


FRUITS, NOIX ET GRAINES

Teneurs par 100 g	ENERGIE	ENERGIE	PROTEINES	LIPIDES	AC. GRAS SATURES	AC. GRAS MONO-INSATURES	AC. GRAS POLY-INSATURES	AC. GRAS OMEGA-3	AC. GRAS OMEGA-6	AC. LINOLEIQUE	AC. GRAS TRANS	CHOLESTEROL	GLUCIDES DIGESTIBLES	SUCRES	AMIDON	FIBRES	EAU	SODIUM	POTASSIUM	CALCIUM	PHOSPHORE	MAGNESIUM	FER	CUIVRE	ZINC	SELENIUM	VIT. A - ACTIVITE	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg
Abricot	44	183	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.0	9.0	0.0	1.8	86	1	349	13	20	10	0.3	0.1	0.2	0	73	0.06	0.05	0.00	3	0.0
Abricot au jus	39	162	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.4	8.4	0.0	0.9	88	5	170	21	12	7	0.4	0.0	0.1	-	35	0.02	0.01	0.00	1	0.0
Abricot au sirop en conserve	74	308	0.4	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	17.3	17.3	0.0	0.8	80	13	145	31	8	5	0.5	0.0	0.0	0	112	0.01	0.01	0.00	5	0.0
Abricot, sec	248	1036	3.4	0.5	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	53.8	53.4	0.4	7.3	31	10	1162	55	71	32	2.7	0.3	0.4	2	361	0.02	0.07	0.00	1	0.0
Ananas	52	216	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	11.6	10.9	0.7	1.3	88	0	121	35	8	23	0.2	0.0	0.1	0	8	0.08	0.01	0.00	8	0.0
Ananas au jus en conserve	63	264	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	14.5	13.9	0.0	0.9	83	4	112	9	5	10	0.2	0.1	0.1	0	2	0.09	0.01	0.00	11	0.0
Ananas au sirop en conserve	74	311	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	17.8	17.8	0.0	0.7	80	1	128	13	5	9	0.2	0.1	0.0	0	5	0.06	0.00	0.00	10	0.0
Banane	86	362	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19.6	16.5	3.1	1.7	77	0	337	5	25	26	0.3	0.1	0.1	4	8	0.02	0.01	0.00	7	0.0
Carambole non épluchée	36	152	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	6.9	6.4	0.5	1.7	89	0	173	2	15	11	0.2	0.1	0.4	1	1	0.02	0.03	0.00	26	0.0
Cassis	51	215	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	6.5	6.5	0.0	8.7	80	2	175	30	30	12	1.0	0.1	0.3	1	15	0.08	0.04	0.00	150	0.0
Cerise	55	230	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	13.0	13.0	0.0	1.5	81	0	243	9	30	11	0.3	0.1	0.1	0	4	0.02	0.02	0.00	5	0.0
Cerise au sirop en conserve	69	293	0.6	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	15.5	15.5	0.0	0.3	82	1	120	15	13	7	0.2	0.1	0.0	1	15	0.02	0.01	0.00	3	0.0
Cerise du Nord au sirop en conserve	79	331	1.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	18.0	17.5	0.5	0.9	79	3	120	24	-	6	0.2	0.1	0.0	-	-	-	-	-	-	-
Citron	11	44	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.2	0.7	0.5	1.8	90	6	143	28	25	9	0.1	0.1	0.1	0	1	0.04	0.03	0.00	39	0.0
Clémentine	35	146	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7.1	6.6	0.5	1.5	87	1	152	30	15	10	0.1	0.0	0.1	2	3	0.07	0.04	0.00	15	0.0
Cocktail de fruits au sirop en conserve	67	279	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	15.6	15.5	0.0	1.5	81	12	80	9	10	5	0.2	0.1	0.1	1	12	0.01	0.00	0.00	4	0.0
Compote d'abricots	122	512	0.7	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	28.3	28.3	0.0	1.1	68	4	214	14	12	7	0.3	0.1	0.1	-	-	0.02	0.02	0.00	3	0.0
Compote de cerises	143	599	0.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	34.0	34.0	0.0	1.1	62	4	125	24	14	7	0.2	0.1	0.1	0	4	0.02	0.01	0.00	8	0.0
Compote de myrtilles	179	754	0.4	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	42.8	42.8	0.0	1.7	52	2	42	12	5	4	0.2	0.0	0.0	-	0	0.01	0.02	-	5	-
Compote de pêches	105	442	0.6	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24.0	23.3	0.8	1.3	72	4	126	6	10	6	0.1	0.0	0.0	-	29	-	0.06	0.00	-	0.0
Compote de pommes	82	339	0.4	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19.0	18.5	0.5	1.3	77	5	67	6	8	3	0.1	0.0	0.0	0	0	0.02	0.02	0.00	10	0.0
Compote de pommes, sucre réduit	40	168	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.0	8.0	0.1	1.0	88	2	93	5	8	4	0.2	0.0	0.0	0	4	0.01	0.02	0.00	6	0.0
Compote de prunes	116	504	0.5	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	27.0	26.3	0.3	1.8	68	3	181	15	8	8	0.3	0.1	0.1	-	0	0.10	0.10	0.00	2	0.0
Compote de rhubarbes	99	415	0.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	23.0	23.0	0.0	2.2	73	2	220	63	16	7	0.4	0.0	0.1	1	0	0.00	0.03	0.00	8	0.0
Datte, sèche	296	1238	2.0	0.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0	68.0	68.0	0.0	6.0	22	3	650	32	40	35	1.3	0.3	0.3	3	8	0.09	0.10	0.00	0	0.0
Figue	77	321	0.8	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	16.3	16.3	0.0	2.9	79	1	232	35	14	17	0.4	0.1	0.2	0	14	0.06	0.05	0.00	2	0.0