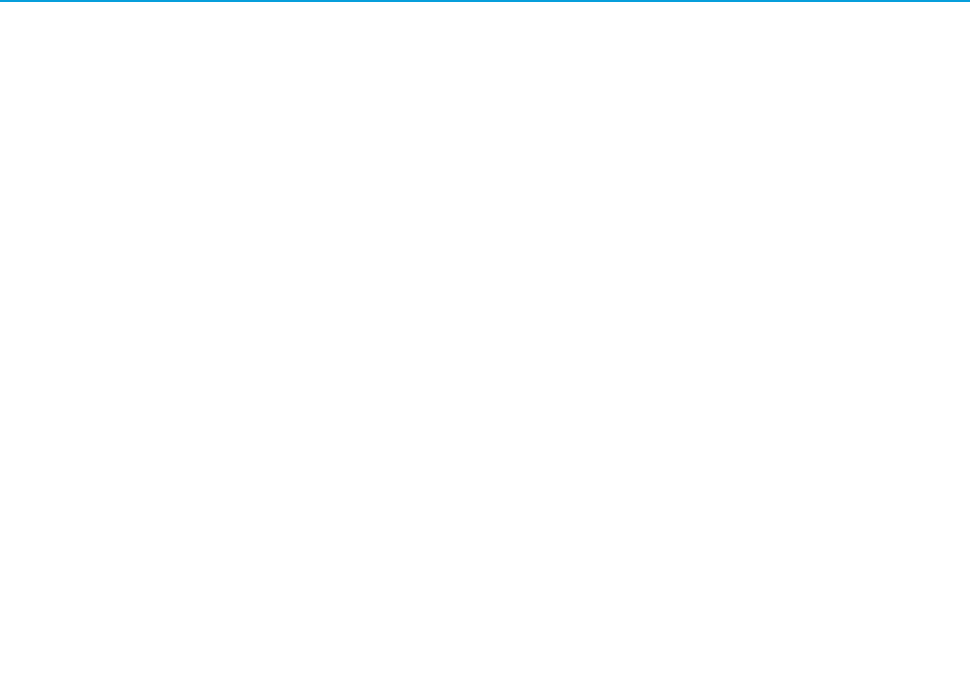
Les graines oléagineuses	60
Les principales matières grasses	62

Le sucre blanc et les produits sucrés

Le sucre et les principaux produits sucrés	68
Valeur nutritionnelle du sucre	69

Les boissons

Les boissons à base de fruits et/ou de légumes	74
Les autres boissons rafraîchissantes sans alcool	76
Les boissons stimulantes	78



Le LAIT
et les produits laitiers



Le lait standardisé

Les laiteries reçoivent régulièrement de grandes quantités de laits provenant d'exploitation différentes et issus de la traite de plusieurs animaux. C'est ce qu'on appelle le **lait cru de mélange**, sachant que c'est lui qui est, par la suite, standardisé. Cela signifie qu'il subit un écrémage particulier, appelé **standardisation**, dans le but d'harmoniser la composition des laits de mélange provenant des différentes exploitations afin de faire correspondre le taux de matières grasses à celui exigé par la réglementation.

Cette standardisation est ainsi réalisée dans les usines laitières à l'aide d'une *écrémeuse standardisatrice* utilisant la force centrifuge pour séparer le lait et la crème. Ceux-ci seront ensuite mélangés à nouveau selon les proportions réglementaires en vigueur, ce qui donne le lait entier, demi-écrémé et écrémé.



VN moyenne du lait standardisé

NUTRIMENTS/VE	TENEURS MOYENNES
Eau (%)	90 Richesse
Protéines (%)	3,5 Source
Lipides (%)	Petite source Lait entier 3.5 Lait demi-écrémé 1.5 Lait écrémé Négligeable Quasiment 100 % de triglycérides, avec : • AGS : $\frac{2}{3}$, dont 55 % acides laurique, myristique et palmitique : Source • AGM : $\frac{1}{3}$ des acides gras totaux : Petite source • AGP : Traces
Cholestérol (mg/100 g)	Petite source Lait entier 15 Lait demi-écrémé 7-8 Lait écrémé Négligeable
Glucides (%)	5 Petite source
Valeur énergétique (kcal/100 g)	Peu énergétique Lait entier 70 Lait demi-écrémé 50 Lait écrémé 35
Calcium (mg/100 g)	120 Source
Phosphore (mg/100 g)	90 Petite source
Sodium (mg/100 g)	50 Petite source
Potassium (mg/100 g)	150 Petite source
Magnésium (mg/100 g)	10 Très petite source
Zinc (mg/100 g)	Petite source
Vitamine A ($\mu\text{g}/100\text{ g}$)	Négligeable à source
Vitamine D ($\mu\text{g}/100\text{ g}$)	Traces
B ₁ (mg/100 g)	Petite source
B ₂ (mg/100 g)	Source élevée
PP (B ₃) (mg/100 g)	Petite source
B ₅ (mg/100 g)	Source
B ₁₂ (mg/100 g)	Richesse