

# LES LIPIDES : REPARTITION DANS LES ALIMENTS

Jean-Claude FAVIER, Jayne IRELAND-RIPERT, Max FEINBERG

Une grande partie des observations ci-après est tirée du Répertoire Général des Aliments qui, dans son édition 1991, présente la composition moyenne de 572 aliments. Des informations complémentaires ont été puisées dans la littérature scientifique, la documentation fournie par les producteurs et la table de composition de Paul et Southgate (1978). Les données utilisées sont toujours des valeurs moyennes qui peuvent masquer une variabilité parfois importante de la teneur en lipides d'un même aliment ou de la proportion de ses acides gras.

## REPARTITION PAR FAMILLES D'ALIMENTS

Une première approche de la répartition des lipides dans l'ensemble des aliments peut être obtenue en regroupant les aliments en 17 familles et en classant, au sein de chaque famille, les divers aliments selon les teneurs moyennes croissantes en lipides (teneurs pour 100g de matière sèche pour éviter que la présence de l'eau n'accroisse la dispersion des données). On obtient ainsi le diagramme 7.1 dit "en boîte-et-bâtons". Dans ce type de diagramme, le tiret central correspond à la médiane des valeurs: il partage les données en 2 parties égales représentant chacune 50 % des valeurs; autrement dit, il y a autant de valeurs supérieures à la médiane que de valeurs inférieures. L'extrémité gauche de chaque boîte, dite quartile inférieur, est la teneur limite entre 25% des valeurs basses et 75% des valeurs hautes tandis que l'extrémité droite (quartile supérieur) délimite 25% des valeurs hautes et 75% des valeurs basses. Les 2 bâtons prolongeant la boîte délimitent les valeurs extrêmes (minimum et maximum). Toutefois, si celles-ci sont situées à plus de 1,5 fois la longueur de la boîte, on les considère comme des valeurs aberrantes et on les représente à l'aide d'une croix isolée.

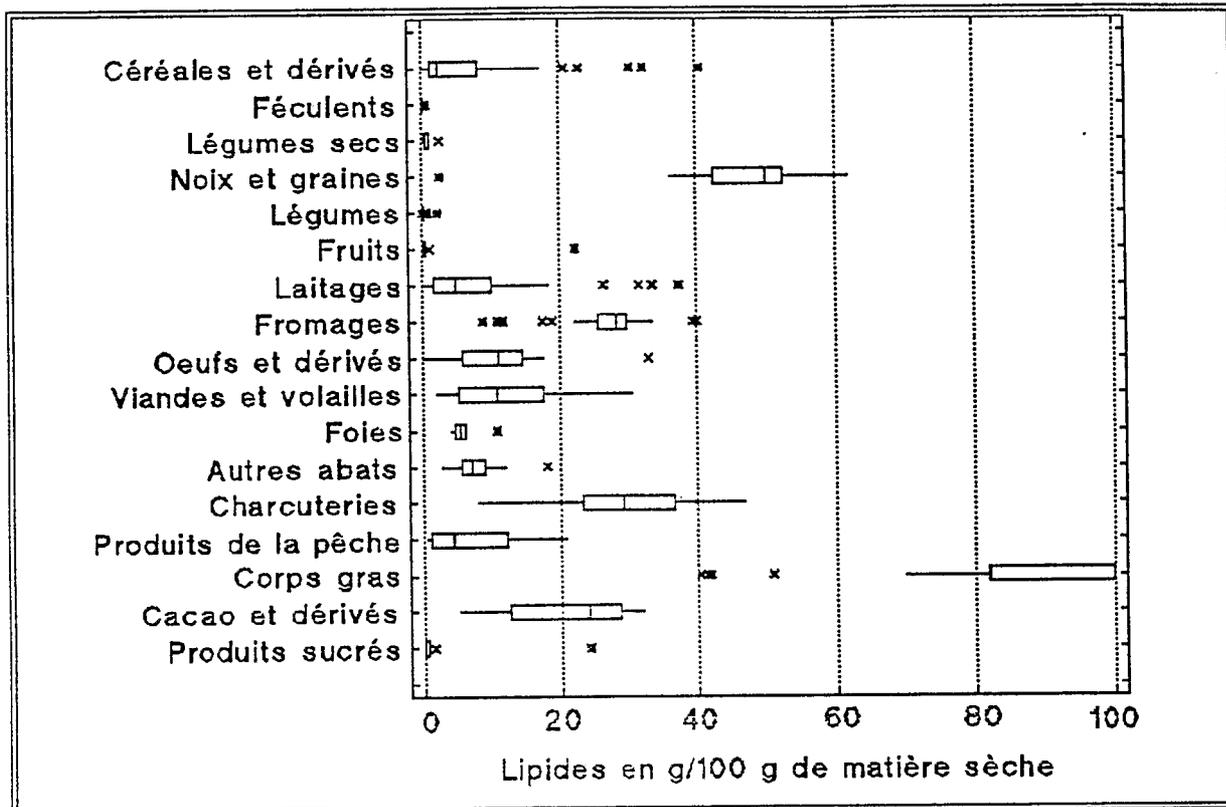


Figure 7.1: Répartition des lipides selon les grandes familles d'aliments

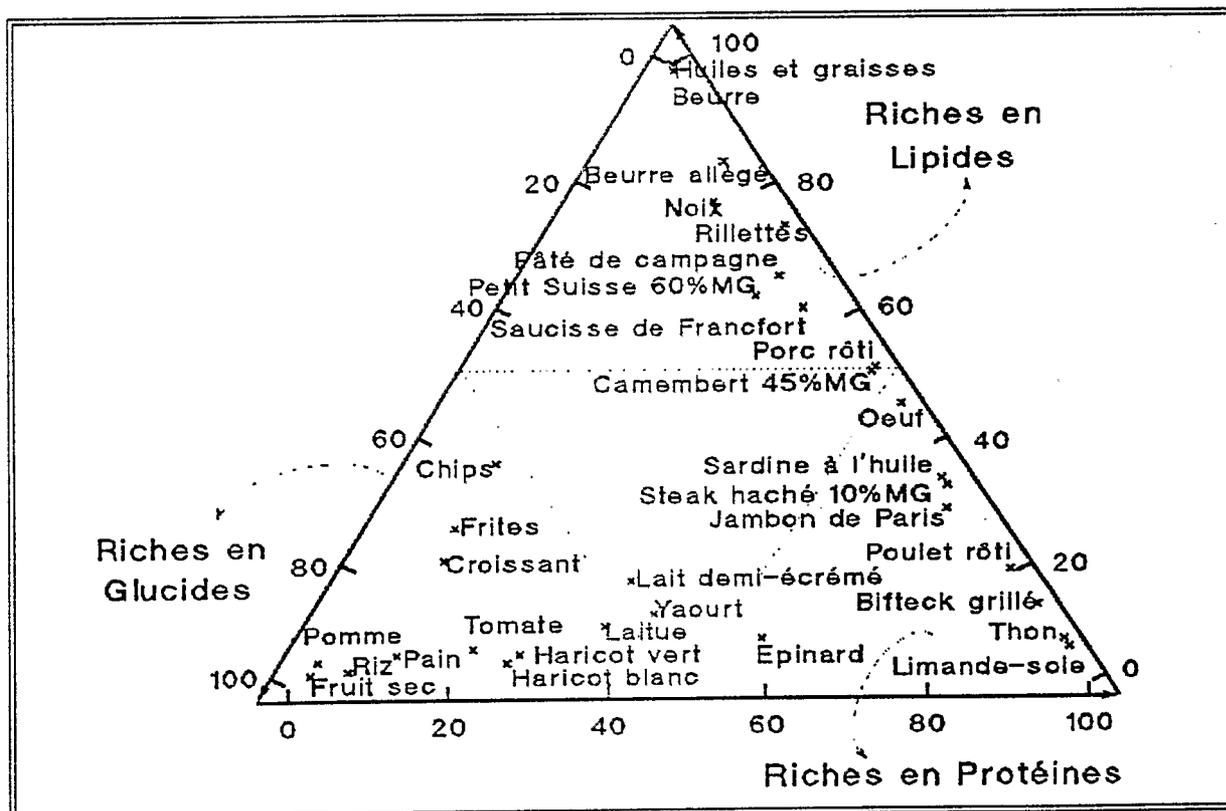


Figure 7.2: Répartition des aliments selon leur composition

Il apparaît ainsi, à la lecture du diagramme 7.1, que les familles possédant le plus grand nombre d'aliments gras sont celles des corps gras, des noix et graines, de la charcuterie et des fromages. Viennent ensuite les oeufs et dérivés, puis les viandes et volailles, et les laitages. A l'opposé, les teneurs en lipides sont faibles dans les familles des fruits, des légumes frais, des légumes secs, des céréales, des féculents et des produits sucrés autres que les dérivés du cacao.

Cependant, bien qu'il s'agisse de moyennes, les valeurs sont souvent très dispersées à l'intérieur d'une même famille. Ainsi, le lait écrémé se trouve dans la même famille que la crème; le jaune et le blanc d'oeuf font partie du groupe "oeufs et dérivés". Cette représentation donne ainsi un aperçu, très global mais insuffisamment précis, de la répartition des lipides.

### REGROUPEMENT DES ALIMENTS SELON LEUR COMPOSITION

Un autre mode de représentation, par diagramme ternaire, permet d'avoir une vision globale de la répartition des lipides. Les proportions relatives moyennes de lipides, protéines et glucides sont calculées pour chaque aliment sans prendre en compte les autres constituants, en particulier l'eau et les minéraux. Les valeurs obtenues sont portées dans un système de coordonnées formé par un triangle équilatéral dont chaque côté est gradué selon une échelle de 0 à 100%. Il apparaît ainsi sur le diagramme 7.2 que les aliments les plus gras se regroupent dans la partie supérieure du triangle. Ils sont d'autant plus riches en lipides qu'ils se situent plus près du sommet du triangle. Des constatations intéressantes peuvent être faites: par ex. la proximité du steak haché 10%MG et de la sardine à l'huile.

Mais, pour ne pas trop surcharger le diagramme, il convient de limiter le nombre d'aliments pris en compte, ce qui restreint l'intérêt de ce mode de représentation.

### TABLEAU DES TENEURS MOYENNES EN LIPIDES

Le tableau 7.I, suggéré par H.Dupin, permet de préciser les teneurs moyennes en lipides tout en regroupant les aliments par famille. Il peut être représenté sous forme d'un histogramme (figure 7.3).

**Tableau 7.I: Teneur en lipides exprimée en grammes de lipides pour 100 grammes de l'aliment considéré**

	< 20 g	20-40 g	40-60 g	60-80 g	> 80 g
Huiles végétales					100
Beurre, Margarine					83
Beurre allégé			41 -	65	
Margarine allégée			41 -	65	
Boeuf, faux filet, grillé	6-12				
Côtelette de porc, cuite		25			
Steak haché	5-20				
Pâté de campagne		30			
Rillettes			47		
Poisson cru ou vapeur	1-15				
Poisson frit	3-16				
Truite au four	3				
Poisson pané congelé	1				
Poisson pané, cuit	10				
Pâte molle genre camembert	11 -	33			
Emmental		29			
Roquefort		33			
Fromage de chèvre	18 -	39			
Noix, amandes, arachide			49-62		
Pain	1				
Croissant	17				
Pâtisseries	6 -	40			
Pomme de terre, bouillie	0.1				
- frites	14				
- chips		35			
Fruits (à l'exception de l'olive, noix, avocat)	< 1				

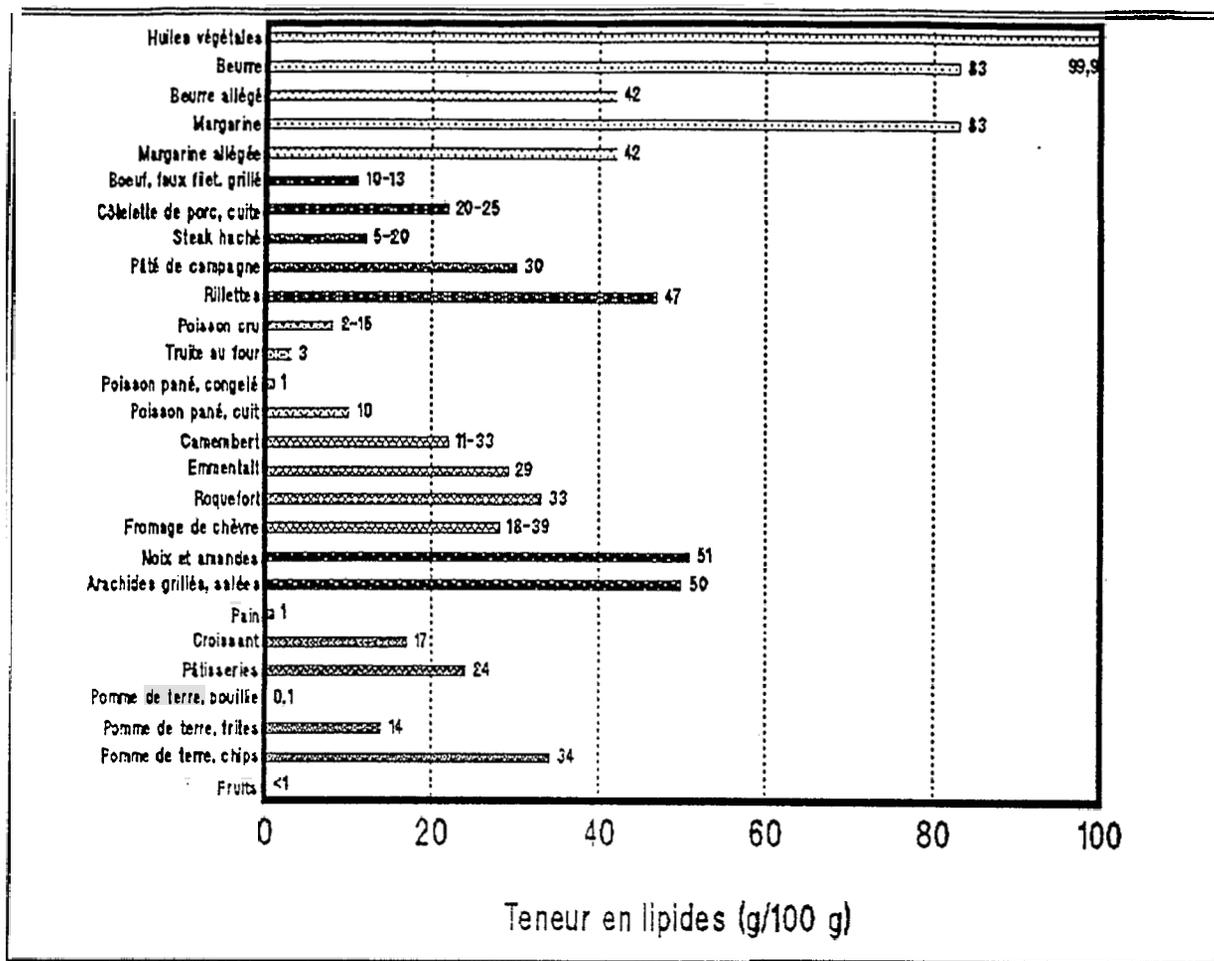


Figure 7.3: Teneur en lipides exprimée en grammes de lipides pour 100 grammes de l'aliment considéré

#### TABLEAU DES TENEURS DECROISSANTES EN LIPIDES

Le tableau des teneurs moyennes en lipides totaux, par ordre de valeurs décroissantes, précise les teneurs et permet de situer chaque aliment par rapport aux autres. Il permet également de repérer rapidement les aliments les plus gras ou les moins gras, ou ceux qui le sont moyennement. Sa lecture pouvant devenir un peu fastidieuse, il est possible de le remplacer par un diagramme tel que celui figurant dans l'ouvrage de H.Bour et M.Dérot où les surfaces des barres sont proportionnelles aux teneurs (figure 7.4).

Tableau 7.II (a): Teneur en lipides totaux, par ordre décroissant, en g pour 100 g d'aliment

Huiles végétales	100	Morbier	28	Omelette, nature	14
Végétaline	100	Saint-Marcellin	28	Hot-dog, moutarde	14
Graisse d'olive	99	Saint-Nectaire	28	Oeuf, au plat	14
Saindoux	99	Vacherin	28	Boeuf, à pot-au-feu, cuit	14
Margarine	83	Jambon fumé	27	Café moulu	14
Beurre	83	Brie	27	Quenelle de volaille	14
Beurre demi-sel	82	Gouda	27	Pomme de terre, frite	14
Mayonnaise	78	Boudin blanc	27	Veau, rôti	14
Lard	70	Neufchâtel	27	Anguille, pochée	13
Noix de coco, séchée	62	Barre noix de coco enrobé	27	Hareng, fumé	13
Noix du Brésil	61	Parmesan	26	Fromage frais, demi-sel	13
Noisette	61	Rouy	26	Anchois, conserve	13
Sauce Béarnaise	59	Friand à la viande	26	Agneau, gigot, rôti	13
Amande	53	Lait, entier, en poudre	26	Boeuf, flanchet, cru	13
Pistache	52	Porc, échine, cru	26	Fromage de tête	13
Noix	51	Quiche Lorraine	26	Limande-sole, frite	13
Pâte d'arachide	51	Tome (lait de vache)	26	Steak haché 10% MG, cuit	13
Cacahuète, grillée, salée	50	Poule, bouillie	26	Jambon type Bayonne	13
Tournesol, décortiqué	50	Camembert 50% MG	26	Choucroute garnie, boîte	13
Sésame	50	Reblochon	26	Boeuf, flanchet, cuit	13
Cacahuète	49	Carré de l'Est	25	Sardine, conserve	13
Rillettes	47	Edam	25	Olive verte en saumure	12
Foie gras	46	Porc, côtelette, cuite	25	Agneau, épaule dégraissée	12
Salami	42	Coulommiers	25	Hareng, grillé	12
Sauce Béarnaise allégée	42	Porc, rôti cuit	25	Eclair	12
Beurre allégé	42	Agneau, épaule, crue	25	Cervelle, porc, braisée	12
Margarine allégée	41	Steak haché 20% MG, cuit	25	Biscuit sec, salé	12
Saucisson sec	41	Porc, côtelette, crue	25	Raie, frite	12
Pâte feuilletée, cuite	40	Genre 'Bonbel-Babybel'	25	Saumon, à la vapeur	12
Pâte à tartiner allégée	40	Barre chocolatée biscuité	25	Poule, bouillie, viande	12
Triple crème à 75% MG	40	Chaource	24	Fromage pâte ferme 25% MG	12
Fromage chèvre sec	39	Porc, rôti cru	24	Boeuf, entrecôte, grillée	12
Mayonnaise allégée	38	Saucisse de Francfort	24	Agneau, épaule, maigre	12
Fromage frais aux herbes	37	Pont l'Évêque	24	Maquereau, frit	11
Pâté de foie de porc	37	Agneau, épaule, rôtie	24	Oeuf, entier	11
Chair à saucisse, crue	36	Pâte d'amandes	24	Caille, crue, viande+peau	11
Noix de coco, fraîche	36	Porc, travers, cru	24	Saumon, cru	11
Pomme de terre, chips	35	Lard maigre frais	23	Genre Camembert 20-30% MG	11
Sauce Vinaigrette allégée	34	Poudre de cacao s/s sucre	23	Cervelle, cuite	11
Crème de lait, crue	33	Madeleine	29	Foie, volaille, cuit	11
Cheddar	33	Fromage fondu 45% MG	23	Gaufre	11
Fromage fondu 70% MG	33	Saint-Paulin	23	Poisson, pané, cuit	10
Crème de lait pasteurisée	33	Avocat	22	Steak haché 10% MG, cru	10
Boudin noir	33	Camembert 45% MG	22	Pigeon, rôti, viande	10
Genre Camembert 60% MG	33	Friand au fromage	22	Poisson, croquette, frit	10
Roquefort	33	Farine de soja	21	Merlan, frit	10
Jaune d'oeuf	33	Thon à l'huile, conserve	21	Petit Suisse 40% MG	10
Beaufort	33	Pain au chocolat	21	Germe de blé	10
Pâte brisée, cuite	32	Steak haché 20% MG, cru	20	Canard, rôti, viande	9.7
Fromage fondu 65% MG	32	Barre chocolatée enrobée	19	Sauce blanche	9.5
Chocolat au lait	32	Soufflé au fromage	19	Faisan, rôti, viande	9.4
Crottin	31	Camembert 40% MG	19	Jambon de Paris	9.3
Crème, sucrée, Chantilly	31	Petit Suisse 60% MG	18	Eglefin, frit	9.2
Comté	31	Poule, crue	18	Lait, concentré sucré	9.1
Bacon fumé, cuit	31	Steak haché 15% MG, cuit	18	Pizza	9.1
Sauce Hollandaise	31	Langue, boeuf, cuite	18	Fromage fondu 25% MG	8.9
Cantal	30	Maquereau, cuit au four	18	Lapin, en ragoût	8.9
Porc, échine, rôtie	30	Oeuf, brouillé, beurre	18	Müsli	8.8
Porc, travers, braisé	30	Fromage chèvre pâte molle	17	Pilchard, sauce tomate	8.8
Maïs soufflé, grillé	30	Oie, rôtie, viande	17	Petit Suisse aux fruits	8.5
Olive noire en saumure	30	Langoustine, frite	17	Boeuf, à bourguignon cuit	8.5
Chocolat à croquer	30	Croissant	17	Cassoulet	8.5
Pâté de campagne	30	Caviar, véritable	17	Biscuit petit beurre	8.2
Chabichou	30	Tarte à la crème	17	Pâte aux oeufs, crue	8.2
Pyrénées (lait de vache)	29	Agneau, côtelette, crue	16	Fromage frais 40% MG	8.0
Mortadelle	29	Roussette, frite	16	Lièvre, en ragoût	8.0
Picodon, Sainte-Maure	29	Croque-monsieur	16	Andouillette	8.0
Bleu	29	Agneau, côtelette, grill.	16	Hachis Parmentier	7.8
Emmental	29	Agneau, gigot, cru	16	Lait, entier concentré	7.5
Saucisson à l'ail	29	Carrelet, filet frit	16	Calmar, frit	7.5
Munster, Maroilles	28	Galantine	15	Rognon, boeuf, cuit	7.4
Selles-sur-Cher	28	Anguille, cuite au four	15	Pot-au-feu	7.3
Saucisse de cervelas	28	Hareng, au vinaigre	15	Rognon, non précisé, cuit	7.0
Poulligny Saint-Pierre	28	Hareng, frit	15	Veau, épaule, crue	6.8
Raclette	28	Steak haché 15% MG, cru	15	Glace	6.6
Fromage chèvre mi-sec	28	Hareng, cru	15	Saumon, fumé	6.6

Suite Tableau 7.II (a): Teneur en lipides totaux, par ordre décroissant,  
en g pour 100 g d'aliment

Flocon d'avoine	6.5	Châtaigne	2.7	Fève, cuite	0.6
Veau, poitrine, crue	6.5	Déjeuner genre 'All-Bran'	2.6	Patate douce	0.6
Lait de brebis	6.4	Pois chiche, cuit	2.6	Fruits (sauf avocat, olive)	0.6
Steak haché 5% MG, cuit	6.4	Farine de sarrasin	2.5	Fruits, jus	<=0.6
Chevreuil, rôti	6.4	Pain grillé	2.5	Fruits, conserve	<=0.6
Pintade	6.4	Cheval, viande	2.5	Légumes	<=0.6
Foie, volaille, cru	6.3	Veau, filet, cru	2.5	Coquille St-Jacques, crue	0.5
Thon, cuit au four	6.3	Turbot, cru	2.5	Levure de boulanger	0.5
Crème anglaise	6.2	Dinde, crue, viande	2.4	Ketchup	0.4
Poulet, rôti, viande	6.2	Crevette grise, cuite	2.4	Choucroute, sans jus	0.3
Rognon, porc, cuit	6.1	Riz complet, cru	2.3	Yaourt, maigre	0.3
Pain au lait	6.0	Bar, cru	2.3	Grenouille, crue	0.3
Boeuf, faux filet, grillé	6.0	Germe de soja, conserve	2.3	Tapioca, cru	0.2
Canard, cru, viande	6.0	Mais doux, cuit	2.3	Fromage frais 0% MG	0.2
Foie, veau, cuit	6.0	Levure alimentaire	2.3	Lait, écrémé UHT	0.2
Carpe, cuite au four	6.0	Poivre moulu	2.3	Café, poudre soluble	0.2
Poudre de cacao, sucrée	6.0	Farine de blé complet	2.2	Bonbons, tout type	0.1
Fromage frais 30% MG	5.9	Blé	2.0	Fécule de maïs	0.0
Foie, agneau, cuit	5.9	Déjeuner sucré	2.0	Meringue	0.0
Lait de poule	5.8	Sanglier	2.0	Huile de paraffine	0.0
Coeur, boeuf, cuit	5.8	Carrelet, à la vapeur	2.0	Confiture, tout type	0.0
Langue, veau, crue	5.8	Farine de seigle	1.8	Miel	0.0
Crème pâtissière	5.7	Crevette rose, cuite	1.8	Pâte de fruits	0.0
Coeur, non précisé, cru	5.7	Homard, bouilli	1.8	Sucre	0.0
Gâteau de Savoie	5.3	Sauce barbecue	1.8	Café noir, Thé	0.0
Caviar, oeufs de lump	5.3	Milk-shake	1.7	Eau	0.0
Sauce Mornay	5.3	Thon au naturel, conserve	1.7	Boisson alcoolisée	0.0
Steak haché 5% MG, cru	5.2	Pain complet	1.6	Limonade, Soda	0.0
Carpe, crue	5.2	Lait, demi-écrémé UHT	1.6	Sirop	0.0
Foie, agneau, cru	5.0	Crabe, en conserve	1.6	Gélatine	0.0
Foie, veau, cru	5.0	Huitre, crue	1.6	Sauce de soja	0.0
Poudre maltée, sucrée	5.0	Pâte aux oeufs, cuite	1.5	Sel de table	0.0
Moutarde	5.0	Poudre dessert instantan.	1.5	Vinaigre	0.0
Mulet, cuit au four	4.9	Coquille St-Jacques, cuit	1.4		
Porc, filet, rôti maigre	4.8	Blé soufflé	1.3		
Saucé Tomate	4.6	Haricot blanc, cru, sec	1.3		
Veau, filet, rôti	4.5	Farine blanche	1.2		
Poule, crue, viande	4.5	Pâte alimentaire, crue	1.2		
Biscotte	4.3	Semoule	1.2		
Foie, genisse, cuit	4.3	Yaourt, nature	1.2		
Velouté de champignons	4.3	Colin, cru	1.2		
Pain d'épice	4.2	Bigorneau, cuit	1.2		
Boeuf, rosbif, rôti	4.1	Banane sèche	1.2		
Boeuf, bifteck, grillé	4.0	Yaourt, aromatisé	1.1		
Poulet, cru, viande	4.0	Calmar, cru	1.1		
Coeur, boeuf, cru	4.0	Homard, cru	1.1		
Foie, genisse, cru	4.0	Pain	1.0		
Ris, agneau ou veau, cru	4.0	Pain de seigle	1.0		
Truite, à la vapeur	4.0	Pétale de maïs, enrichi	1.0		
Soupe à l'oignon	3.9	Limande-sole, à la vapeur	1.0		
Lait de chèvre	3.8	Morue, cuite au four	1.0		
Dinde, rôti, viande	3.8	Perche, cuite au four	1.0		
Lait, entier cru	3.6	Raie, cuite au four	1.0		
Flétan, cru	3.6	Escargot, cru	1.0		
Boisson cacao	3.6	Lentille, crue, sèche	1.0		
Ravioli, sauce tomate	3.6	Figue, sèche	1.0		
Boudoir	3.5	Minestrone	1.0		
Lait, entier UHT	3.5	Riz soufflé, enrichi	0.9		
Yaourt, au lait entier	3.5	Brochet, cuit au four	0.9		
Fromage frais 20% MG	3.4	Merlan, à la vapeur	0.9		
Bouillon-cube	3.4	Morue, salée, pochée	0.9		
Ratatouille niçoise	3.3	Morue, à la vapeur	0.9		
Gingembre moulu	3.3	Poisson, pané, congelé	0.9		
Porc, filet, cru maigre	3.2	Flocon d'avoine, cuit	0.9		
Truite, cuite au four	3.2	Cerfeuil, frais	0.9		
Veau, côte	3.1	Riz complet, cuit	0.8		
Veau, escalope, cuite	3.0	Lait, écrémé en poudre	0.8		
Pain de mie	2.8	Eglefin, à la vapeur	0.8		
Faisan, cru, viande	2.8	Lieu noir, cuit	0.8		
Moule, cuite	2.8	Pissenlit, cru	0.8		
Blanquette de veau	2.8	Potage poulet-vermicelle	0.8		
Soupe aux lentilles	2.8	Soupe de légumes	0.8		
Velouté de tomate	2.8	Riz blanc étuvé, cru	0.7		
Déjeuner chocolaté	2.7	Lotte, crue	0.7		
Yaourt, aux fruits	2.7	Raisin	0.7		
Rognon, porc, cru	2.7	Riz blanc, cru	0.6		

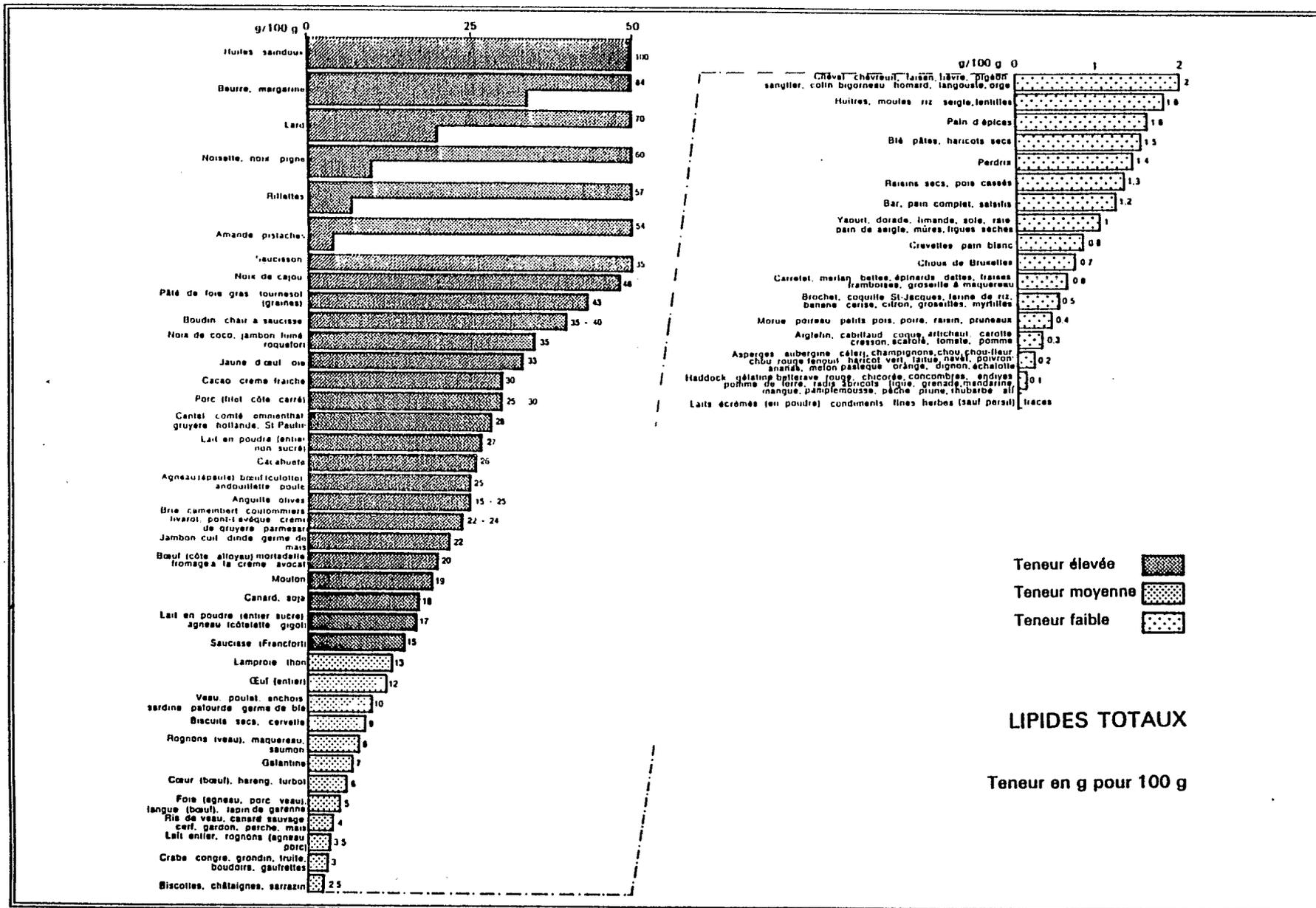
**Tableau 7.II (b): Teneur en lipides totaux, en g pour 100 g d'aliment  
(classement par ordre alphabétique)**

Agneau, côtelette, crue	16	Chaurce	24	Fromage frais 40% MG	8.0
Agneau, côtelette, grill.	16	Châtaigne	2.7	Fromage frais aux herbes	37
Agneau, épaule dégraissée	12	Cheddar	33	Fromage frais, demi-sel	13
Agneau, épaule, crue	25	Cheval, viande	2.5	Fromage pâte ferme 25% MG	12
Agneau, épaule, maigre	12	Chevreuil, rôti	6.4	Fruits (sauf avocat, olive)	0.6
Agneau, épaule, rôtie	24	Chocolat à croquer	30	Fruits, conserve	<=0.6
Agneau, gigot, cru	16	Chocolat au lait	32	Fruits, jus	<=0.6
Agneau, gigot, rôti	13	Choucroute garnie, boîte	13	Galantine	15
Amande	53	Choucroute, sans jus	0.3	Gâteau de Savoie	5.3
Anchois, conserve	13	Coeur, boeuf, cru	4.0	Gaufre	11
Andouillette	8.0	Coeur, boeuf, cuit	5.8	Gélatine	0.0
Anguille, cuite au four	15	Coeur, non précisé, cru	5.7	Genre 'Bonbel-Babybel'	25
Anguille, pochée	13	Colin, cru	1.2	Genre Camembert 20-30% MG	11
Avocat	22	Comté	31	Genre Camembert 60% MG	33
Bacon fumé, cuit	31	Confiture, tout type	0.0	Germe de blé	10
Banane sèche	1.2	Coquille St-Jacques, crue	0.5	Germe de soja, conserve	2.3
Bar, cru	2.3	Coquille St-Jacques, cuit	1.4	Gingembre moulu	3.3
Barre chocolatée biscuité	25	Coulommiers	25	Glace	6.6
Barre chocolatée enrobée	19	Crabe, en conserve	1.6	Gouda	27
Barre noix de coco enrobé	27	Crème anglaise	6.2	Graisse d'oie	99
Beaufort	33	Crème de lait pasteurisée	33	Grenouille, crue	0.3
Beurre	83	Crème de lait, crue	33	Hachis Parmentier	7.8
Beurre allégé	42	Crème pâtissière	5.7	Hareng, au vinaigre	15
Beurre demi-sel	82	Crème, sucrée, Chantilly	31	Hareng, cru	15
Bigorneau, cuit	1.2	Crevette grise, cuite	2.4	Hareng, frit	15
Biscotte	4.3	Crevette rose, cuite	1.8	Hareng, fumé	13
Biscuit petit beurre	8.2	Croissant	17	Hareng, grillé	12
Biscuit sec, salé	12	Croque-monsieur	16	Haricot blanc, cru, sec	1.3
Blanquette de veau	2.8	Crottin	31	Homard, bouilli	1.8
Blé	2.0	Déjeuner chocolaté	2.7	Homard, cru	1.1
Blé soufflé	1.3	Déjeuner genre 'All-Bran'	2.6	Hot-dog, moutarde	14
Bleu	29	Déjeuner sucré	2.0	Huile de paraffine	0.0
Boeuf, à bourguignon cuit	8.5	Dinde, crue, viande	2.4	Huiles végétales	100
Boeuf, à pot-au-feu, cuit	14	Dinde, rôtie, viande	3.8	Huître, crue	1.6
Boeuf, bifteck, grillé	4.0	Eau	0.0	Jambon de Paris	9.3
Boeuf, entrecôte, grillée	12	Eclair	12	Jambon fumé	27
Boeuf, faux filet, grillé	6.0	Edam	25	Jambon type Bayonne	13
Boeuf, flanchet, cru	13	Eglefin, à la vapeur	0.8	Jaune d'oeuf	33
Boeuf, flanchet, cuit	13	Eglefin, frit	9.2	Ketchup	0.4
Boeuf, rosbif, rôti	4.1	Emmental	29	Lait de brebis	6.4
Boisson alcoolisée	0.0	Escargot, cru	1.0	Lait de chèvre	3.8
Boisson cacao	3.6	Faisan, cru, viande	2.8	Lait de poule	5.8
Bonbons, tout type	0.1	Faisan, rôti, viande	9.4	Lait, concentré sucré	9.1
Boudin blanc	27	Farine blanche	1.2	Lait, demi-écrémé UHT	1.6
Boudin noir	33	Farine de blé complet	2.2	Lait, écrémé en poudre	0.8
Boudoir	3.5	Farine de sarrasin	2.5	Lait, écrémé UHT	0.2
Bouillon-cube	3.4	Farine de seigle	1.8	Lait, entier concentré	7.5
Brie	27	Farine de soja	21	Lait, entier cru	3.6
Brochet, cuit au four	0.9	Féculé de maïs	0.0	Lait, entier UHT	3.5
Cacahuète	49	Fève, cuite	0.6	Lait, entier, en poudre	26
Cacahuète, grillée, salée	50	Figue, sèche	1.0	Langoustine, frite	17
Café moulu	14	Flétan, cru	3.6	Langue, boeuf, cuite	18
Café noir, Thé	0.0	Flocon d'avoine	6.5	Langue, veau, crue	5.8
Café, poudre soluble	0.2	Flocon d'avoine, cuit	0.9	Lapin, en ragoût	8.9
Caille, crue, viande+peau	11	Foie gras	46	Lard	70
Calmar, cru	1.1	Foie, agneau, cru	5.0	Lard maigre frais	23
Calmar, frit	7.5	Foie, agneau, cuit	5.9	Légumes	<=0.6
Camembert 40% MG	19	Foie, genisse, cru	4.0	Lentille, crue, sèche	1.0
Camembert 45% MG	22	Foie, genisse, cuit	4.3	Levure alimentaire	2.3
Camembert 50% MG	26	Foie, veau, cru	5.0	Levure de boulanger	0.5
Canard, cru, viande	6.0	Foie, veau, cuit	6.0	Lieu noir, cuit	0.8
Canard, rôti, viande	9.7	Foie, volaille, cru	6.3	Lièvre, en ragoût	8.0
Cantal	30	Foie, volaille, cuit	11	Limande-sole, à la vapeur	1.0
Carpe, crue	5.2	Friand à la viande	26	Limande-sole, frite	13
Carpe, cuite au four	6.0	Friand au fromage	22	Limonade, Soda	0.0
Carré de l'Est	25	Fromage chèvre mi-sec	28	Lotte, crue	0.7
Carrelet, à la vapeur	2.0	Fromage chèvre pâte molle	17	Madeleine	29
Carrelet, filet frit	16	Fromage chèvre sec	39	Maïs doux, cuit	2.3
Cassoulet	8.5	Fromage de tête	13	Maïs soufflé, grillé	30
Caviar, oeufs de lump	5.3	Fromage fondu 25% MG	8.9	Maquereau, cuit au four	18
Caviar, véritable	17	Fromage fondu 45% MG	23	Maquereau, frit	11
Cerfeuil, frais	0.9	Fromage fondu 65% MG	32	Margarine	83
Cervelle, cuite	11	Fromage fondu 70% MG	33	Margarine allégée	41
Cervelle, porc, braisée	12	Fromage frais 0% MG	0.2	Mayonnaise	78
Chabichou	30	Fromage frais 20% MG	3.4	Mayonnaise allégée	38
Chair à saucisse, crue	36	Fromage frais 30% MG	5.9	Meringue	0.0

Suite Tableau 7.II (b): Teneur en lipides totaux, en g pour 100 g d'aliment  
(classement par ordre alphabétique)

Merlan, à la vapeur	0.9	Porc, rôti cuit	25	Steak haché 15% MG, cru	15
Merlan, frit	10	Porc, travers, braisé	30	Steak haché 15% MG, cuit	18
Miel	0.0	Porc, travers, cru	24	Steak haché 20% MG, cru	20
Milk-shake	1.7	Pot-au-feu	7.3	Steak haché 20% MG, cuit	25
Minestrone	1.0	Potage poulet-vermicelle	0.8	Sucre	0.0
Morbier	28	Poudre de cacao s/s sucre	23	Tapioca, cru	0.2
Mortadelle	29	Poudre de cacao, sucrée	6.0	Tarte à la crème	17
Morue, à la vapeur	0.9	Poudre dessert instantan.	1.5	Thon à l'huile, conserve	21
Morue, cuite au four	1.0	Poudre maltée, sucrée	5.0	Thon au naturel, conserve	1.7
Morue, salée, pochée	0.9	Poule, bouillie	26	Thon, cuit au four	6.3
Moule, cuite	2.8	Poule, bouillie, viande	12	Tome (lait de vache)	26
Moutarde	5.0	Poule, crue	18	Tournesol, décortiqué	50
Mulet, cuit au four	4.9	Poule, crue, viande	4.5	Triple crème à 75% MG	40
Munster, Maroilles	28	Poulet, cru, viande	4.0	Truite, à la vapeur	4.0
Müsli	8.8	Poulet, rôti, viande	6.2	Truite, cuite au four	3.2
Neufchâtel	27	Pouligny Saint-Pierre	28	Turbot, cru	2.5
Noisette	61	Pyrénées (lait de vache)	29	Vacherin	28
Noix	51	Quenelle de volaille	14	Veau, côte	3.1
Noix de coco, fraîche	36	Quiche Lorraine	26	Veau, épaule, crue	6.8
Noix de coco, séchée	62	Raclette	28	Veau, escalope, cuite	3.0
Noix du Brésil	61	Raie, cuite au four	1.0	Veau, filet, cru	2.5
Oeuf, au plat	14	Raie, frite	12	Veau, filet, rôti	4.5
Oeuf, brouillé, beurre	18	Raisin	0.7	Veau, poitrine, crue	6.5
Oeuf, entier	11	Ratatouille niçoise	3.3	Veau, rôti	14
Oie, rôtie, viande	17	Ravioli, sauce tomate	3.6	Végétaline	100
Olive noire en saumure	30	Reblochon	26	Velouté de champignons	4.3
Olive verte en saumure	12	Rillettes	47	Velouté de tomate	2.8
Omelette, nature	14	Ris, agneau ou veau, cru	4.0	Vinaigre	0.0
Pain	1.0	Riz blanc étuvé, cru	0.7	Yaourt, aromatisé	1.1
Pain au chocolat	21	Riz blanc, cru	0.6	Yaourt, au lait entier	3.5
Pain au lait	6.0	Riz complet, cru	2.3	Yaourt, aux fruits	2.7
Pain complet	1.6	Riz complet, cuit	0.8	Yaourt, maigre	0.3
Pain d'épice	4.2	Riz soufflé, enrichi	0.9	Yaourt, nature	1.2
Pain de mie	2.8	Rognon, bœuf, cuit	7.4		
Pain de seigle	1.0	Rognon, non précisé, cuit	7.0		
Pain grillé	2.5	Rognon, porc, cru	2.7		
Parmesan	26	Rognon, porc, cuit	6.1		
Patate douce	0.6	Roquefort	33		
Pâte à tartiner allégée	40	Roussette, frite	16		
Pâte alimentaire, crue	1.2	Rouy	26		
Pâte aux oeufs, crue	8.2	Saindoux	99		
Pâte aux oeufs, cuite	1.5	Saint-Marcellin	28		
Pâte brisée, cuite	32	Saint-Nectaire	28		
Pâte d'amandes	24	Saint-Paulin	23		
Pâte d'arachide	51	Salami	42		
Pâté de campagne	30	Sanglier	2.0		
Pâté de foie de porc	37	Sardine, conserve	13		
Pâte de fruits	0.0	Sauce barbecue	1.8		
Pâte feuilletée, cuite	40	Sauce Béarnaise	59		
Perche, cuite au four	1.0	Sauce Béarnaise allégée	42		
Pétale de maïs, enrichi	1.0	Sauce blanche	9.5		
Petit Suisse 40% MG	10	Sauce de soja	0.0		
Petit Suisse 60% MG	18	Sauce Hollandaise	31		
Petit Suisse aux fruits	8.5	Sauce Mornay	5.3		
Picodon, Sainte-Maure	29	Sauce Tomate	4.6		
Pigeon, rôti, viande	10	Sauce Vinaigrette allégée	34		
Pilchard, sauce tomate	8.8	Saucisse de cervelas	28		
Pintade	6.4	Saucisse de Francfort	24		
Pissenlit, cru	0.8	Saucisson à l'ail	29		
Pistache	52	Saucisson sec	41		
Pizza	9.1	Saumon, à la vapeur	12		
Pois chiche, cuit	2.6	Saumon, cru	11		
Poisson, croquette, frit	10	Saumon, fumé	6.6		
Poisson, pané, congelé	0.9	Sel de table	0.0		
Poisson, pané, cuit	10	Selles-sur-Cher	28		
Poivre moulu	2.3	Semoule	1.2		
Pomme de terre, chips	35	Sésame	50		
Pomme de terre, frite	14	Sirop	0.0		
Pont l'Evêque	24	Soufflé au fromage	19		
Porc, côtelette, crue	25	Soupe à l'oignon	3.9		
Porc, côtelette, cuite	25	Soupe aux lentilles	2.8		
Porc, échine, cru	26	Soupe de légumes	0.8		
Porc, échine, rôtie	30	Steak haché 5% MG, cru	5.2		
Porc, filet, cru maigre	3.2	Steak haché 5% MG, cuit	6.4		
Porc, filet, rôti maigre	4.8	Steak haché 10% MG, cru	10		
Porc, rôti cru	24	Steak haché 10% MG, cuit	13		

Figure 7.4: Lipides totaux, en g pour 100 g (d'après H. Bour et M. Dérot, 1974)



## TABLEAU DES DENSITES EN LIPIDES

La densité en lipides d'un aliment est la teneur en lipides de la quantité de cet aliment qui fournit 100 kcal. On la calcule par la formule suivante:

$$\text{Densité (p.100kcal)} = \frac{\text{Lipides totaux (g/100g)}}{\text{Energie (kcal)}} \times 100$$

Elle permet d'évaluer la plus ou moins grande richesse en lipides d'un aliment relativement à ses autres constituants énergétiques. Le classement des aliments selon leur densité en lipides est donc quelque peu différent du classement selon la teneur en lipides.

Tableau 7.III (a): Densité en lipides pour 100 kcal

Meringue	0.0	Déjeuner chocolaté	0.7	Mûre	1.1
Confiture, tout type	0.0	Pain complet	0.7	Orange, jus en conserve	1.1
Miel	0.0	Coeur de palmier	0.7	Raie, cuite au four	1.1
Pâte de fruits	0.0	Bette, cuite	0.7	Morue, à la vapeur	1.1
Sucre	0.0	Patate douce	0.7	Biscotte	1.1
Boisson alcoolisée	0.0	Farine de sarrasin	0.7	Boudoir	1.2
Limonade, Soda	0.0	Poisson, pané, congelé	0.7	Aubergine, cuite	1.2
Sirop de fruit	0.0	Concombre	0.8	Tomate	1.2
Gélatine	0.0	Célerie	0.8	Brocoli, cuit	1.2
Sauce de soja	0.0	Coing	0.8	Fenouil, cru	1.2
Vinaigre	0.0	Poireau, cru	0.8	Homard, cru	1.2
Fécule de maïs	0.0	Melon	0.8	Escargot, cru	1.2
Bonbons, tout type	0.0	Petit pois	0.8	Asperge, cuite	1.2
Tapioca, cru	0.1	Eglefin, à la vapeur	0.8	Cresson, cru	1.2
Café, poudre soluble	0.1	Yaourt, maigre	0.8	Radis	1.2
Riz blanc, cru	0.2	Ananas	0.8	Fève, cuite	1.2
Blanc d'oeuf	0.2	Chou rouge, cru	0.8	Poudre maltée, sucrée	1.3
Lait, écrémé en poudre	0.2	Chou-fleur, cru	0.8	Pâte aux oeufs, cuite	1.3
Pétale de maïs, enrichi	0.3	Champignon, conserve	0.8	Ciboule ou Ciboulette	1.8
Farine blanche	0.3	Myrtille	0.8	Pain d'épice	1.3
Blé soufflé	0.4	Levure alimentaire	0.9	Coquille St-Jacques, cuit	1.3
Pâte alimentaire, crue	0.4	Pain grillé	0.9	Chicorée frisée, crue	1.3
Semoule	0.4	Potiron, conserve	0.8	Orange, jus frais	1.3
Pain	0.4	Bigorneau, cuit	0.9	Yaourt, aromatisé	1.3
Ketchup	0.4	Lotte, crue	0.9	Calmar, cru	1.3
Fromage frais 0% MG	0.4	Carotte râpée	0.9	Carotte, conserve	1.4
Pain de seigle	0.4	Haricot vert, cuit	0.9	Cerfeuil, frais	1.4
Grenouille, crue	0.4	Lieu noir, cuit	0.9	Thon au naturel, conserve	1.4
Poudre dessert instantan.	0.4	Brochet, cuit au four	1.0	Noix de coco, lait	1.4
Sorbet	0.5	Chou de Bruxelles, cuit	1.0	Poivron, cru	1.5
Déjeuner sucré	0.5	Céleri, cuit	1.0	Colin, cru	1.5
Fruits	<=0.6	Caléris-rave, cuit	1.0	Epinard, cuit	1.5
Fruits, jus	<=0.6	Salsifis, cuit	1.0	Framboise	1.5
Fruits, conserve	<=0.6	Kiwi	1.0	Cornichon au vinaigre	1.5
Légumes	<=0.6	Raisin blanc	1.0	Poudre de cacao, sucrée	1.6
Farine de seigle	0.6	Carotte cuite	1.0	Châtaigne	1.6
Blé	0.6	Merlan, à la vapeur	1.0	Crevette rose, cuite	1.6
Levure de boulanger	0.6	Déjeuner genre 'All-Bran'	1.0	Crabe, en conserve	1.6
Riz complet, cuit	0.6	Morue, cuite au four	1.0	Pissenlit, cru	1.7
Lait, écrémé UHT	0.6	Perche, cuite au four	1.0	Milk-shake	1.7
Coquille St-Jacques, crue	0.6	Pain de mie	1.1	Fraise	1.8
Morue, salée, pochée	0.6	Limande-sole, à la vapeur	1.1	Flocon d'avoine	1.8
Riz complet, cru	0.7	Chou-fleur, cuit	1.1	Groseille	1.8
Farine de blé complet	0.7	Navet, cuit	1.1	Persil, cru	1.8

## Suite Tableau 7.III (a): Densité en lipides pour 100 kcal

Homard, bouilli	1.9	Fromage frais 20% MG	4.4	Sardine à l'huile, cons.	6.2
Maïs doux, cuit	1.9	Faisan, rôti, viande	4.4	Jambon type Bayonne	6.2
Pois chiche, cuit	1.9	Carpe, crue	4.4	Hareng, grillé	6.2
Gâteau de Savoie	1.9	Pizza	4.4	Fromage de tête	6.3
Champignon, cru	1.9	Carpe, cuite au four	4.4	Carrelet, filet frit	6.3
Sanglier	1.9	Calmar, frit	4.5	Caille, crue, viande+peau	6.3
Veau, escalope, cuite	2.0	Saumon, fumé	4.5	Caviar, véritable	6.3
Laitue, cuite	2.0	Canard, cru, viande	4.5	Saumon, cru	6.4
Crevette grise, cuite	2.1	Lapin, en ragoût	4.6	Friand au fromage	6.4
Pain au lait	2.1	Foie, volaille, cru	4.7	Saumon, à la vapeur	6.4
Flocon d'avoine, cuit	2.1	Langue, veau, crue	4.7	Anchois, conserve	6.4
Pâte aux oeufs, crue	2.1	Caviar, oeufs de lump	4.7	Oie, rôtie, viande	6.4
Carrelet, à la vapeur	2.1	Veau, poitrine, crue	4.8	Hareng, fumé	6.4
Laitue, crue	2.1	Hot-dog, moutarde	4.8	Hareng, frit	6.5
Biscuit petit beurre	2.2	Petit Suisse aux fruits	4.9	Hareng, au vinaigre	6.5
Dinde, crue, viande	2.2	Coeur, non précisé, cru	4.9	Lait de brebis	6.5
Choucroute, sans jus	2.2	Eglefin, frit	4.9	Anguille, cuite au four	6.5
Bouillon-cube	2.2	Crème anglaise	5.0	Sauce blanche	6.6
Soupe de légumes	2.3	Veau, épaule, crue	5.0	Agneau, épaule dégraissée	6.6
Müsli	2.3	Café moulu	5.0	Anguille, pochée	6.6
Cheval, viande	2.3	Pain au chocolat	5.1	Boeuf, flanchet, cru	6.7
Veau, filet, cru	2.4	Poisson, pané, cuit	5.1	Pomme de terre, chips	6.7
Huitre, crue	2.4	Sauce Mornay	5.1	Roussette, frite	6.7
Moule, cuite	2.4	Canard, rôti, viande	5.2	Agneau, côtelette, grill.	6.8
Faisan, cru, viande	2.4	Farine de soja	5.2	Parmesan	7.0
Yaourt, aux fruits	2.4	Poule, bouillie, viande	5.2	Fromage frais 40% MG	7.0
Blanquette de veau	2.5	Pomme de terre, frite	5.2	Sardine, sauce tomate	7.0
Yaourt, nature	2.5	Pot-au-feu	5.2	Langue, boeuf, cuite	7.0
Poivron, cuit	2.5	Andouillette	5.3	Maquereau, cuit au four	7.0
Bar, cru	2.5	Barre chocolatée biscuité	5.3	Friand à la viande	7.0
Dinde, rôtie, viande	2.5	Cassoulet	5.3	Poudre de cacao s/s sucre	7.0
Sauce barbecue	2.5	Lait de poule	5.3	Velouté de champignons	7.0
Potage poulet-vermicelle	2.6	Germe de soja, conserve	5.3	Fromage frais, demi-sel	7.0
Truite, cuite au four	2.7	Pâte d'amandes	5.4	Quenelle de volaille	7.1
Boeuf, bifteck, grillé	2.7	Lait, entier, en poudre	5.4	Cervelle, porc, crue	7.1
Veau, côte	2.8	Merlan, frit	5.4	Pâte feuilletée, cuite	7.2
Boeuf, rosbif, rôti	2.8	Boeuf, flanchet, cuit	5.4	Steak haché 15% MG	7.2
Biscuit sec, salé	2.8	Fromage pâte ferme 25% MG	5.5	Camembert 40% MG	7.2
Lait, concentré sucré	2.8	Eclair	5.5	Hareng, cru	7.2
Turbot, cru	2.8	Jambon de Paris	5.5	Petit Suisse 40% MG	7.2
Porc, filet, cru maigre	2.9	Croque-monsieur	5.5	Soupe à l'oignon	7.2
Veau, filet, rôti	2.9	Langoustine, frite	5.5	Cervelle, agneau, crue	7.2
Minestrone	2.9	Yaourt, au lait entier	5.6	Cervelle, veau, crue	7.2
Foie, genisse, cuit	3.0	Hachis Parmentier	5.6	Oeuf, dur ou poché	7.2
Rognon, porc, cru	3.0	Genre Camembert 20-30% MG	5.6	Oeuf, entier, cru	7.3
Porc, filet, rôti maigre	3.0	Barre noix de coco enrobé	5.6	Thon à l'huile, conserve	7.4
Germe de blé	3.1	Velouté de tomate	5.6	Quiche Lorraine	7.4
Foie, genisse, cru	3.1	Chocolat à croquer	5.6	Agneau, gigot, cru	7.4
Truite, à la vapeur	3.1	Foie, volaille, cuit	5.6	Porc, côtelette, cuite	7.4
Poulet, cru, viande	3.2	Pigeon, rôti, viande	5.6	Cervelle, agneau, cuite	7.5
Flétan, cru	3.2	Poisson, croquette, frit	5.7	Cervelle, veau, cuite	7.5
Chevreuril, rôti	3.2	Lait, entier cru	5.7	Emmental	7.6
Soupe aux lentilles	3.4	Lait, grand mélange	5.7	Saint-Paulin	7.6
Mulet, cuit au four	3.4	Veau, rôti	5.7	Soufflé au fromage	7.6
Ravioli, sauce tomate	3.5	Lait, entier UHT	5.7	Oeuf, au plat	7.7
Crème pâtissière	3.5	Fromage fondu 25% MG	5.7	Cervelle, porc, braisée	7.7
Thon, cuit au four	3.6	Moutarde	5.7	Edam	7.8
Boeuf, faux filet, grillé	3.6	Boeuf, entrecôte, grillée	5.8	Camembert 45% MG	7.8
Coeur, boeuf, cuit	3.6	Maïs soufflé, grillé	5.8	Porc, travers, braisé	7.8
Lait, demi-écrémé UHT	3.6	Pilchard, sauce tomate	5.8	Poule, crue ou bouillie	7.8
Foie, agneau	3.6	Boeuf, à pot-au-feu, cuit	5.8	Porc, rôti cuit	7.8
Poule, crue, viande	3.7	Lait de chèvre	5.8	Comté	7.9
Foie, veau	3.7	Lait, entier concentré	5.7	Gouda	7.9
Gaufre	3.7	Chocolat au lait	5.9	Genre 'Bonbel-Babybel'	7.9
Ris, agneau ou veau, cru	3.8	Madeleine	5.9	Raclette	7.9
Coeur, boeuf, cru	3.8	Tarte à la crème	5.9	Agneau, côtelette, crue	7.9
Poulet, rôti, viande	3.8	Galantine	5.9	Pont l'Evêque	8.0
Glace	3.9	Fromage frais 30% MG	6.0	Rouy	8.0
Rognon, porc, cuit	4.0	Agneau, gigot, rôti	6.0	Agneau, épaule, rôtie	8.0
Steak haché 5% MG	4.0	Ratatouille niçoise	6.0	Choucroute garnie, boîte	8.0
Lièvre, en ragoût	4.2	Limande-sole, frite	6.0	Fromage fondu 45% MG	8.1
Boisson cacao	4.2	Maquereau, frit	6.0	Bacon fumé, cuit	8.1
Rognon, boeuf, cuit	4.2	Agneau, épaule, maigre	6.0	Tome (lait de vache)	8.1
Pintade	4.3	Steak haché 10% MG, cuit	6.0	Steak haché 20% MG	8.1
Rognon, non précisé, cuit	4.3	Steak haché 10% MG, cru	6.1	Morbier	8.1
Croissant	4.3	Raie, frite	6.1	Omelette, nature	8.1
Boeuf, à bourguignon cuit	4.3	Pâte Brisée, cuite	6.1	Carré de l'Est	8.1
Barre chocolatée enrobée	4.4	Sauce Tomato	6.1	Coulommiers	8.1

### Suite Tableau 7.III (a): Densité en lipides pour 100 kcal

Saint-Nectaine	8.1	Saucisson sec	8.6	Fromage frais aux herbes	9.7
Beaufort	8.2	Chabichou	8.6	Mayonnaise allégée	9.8
Camembert 50% MG	8.2	Fromage chèvre mi-sec	8.6	Fromage fondu 70% MG	9.8
Pouligny Saint-Pierre	8.2	Pistache	8.6	Noix	9.8
Cheddar	8.3	Agneau, épaule, crue	8.6	Foie gras	9.9
Lard maigre frais	8.3	Vacherin	8.7	Noix du Brésil	10.0
Reblochon	8.3	Crottin	8.7	Avocat	10.1
Pyrénées	8.3	Porc, échine, cru	8.8	Pâte à tartiner allégée	10.1
Cantal	8.3	Selles-sur-Cher	8.8	Triple crème à 75% MG	10.1
Sainte-Maure	8.3	Saucisse de cervelas	8.8	Sauce Hollandaise	10.1
Porc, côtelette, crue	8.4	Petit Suisse 60% MG	8.8	Sauce Béarnaise allégée	10.2
Brie	8.4	Roquefort	8.9	Olive noire en saumure	10.2
Jambon fumé	8.4	Boudin noir, cuit	8.9	Noix de coco, séchée	10.3
Pâte d'arachide	8.4	Sésame	8.9	Noix de coco, fraîche	10.3
Chaource	8.4	Neufchâtel	8.9	Lard	10.4
Porc, travers, cru	8.4	Mortadelle	8.9	Crème de lait, crue	10.5
Maroilles	8.4	Genre Camembert 60% MG	9.0	Crème de lait pasteurisée	10.6
Picodon	8.4	Pâté de campagne	9.0	Sauce Vinaigrette allégée	10.6
Tournesol, décortiqué	8.5	Jaune d'oeuf	9.1	Olive verte en saumure	10.7
Cacahuète, grillée, salée	8.5	Salami	9.2	Sauce Béarnaise	10.7
Fromage chèvre sec	8.5	Saucisson à l'ail	9.2	Beurre allégé	10.8
Fromage chèvre pâte molle	8.5	Chair à saucisse, crue	9.2	Margarine allégée	11.0
Bleu	8.5	Fromage fondu 65% MG	9.3	Mayonnaise	11.0
Porc, échine, rôtie	8.5	Boudin blanc	9.3	Beurre	11.0
Porc, rôti cru	8.5	Amande	9.3	Margarine	11.1
Cacahuète	8.5	Noisette	9.5	Sauce Vinaigrette	11.1
Saint-Marcellin	8.6	Boudin noir, cru	9.6	Beurre demi-sel	11.1
Munster	8.6	Rillettes	9.6	Saindoux	11.1
Oeuf, brouillé, beurre	8.6	Crème, sucrée, Chantilly	9.6	Huiles et graisses	11.1
Saucisse de Francfort	8.6	Pâté de foie de porc	9.6		

### Tableau 7.III (b): Densité en lipides pour 100 kcal (classement par ordre alphabétique)

Agneau, côtelette, crue	7.9	Boeuf, flanchet, cuit	5.4	Cervelle, agneau, cuite	7.5
Agneau, côtelette, grill.	6.8	Boeuf, ros bif, rôti	2.8	Cervelle, porc, braisée	7.7
Agneau, épaule dégraissée	6.6	Boisson cacaoisée	0.0	Cervelle, porc, crue	7.1
Agneau, épaule, crue	8.6	Bonbons, tout type	4.2	Cervelle, veau, crue	7.2
Agneau, épaule, maigre	6.0	Boudin blanc	0.0	Cervelle, veau, cuite	7.5
Agneau, épaule, rôtie	8.0	Boudin noir, cru	9.3	Chabichou	8.6
Agneau, gigot, cru	7.4	Boudin noir, cuit	9.6	Chair à saucisse, crue	9.2
Agneau, gigot, rôti	6.0	Boudoir	8.9	Champignon, conserve	0.8
Amande	9.3	Bouillon-cube	1.2	Champignon, cru	1.9
Ananas	0.8	Brie	2.2	Chaource	8.4
Anchois, conserve	6.4	Brochet, cuit au four	8.4	Châtaigne	1.6
Andouillette	5.3	Brocoli, cuit	1.0	Cheddar	8.3
Anguille, cuite au four	6.5	Cacahuète	1.2	Cheval, viande	2.3
Anguille, pochée	6.6	Cacahuète, grillée, salée	8.5	Chevreuil, rôti	3.2
Asperge	1.2	Café moulu	8.5	Chicorée frisée, crue	1.3
Avocat	10.1	Café, poudre soluble	5.0	Chocolat à croquer	5.6
Bacon fumé, cuit	8.1	Caille, crue, viande+peau	0.1	Chocolat au lait	5.9
Bar, cru	2.5	Calerie-rave, cuit	6.3	Chou de Bruxelles, cuit	1.0
Barre chocolatée biscuité	5.3	Calmar, cru	1.0	Chou rouge, cru	0.8
Barre chocolatée enrobée	4.4	Calmar, frit	1.3	Chou-fleur, cru	0.8
Barre noix de coco enrobé	5.6	Camembert 40% MG	4.5	Chou-fleur, cuit	1.1
Beaufort	8.2	Camembert 45% MG	7.2	Choucroute garnie, boîte	8.0
Bette, cuite	0.7	Camembert 50% MG	7.8	Choucroute, sans jus	2.2
Beurre	11.0	Canard, cru, viande	8.2	Ciboule ou Ciboulette	1.8
Beurre allégé	10.8	Cantal	4.5	Coeur de palmier	0.7
Beurre demi-sel	11.1	Carotte cuite	5.2	Coeur, boeuf, cru	3.8
Bigorneau, cuit	0.9	Carotte râpée	8.3	Coeur, boeuf, cuit	3.6
Biscotte	1.1	Carotte, conserve	1.0	Coeur, non précisé, cru	4.9
Biscuit petit beurre	2.2	Carpe	0.9	Coing	0.8
Biscuit sec, salé	2.8	Carré de l'Est	1.4	Colin, cru	1.5
Blanc d'oeuf	0.2	Carrelet, à la vapeur	4.4	Comté	7.9
Blanquette de veau	2.5	Carrelet, filet frit	8.1	Concombre	0.8
Blé	0.6	Cassoulet	2.1	Confiture, tout type	0.0
Blé soufflé	0.4	Caviar, oeufs de lump	6.3	Coquille St-Jacques, crue	0.6
Bleu	8.5	Caviar, véritable	5.3	Coquille St-Jacques, cuit	1.3
Boeuf, à bourguignon cuit	4.3	Célerié, cuit	4.7	Cornichon au vinaigre	1.5
Boeuf, à pot-au-feu, cuit	5.8	Célerié	6.3	Coulommiers	8.1
Boeuf, bifteck, grillé	2.7	Cerfeuil, frais	1.0	Crabe, en conserve	1.6
Boeuf, entrecôte, grillée	5.8	Cervelle, agneau, crue	0.8	Crème anglaise	5.0
Boeuf, faux filet, grillé	3.6		1.4	Crème de lait pasteurisée	10.6
Boeuf, flanchet, cru	6.7		7.2	Crème de lait, crue	10.5

Suite Tableau 7.III (b): Densité en lipides pour 100 kcal  
(classement par ordre alphabétique)

Crème pâtissière	3.5	Hachis Parmentier	5.6	Noisette	9.5
Crème, sucrée, Chantilly	9.6	Hareng, au vinaigre	6.5	Noix	9.8
Cresson, cru	1.2	Hareng, cru	7.2	Noix de coco, fraîche	10.3
Crevette grise, cuite	2.1	Hareng, frit	6.5	Noix de coco, lait	1.4
Crevette rose, cuite	1.6	Hareng, fumé	6.4	Noix de coco, séchée	10.3
Croissant	4.3	Hareng, grillé	6.2	Noix du Brésil	10.0
Croque-monsieur	5.5	Haricot vert, cuit	0.9	Oeuf, au plat	7.7
Crottin	8.7	Homard, bouilli	1.9	Oeuf, brouillé, beurre	8.6
Déjeuner chocolaté	0.7	Homard, cru	1.2	Oeuf, dur ou poché	7.2
Déjeuner genre 'All-Bran'	1.0	Hot-dog, moutarde	4.8	Oeuf, entier, cru	7.3
Déjeuner sucré	0.5	Huiles et graisses	11.1	Oie, rôtie, viande	6.4
Dinde, crue, viande	2.2	Huitre, crue	2.4	Olive noire en saumure	10.2
Dinde, rôtie, viande	2.5	Jambon de Paris	5.5	Olive verte en saumure	10.7
Eclair	5.5	Jambon fumé	8.4	Omelette, nature	8.1
Edam	7.8	Jambon type Bayonne	6.2	Orange, jus en conserve	1.1
Eglefin, à la vapeur	0.8	Jaune d'oeuf	9.1	Orange, jus frais	1.3
Eglefin, frit	4.9	Ketchup	0.4	Pain	0.4
Emmental	7.6	Kiwi	1.0	Pain au chocolat	5.1
Epinard, cuit	1.5	Lait de brebis	6.5	Pain au lait	2.1
Escargot, cru	1.2	Lait de chèvre	5.8	Pain complet	0.7
Faisan, cru, viande	2.4	Lait de poule	5.3	Pain d'épice	1.3
Faisan, rôti, viande	4.4	Lait, concentré sucré	2.8	Pain de mie	1.1
Farine blanche	0.3	Lait, demi-écrémé UHT	3.6	Pain de seigle	0.4
Farine de blé complet	0.7	Lait, écrémé en poudre	0.2	Pain grillé	0.9
Farine de sarrasin	0.7	Lait, écrémé UHT	0.6	Parmesan	7.0
Farine de seigle	0.6	Lait, entier concentré	5.7	Patate douce	0.7
Farine de soja	5.2	Lait, entier cru ou UHT	5.7	Pâte à tartiner allégée	10.1
Féculé de maïs	0.0	Lait, entier, en poudre	5.4	Pâte alimentaire, crue	0.4
Fenouil, cru	1.2	Laitue, crue	2.1	Pâte aux oeufs, crue	2.1
Fève, cuite	1.2	Laitue, cuite	2.0	Pâte aux oeufs, cuite	1.3
Flétan, cru	3.2	Langoustine, frite	5.5	Pâte brisée, cuite	6.1
Flocon d'avoine	1.8	Langue, boeuf, cuite	7.0	Pâte d'amandes	5.4
Flocon d'avoine, cuit	2.1	Langue, veau, crue	4.7	Pâte d'arachide	8.4
Foie gras	9.9	Lapin, en ragoût	4.6	Pâté de campagne	9.0
Foie, agneau	3.6	Lard	10.4	Pâté de foie de porc	9.6
Foie, genisse, cru	3.1	Lard maigre frais	8.3	Pâte de fruits	0.0
Foie, genisse, cuit	3.0	Légumes	<=0.6	Pâte feuilletée, cuite	7.2
Foie, veau	3.7	Levure alimentaire	0.9	Perche, cuite au four	1.0
Foie, volaille, cru	4.7	Levure de boulanger	0.6	Persil, cru	1.8
Foie, volaille, cuit	5.6	Lieu noir, cuit	0.9	Pétale de maïs, enrichi	0.3
Fraise	1.8	Lièvre, en ragoût	4.2	Petit pois	0.8
Framboise	1.5	Limande-sole, à la vapeur	1.1	Petit Suisse 40% MG	7.2
Friand à la viande	7.0	Limande-sole, frite	6.0	Petit Suisse 60% MG	8.8
Friand au fromage	6.4	Limonade, Soda	0.0	Petit Suisse aux fruits	4.9
Fromage chèvre mi-sec	8.6	Lotte, crue	0.9	Picodon	8.4
Fromage chèvre pâte molle	8.5	Madeleine	5.9	Pigeon, rôti, viande	5.6
Fromage chèvre sec	8.5	Maïs doux, cuit	1.9	Pilchard, sauce tomate	5.8
Fromage de tête	6.3	Maïs soufflé, grillé	5.8	Pintrade	4.3
Fromage fondu 25% MG	5.7	Maquereau, cuit au four	7.0	Pissenlit, cru	1.7
Fromage fondu 45% MG	8.1	Maquereau, frit	6.0	Pistache	8.6
Fromage fondu 65% MG	9.3	Margarine	11.1	Pizza	4.4
Fromage fondu 70% MG	9.8	Margarine allégée	11.0	Poireau, cru	0.8
Fromage frais 0% MG	0.4	Maroilles	8.4	Pois chiche, cuit	1.9
Fromage frais 20% MG	4.4	Mayonnaise	11.0	Poisson, croquette, frit	5.7
Fromage frais 30% MG	6.0	Mayonnaise allégée	9.8	Poisson, pané, congelé	0.7
Fromage frais 40% MG	7.0	Melon	0.8	Poisson, pané, cuit	5.1
Fromage frais aux herbes	9.7	Meringue	0.0	Poivron, cru	1.5
Fromage frais, demi-sel	7.0	Merlan, à la vapeur	1.0	Poivron, cuit	2.5
Fromage pâte ferme 25% MG	5.5	Merlan, frit	5.4	Pomme de terre, chips	6.7
Fruits	<=0.6	Miel	0.0	Pomme de terre, frite	5.2
Fruits, conserve	<=0.6	Milk-shake	1.7	Pont l'Evêque	8.0
Fruits, jus	<=0.6	Minestrone	2.9	Porc, côtelette, crue	8.4
Galantine	5.9	Morbier	8.1	Porc, côtelette, cuite	7.4
Gâteau de Savoie	1.9	Mortadelle	8.9	Porc, échine, cru	8.8
Gaufre	3.7	Morue, à la vapeur	1.1	Porc, échine, rôtie	8.5
Gélatine	0.0	Morue, cuite au four	1.0	Porc, filet, cru maigre	2.9
Genre 'Bonbel-Babybel'	7.9	Morue, salée, pochée	0.6	Porc, filet, rôti maigre	3.0
Genre Camembert 20-30% MG	5.6	Moule, cuite	2.4	Porc, rôti cru	8.5
Genre Camembert 60% MG	9.0	Moutarde	5.7	Porc, rôti cuit	7.8
Germe de blé	3.1	Mulet, cuit au four	3.4	Porc, travers, braisé	7.8
Germe de soja, conserve	5.3	Munster	8.6	Porc, travers, cru	8.4
Gingembre moulu	1.1	Mûre	1.1	Pot-au-feu	5.2
Glace	3.9	Müsli	2.3	Potage poulet-vermicelle	2.6
Gouda	7.9	Myrtille	0.8	Potiron, conserve	0.8
Grenouille, crue	0.4	Navet, cuit	1.1	Poudre de cacao s/s sucre	7.0
Groseille	1.8	Neufchâtel	8.9	Poudre de cacao, sucrée	1.6

Suite Tableau 7.III (b): Densité en lipides pour 100 kcal  
(classement par ordre alphabétique)

Poudre dessert instantané	0.4	Thon à l'huile, conserve	7.4
Poudre maltée, sucrée	1.3	Thon au naturel, conserve	1.4
Poule, bouillie, viande	5.2	Thon, cuit au four	3.6
Poule, crue ou bouillie	7.8	Tomate, crue	1.2
Poule, crue, viande	3.7	Tomate, pelée, conserve	1.2
Poulet, cru, viande	3.2	Tome (lait de vache)	8.1
Poulet, rôti, viande	3.8	Tournesol, décortiqué	8.5
Poulligny Saint-Pierre	8.2	Triple crème à 75% MG	10.1
Pyrénées	8.3	Truite, à la vapeur	3.1
Quenelle de volaille	7.1	Truite, cuite au four	2.7
Quiche Lorraine	7.4	Turbot, cru	2.8
Raclette	7.9	Vacherin	8.7
Radis	1.2	Veau, côte	2.8
Raie, cuite au four	1.1	Veau, épaule, crue	5.0
Raie, frite	6.1	Veau, escalope, cuite	2.0
Raisin blanc	1.0	Veau, filet, cru	2.4
Ratatouille niçoise	6.0	Veau, filet, rôti	2.9
Ravioli, sauce tomate	3.5	Veau, poitrine, crue	4.8
Reblochon	8.3	Veau, rôti	5.7
Rillettes	9.6	Velouté de champignons	7.0
Ris, agneau ou veau, cru	3.8	Velouté de tomate	5.6
Riz blanc, cru	0.2	Vinaigre	0.0
Riz complet, cru	0.7	Yaourt, aromatisé	1.3
Riz complet, cuit	0.6	Yaourt, au lait entier	5.6
Riz soufflé, enrichi	0.2	Yaourt, aux fruits	2.4
Rognon, bœuf, cuit	4.2	Yaourt, maigre	0.8
Rognon, non précisé, cuit	4.3	Yaourt, nature	2.5
Rognon, porc, cru	3.0		
Rognon, porc, cuit	4.0		
Roquefort	8.9		
Roussette, frite	6.7		
Rouy	8.0		
Saindoux	11.1		
Saint-Marcellin	8.6		
Saint-Nectaire	8.1		
Saint-Paulin	7.6		
Sainte-Maure	8.3		
Salami	9.2		
Salsifis, cuit	1.0		
Sanglier	1.9		
Sardine à l'huile, cons.	6.2		
Sardine, sauce tomate	7.0		
Sauce barbecue	2.5		
Sauce Béarnaise	10.7		
Sauce Béarnaise allégée	10.2		
Sauce blanche	6.6		
Sauce de soja	0.0		
Sauce Hollandaise	10.1		
Sauce Mornay	5.1		
Sauce Tomate	6.1		
Sauce Vinaigrette	11.1		
Sauce Vinaigrette allégée	10.6		
Saucisse de cervelas	8.8		
Saucisse de Francfort	8.6		
Saucisson à l'ail	9.2		
Saucisson sec	8.6		
Saumon, à la vapeur	6.4		
Saumon, cru	6.4		
Saumon, fumé	4.5		
Selles-sur-Cher	8.8		
Semoule	0.4		
Sésame	8.9		
Sirop de fruit	0.0		
Sorbet	0.5		
Soufflé au fromage	7.6		
Soupe à l'oignon	7.2		
Soupe aux lentilles	3.4		
Soupe de légumes	2.3		
Steak haché 5% MG	4.0		
Steak haché 10% MG, cru	6.1		
Steak haché 10% MG, cuit	6.0		
Steak haché 15% MG	7.2		
Steak haché 20% MG	8.1		
Sucre	0.0		
Tapioca, cru	0.1		
Tarte à la crème	5.9		

## REPARTITION DES ACIDES GRAS AU SEIN DES LIPIDES

La quantité de lipides totaux d'un aliment n'est qu'un des éléments permettant de porter une appréciation sur sa valeur nutritionnelle. La proportion des divers acides gras au sein des lipides est très importante pour juger de la qualité de ces lipides et des aliments qui les contiennent. C'est pourquoi le tableau 7.IV présente la proportion moyenne des diverses familles d'acides gras dans les principales matières grasses, en les classant par ordre des taux d'acides gras saturés décroissants. La famille des acides gras à chaîne courte ou moyenne (nombre d'atomes de carbone  $\leq 12$ ) n'y figure pas car on ne la rencontre en proportion importante que dans la graisse de coprah brute ou hydrogénée (56 à 61%) et dans la matière grasse laitière (12-14% pour le lait de vache, 21% pour le lait de chèvre). Les informations sur la concentration des acides gras de forme *trans* sont encore très rares, de sorte qu'il n'a pas été possible de distinguer ces isomères au sein des acides gras insaturés. On sait cependant qu'on les rencontre dans les matières grasses des ruminants (lait, beurre et graisses corporelles) et dans les margarines.

Les lipides d'origine animale apparaissent dans l'ensemble plus riches en acides gras saturés, mais il faut observer que certaines graisses d'origine végétale ont des taux d'acides gras saturés très élevés: huile de coprah hydrogénée ("Végétaline"), beurre de cacao, ainsi que quelques autres corps gras tropicaux ne figurant pas sur le tableau 7.IV: coprah, illipe, karité, palme, palmiste.

Les données du tableau 7.IV permettent de représenter la répartition des différents lipides sur un diagramme ternaire en fonction des proportions respectives moyennes de leurs acides gras (figure 7.5). Il est ainsi aisé de les caractériser selon leurs plus ou moins grande richesse en acides gras saturés, monoinsaturés ou polyinsaturés.

Le tableau 7.IV est également traduit en 2 histogrammes (figures 7.6 et 7.7) qui présentent les proportions respectives moyennes des divers groupes d'acides gras, y compris les séries n-3 et n-6, ainsi que l'ordre croissant ou décroissant de certaines d'entre elles. Ces histogrammes permettent de repérer facilement les lipides selon les caractéristiques de leur composition. C'est ainsi, par exemple, que si l'on veut sélectionner parmi les corps gras largement commercialisés, ceux qui associent une faible teneur en acides gras saturés et des teneurs en acides gras polyinsaturés et en série n-3 élevées, il est aisé et rapide de repérer les huiles de colza ou de soja.

Tableau 7.IV. Composition en acides gras des principaux lipides et corps gras,  
en % des acides gras totaux

Aliment	Saturés	Monoinsat.	Polyinsat.	Poly.n-6	Poly.n-3
Végétaline	99	0,7	0,1	0,1	0,0
Beurre	67,	30,0	2,6	1,8	0,8
Beurre de cacao	63	34	3,1	2,9	0,1
Agneau	53	42	5,1	2,6	2,6
Saindoux	50	42	8,0	6,0	2,0
Boeuf	45	51	4,3	3,0	1,3
Porc	40	49	10	9,3	1,1
Cheval	40	44	16	8,5	7,4
Oeuf	36	49	15	14	1,4
Canard	35	52	14	13	1,0
Poulet	32	47	21	20	1,3
Volaille	32	52	16	15	1,3
Oie	29	60	11	9,9	1,3
Thon	29	38	34	2,5	31
Sardine	31	31	36	8,0	28
Poisson	28	40	32	4,0	28
Saumon	28	43	29	4,0	25
Hareng	21	61	18	2,0	16
Huile d'avocat	21	66	13	12	0,5
Huile d'arachide	21	47	32	32	0,1
Huile germe de blé	20	19	61	56	5,0
Margarine tournesol	18	32	50	50	0,0
Huile d'olive	15	76	9	8,3	0,7
Huile de soja	15	21	64	56	8,0
Huile de maïs	13	27	60	59	1,0
Huile pépin de raisin	13	16	71	71	0,3
Huile "Isio 4"	11	41	48	47	1,2
Huile de tournesol	11	24	65	65	0,2
Huile de noix	10	18	72	59	13
Huile d'onagre	9	9	82	82	0,0
Huile carthame (> 50% lin)	8,5	13	79	79	0,0
Huile de colza	8,0	62	31	22	8,9
Huile de noisette	7,4	76	16	16	0,2
Huile carthame (> 50% olé)	7,2	73	20	20	0,0



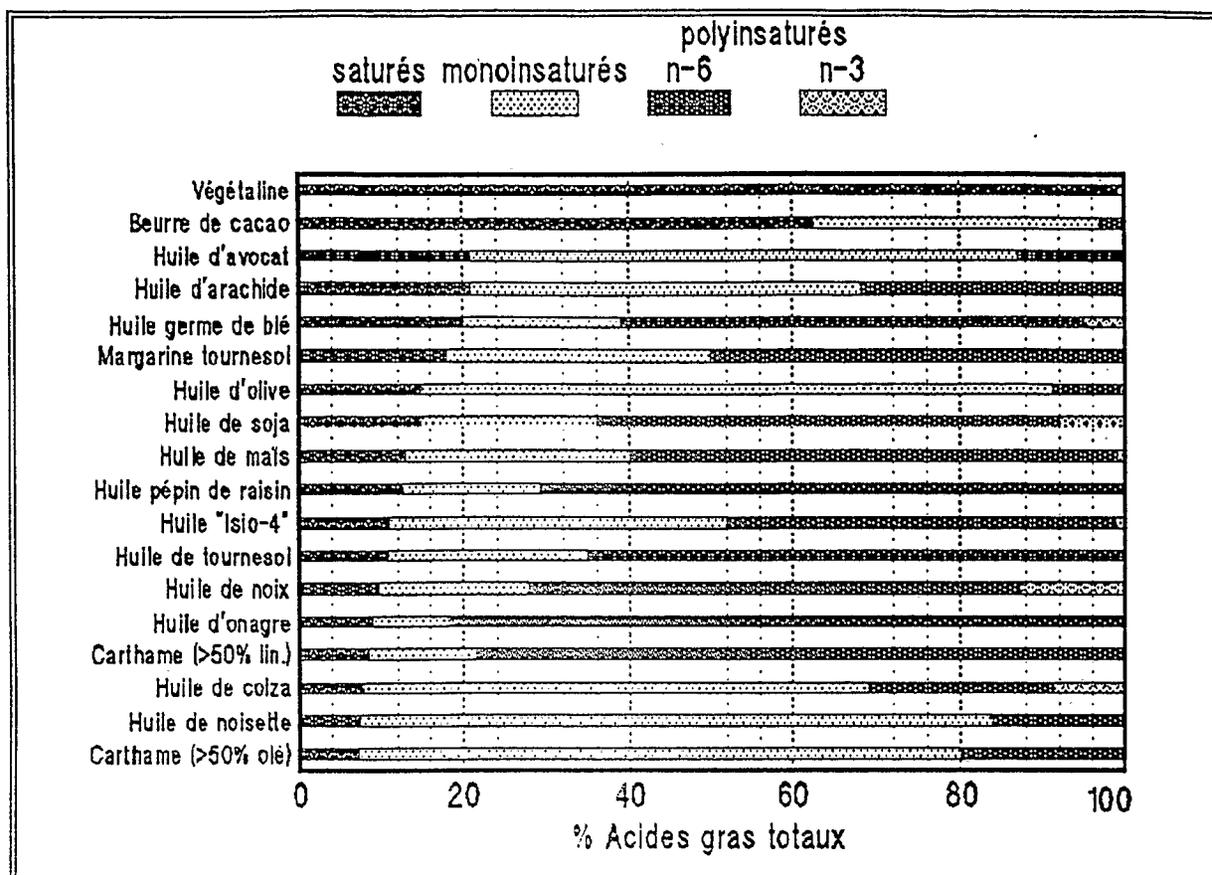


Figure 7.7. Lipides d'origine végétale: composition en acides gras

Les tableaux 7.V, 7.VI, et 7.VII présentent les teneurs moyennes des aliments en acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés, exprimées en g/100g et par ordre décroissant.

#### REMARQUES

1. Sur les tableaux 7.IIa, 7.IIIa, 7.Va, 7.VIa et 7.VIIa, les valeurs sont rangées par ordre croissant ou décroissant. Les tableaux 7.IIb, 7.IIIb, 7.Vb, 7.VIb et 7.VIIb présentent les mêmes valeurs mais le rangement est alors par ordre alphabétique des noms d'aliments.

2. Il importe de ne pas perdre de vue que la composition d'un même aliment présente parfois une variabilité importante. La figure 7.8 illustre deux exemples de cette variabilité :

- selon l'origine géographique (cas de l'arachide)
- selon la variété génétique (cas du carthame).

3. La composition des margarines et des pâtes à tartiner varie considérablement selon les marques et les modèles. Elle dépend en effet de la nature des corps gras qui entrent dans les mélanges, de leurs proportions et de l'intensité des traitements d'hydrogénation et d'interestérifications. En conséquence, sauf pour les margarines au tournesol, il est difficile de donner la composition des nombreux produits existant actuellement sur le marché.

Tableau 7.V (a): Teneur en acides gras saturés décroissante, en g/100 g d'aliment

Végétaline	93	Pâté de campagne	12	Jambon type Bayonne	4.7
Noix de coco, séchée	53	Huile de maïs	12	Quenelle de volaille	4.7
Beurre	53	Huile de raisin	12	Lait, entier concentré	4.7
Beurre demi-sel	49	Agneau, épaule, crue	12	Fromage de tête	4.6
Saindoux	42	Camembert 40% MG	12	Biscuit petit beurre	4.5
Noix de coco, fraîche	31	Boudin noir, cuit	12	Steak haché 10% MG, cru	4.4
Lard	30	Porc, travers, braisé	12	Noisette	4.3
Huile de poisson	29	Petit Suisse 60% MG	12	Maquereau, cuit au four	4.2
Beurre allégé	28	Agneau, épaule, rôtie	12	Olive noire en saumure	4.2
Graisse d'oie	27	Quiche Lorraine	12	Amande	4.2
Fromage chèvre sec	25	Huile de tournesol	12	Lait de brebis	4.1
Triple crème à 75% MG	25	Barre chocolatée biscuité	12	Sauce Vinaigrette allégée	4.1
Fromage frais aux herbes	24	Fromage chèvre pâte molle	11	Glace	3.9
Cheeddar	21	Porc, échine, rôtie	11	Roussette, frite	3.8
Crème de lait, crue	21	Bacon fumé, cuit	11	Fromage frais 30% MG	3.7
Crème de lait pasteurisée	21	Mortadelle	11	Sardine, sauce tomate	3.6
Genre Camembert 60% MG	21	Saucisse de cervelas	11	Boeuf, à bourguignon cuit	3.6
Roquefort	21	Saucisson à l'ail	11	Poudre de cacao, sucrée	3.5
Crottin	21	Steak haché 20% MG, cuit	11	Lapin, en ragoût	3.5
Crème, sucrée, Chantilly	20	Sauce Vinaigrette	10	Caille, crue, viande+peau	3.4
Fromage fondu 70% MG	20	Pâte d'arachide	10	Lièvre, en ragoût	3.3
Huile d'arachide	20	Croissant	9.9	Lait de poule	3.3
Rillettes	20	Porc, côtelette, cuite	9.7	Oeuf, entier, cru	3.3
Beaufort	20	Porc, côtelette, crue	9.7	Oeuf, poché	3.3
Cantal	19	Jaune d'oeuf	9.5	Anchois, conserve	3.3
Chabichou	19	Cacahuète, grillée, salée	9.5	Jambon de Paris	3.3
Fromage fondu 65% MG	19	Porc, échine, cru	9.5	Crème anglaise	3.2
Sauce Hollandaise	19	Lard maigre frais	9.4	Oeuf, dur	3.2
Comté	19	Porc, travers, cru	9.3	Andouillette	3.2
Bleu	19	Huile de noix	9.3	Hachis Parmentier	3.2
Picodon	19	Cacahuète	9.2	Faisan, rôti, viande	3.1
Pyrénées (lait de vache)	19	Porc, rôti cuit	9.1	Poule, bouillie, viande	3.1
Sainte-Maure	19	Porc, rôti cru	9.1	Hareng, cru	3.1
Chocolat au lait	18	Saucisse de Francfort	9.0	Pot-au-feu	3.1
Selles-sur-Cher	18	Oeuf, brouillé, beurre	9.0	Pigeon, rôti, viande	3.1
Poulligny Saint-Pierre	18	Steak haché 20% MG, cru	8.6	Farine de soja	3.0
Pâte à tartiner allégée	18	Jambon fumé	8.5	Anguille, cuite au four	3.0
Munster	18	Fromage frais, demi-sel	8.5	Pizza	2.9
Maroilles	18	Soufflé au fromage	8.3	Sardine à l'huile, cons.	2.9
Fromage chèvre mi-sec	18	Agneau, côtelette, crue	8.0	Café moulu	2.9
Chocolat à croquer	18	Agneau, côtelette, grill.	7.8	Sauce Mornay	2.9
Morbier	18	Agneau, gigot, cru	7.8	Veau, épaule, crue	2.9
Gouda	18	Croque-monsieur	7.7	Coeur, boeuf, cuit	2.8
Vacherin	18	Poule, bouillie	7.6	Canard, cru, viande	2.8
Saint-Nectaire	18	Steak haché 15% MG, cuit	7.5	Hareng, fumé	2.8
Raclette	17	Fromage pâte ferme 25% MG	7.5	Hareng, grillé	2.8
Emmental	17	Biscuit sec, salé	7.4	Veau, poitrine, crue	2.8
Brie	17	Oie, rôtie, viande	7.3	Steak haché 5% MG, cuit	2.7
Huile d'olive	17	Genre Camembert 20-30% MG	7.0	Cervelle, porc, braisée	2.7
Foie gras	17	Sésame	7.0	Rognon, boeuf, cuit	2.7
Neufchâtel	17	Tarte à la crème	6.9	Rognon, porc, cuit	2.7
Rouy	17	Pistache	6.8	Anguille, pochée	2.7
Saint-Marcellin	17	Eclair	6.6	Poisson, pané, cuit	2.7
Parmesan	17	Petit Suisse 40% MG	6.4	Foie, volaille, cru	2.7
Tome (lait de vache)	16	Omelette, nature	6.4	Boeuf, faux filet, grillé	2.6
Salami	16	Agneau, gigot, rôti	6.3	Avocat	2.6
Reblochon	16	Steak haché 15% MG, cru	6.2	Crème pâtissière	2.6
Huile de foie de morue	16	Huile de colza	6.2	Canard, rôti, viande	2.6
Camembert 50% MG	16	Agneau, épaule dégraissée	5.9	Hareng, au vinaigre	2.6
Carré de l'Est	16	Boeuf, à pot-au-feu, cuit	5.9	Pilchard, sauce tomate	2.6
Edam	16	Langue, boeuf, cuite	5.9	Poisson, croquette, frit	2.6
Coulommiers	16	Gaufre	5.8	Rognon, non précisé, cuit	2.6
Lait, entier, en poudre	16	Lait, concentré sucré	5.8	Cervelle, agneau, cuite	2.5
Noix du Brésil	16	Veau, rôti	5.7	Cervelle, veau, cuite	2.5
Genre 'Bombel-Babybel'	16	Thon à l'huile, conserve	5.7	Lait de chèvre	2.5
Saucisson sec	16	Agneau, épaule, maigre	5.7	Coeur, non précisé, cru	2.5
Chaource	15	Boeuf, flanchet, cru	5.7	Saumon, à la vapeur	2.3
Pont l'Evêque	15	Sauce blanche	5.7	Boisson cacao	2.2
Pâté de foie de porc	15	Noix	5.6	Yaourt, au lait entier	2.2
Saint-Paulin	14	Mayonnaise allégée	5.5	Steak haché 5% MG, cru	2.2
Huile de soja	14	Petit Suisse aux fruits	5.4	Lait, entier cru	2.2
Camembert 45% MG	14	Steak haché 10% MG, cuit	5.4	Lait, grand mélange	2.2
Poudre de cacao s/s sucre	14	Boeuf, flanchet, cuit	5.3	Saumon, cru	2.2
Fromage fondu 45% MG	14	Fromage fondu 25% MG	5.3	Fromage frais 20% MG	2.2
Chair à saucisse, crue	13	Tournesol, décortiqué	5.3	Lait, entier UHT	2.2
Margarine allégée	13	Poule, crue	5.1	Soupe à l'oignon	2.1
Boudin noir, cru	13	Fromage frais 40% MG	5.1	Cervelle, porc, crue	2.0
Madeleine	12	Boeuf, entrecôte, grillée	5.0	Cervelle, agneau, crue	2.0

Suite Tableau 7.V (a): Teneur en acides gras saturés décroissante, g/100 g d'aliment

Cervelle, veau, crue	2.0	Veau, escalope, cuite	1.3	Crevette grise, cuite	0.4
Coeur, boeuf, cru	2.0	Porc, filet, cru maigre	1.3	Coquille St-Jacques, cuit	0.3
Poulet, rôti, viande	2.0	Blanquette de veau	1.2	Farine de blé complet	0.3
Gâteau de Savoie	2.0	Rognon, porc, cru	1.2	Pain complet	0.3
Pintade	1.9	Carpe, cuite au four	1.2	Haricot blanc, cru, sec	0.3
Eglefin, frit	1.9	Flocon d'avoine	1.1	Pois chiche, cuit	0.3
Pâte d'amandes	1.9	Poule, crue, viande	1.1	Bigorneau, cuit	0.3
Veau, filet, rôti	1.9	Soupe aux lentilles	1.1	Blé	0.3
Calmar, frit	1.9	Sauce tomate	1.1	Sauce barbecue	0.3
Bouillon-cube	1.9	Faisan, cru, viande	1.1	Homard, bouilli	0.3
Boeuf, rosbif, rôti	1.8	Veau, filet, cru	1.1	Farine de seigle	0.2
Foie, agneau, cuit	1.8	Milk-shake	1.0	Potage poulet-vermicelle	0.2
Foie, veau, cuit	1.8	Carpe, crue	1.0	Pain	0.2
Olive verte en saumure	1.8	Lait, demi-écrémé UHT	1.0	Pain, sans sel	0.2
Yaourt, aux fruits	1.7	Caviar, oeufs de lump	1.0	Colin, cru	0.2
Boeuf, bifteck, grillé	1.7	Boudoir	0.9	Lotte, crue	0.2
Porc, filet, rôti maigre	1.7	Dinde, crue, viande	0.8	Riz soufflé, enrichi	0.2
Thon, cuit au four	1.6	Yaourt, nature	0.8	Crevette rose, cuite	0.2
Pain d'épice	1.6	Yaourt, aromatisé	0.7	Morue, cuite au four	0.2
Foie, genisse, cuit	1.6	Truite, à la vapeur	0.7	Morue, salée, pochée	0.2
Foie, agneau, cru	1.5	Poivre moulu	0.7	Perche, cuite au four	0.2
Ris, agneau, cru	1.5	Pain de mie	0.7	Raie, cuite au four	0.2
Ris, veau, cru	1.5	Moutarde	0.7	Crabe, en conserve	0.2
Foie, veau, cru	1.5	Biscotte	0.7	Morue, à la vapeur	0.2
Müsli	1.5	Cheval, viande	0.6	Blé soufflé	0.2
Merlan, frit	1.5	Truite, cuite au four	0.6	Farine blanche	0.2
Foie, genisse, cru	1.5	Pain grillé	0.6	Pétale de maïs, enrichi	0.2
Mulet, cuit au four	1.4	Thon au naturel, conserve	0.6	Pâte alimentaire, crue	0.2
Velouté de champignons	1.4	Bar, cru	0.5	Semoule	0.2
Germe de blé	1.4	Farine de sarrasin	0.5	Lieu noir, cuit	0.2
Pain au lait	1.4	Moule, cuite	0.5	Riz blanc étuvé, cru	0.2
Velouté de tomate	1.4	Châtaigne	0.5	Brochet, cuit au four	0.2
Dinde, rôtie, viande	1.3	Déjeuner genre 'All-Bran'	0.4	Homard, cru	0.1
Veau, côte	1.3	Riz complet, cru	0.4	Pain de seigle	0.1
Saumon, fumé	1.3	Flétan, cru	0.4	Riz blanc, cru	0.1
Ravioli, sauce tomate	1.3	Huitre, crue	0.4	Soupe de légumes	0.1
Gingembre moulu	1.3	Maïs doux, cuit	0.4	Coquille St-Jacques, crue	0.1
Poulet, cru, viande	1.3	Minestrone	0.4		

Tableau 7.V (b): Teneur en acides gras saturés, en g/100 g d'aliment  
(classement par ordre alphabétique)

Agneau, côtelette, crue	8.0	Boeuf, flanchet, cru	5.7	Chaource	15
Agneau, côtelette, grill.	7.8	Boeuf, flanchet, cuit	5.3	Châtaigne	0.5
Agneau, épaule dégraissée	5.9	Boeuf, rosbif, rôti	1.8	Cheddar	21
Agneau, épaule, crue	12	Soisson cacao	2.2	Cheval, viande	0.6
Agneau, épaule, maigre	5.7	Boudin noir, cru	13	Chocolat à croquer	18
Agneau, épaule, rôtie	12	Soudin noir, cuit	12	Chocolat au lait	18
Agneau, gigot, cru	7.8	Boudoir	0.9	Coeur, boeuf, cru	2.0
Agneau, gigot, rôti	6.3	Bouillon-cube	1.9	Coeur, boeuf, cuit	2.8
Amande	4.2	Brie	17	Colin, cru	0.2
Anchois, conserve	3.3	Brochet, cuit au four	0.2	Comté	19
Andouillette	3.2	Cacahuète	9.2	Coquille St-Jacques, cuit	0.3
Anguille, cuite au four	3.0	Cacahuète, grillée, salée	9.5	Coulommiers	16
Anguille, pochée	2.7	Café moulu	2.9	Crabe, en conserve	0.2
Avocat	2.6	Caille, crue, viande+peau	3.4	Crème anglaise	3.2
Bacon fumé, cuit	11	Calmar, frit	1.9	Crème de lait pasteurisée	21
Bar, cru	0.5	Camembert 40% MG	12	Crème de lait, crue	21
Barre chocolatée biscuité	12	Camembert 45% MG	14	Crème pâtissière	2.6
Beaufort	20	Camembert 50% MG	16	Crème, sucrée, Chantilly	20
Beurre	53	Canard, cru, viande	2.8	Crevette rose, cuite	0.2
Beurre allégé	28	Canard, rôti, viande	2.6	Croissant	9.9
Bigorneau, cuit	0.3	Cantal	19	Croque-monsieur	7.7
Biscotte	0.7	Carpe, crue	1.0	Crottin	21
Biscuit petit beurre	4.5	Carpe, cuite au four	1.2	Déjeuner genre 'All-Bran'	0.4
Biscuit sec, salé	7.4	Carré de l'Est	16	Dinde, crue, viande	0.8
Blanquette de veau	1.2	Caviar, oeufs de lump	1.0	Dinde, rôtie, viande	1.3
Blé	0.3	Cervelle, agneau, crue	2.0	Eclair	6.6
Blé soufflé	0.2	Cervelle, agneau, cuite	2.5	Edam	16
Bleu	19	Cervelle, porc, braisée	2.7	Eglefin, frit	1.9
Boeuf, à bourguignon	3.6	Cervelle, porc, crue	2.0	Emmental	17
Boeuf, à pot-au-feu, cuit	5.9	Cervelle, veau, crue	2.0	Faisan, cru, viande	1.1
Boeuf, bifteck, grillé	1.7	Cervelle, veau, cuite	2.5	Faisan, rôti, viande	3.1
Boeuf, entrecôte, grillée	5.0	Chabichou	19	Farine blanche	0.2
Boeuf, faux filet, grillé	2.6	Chair à saucisse, crue	13	Farine de blé complet	0.3

Suite Tableau 7.V (b): Teneur en acides gras saturés, en g/100 g d'aliment  
(classement par ordre alphabétique)

Farine de sarrasin	0.5	Maquereau, cuit au four	4.2	Quenelle de volaille	4.7
Farine de seigle	0.2	Margarine allégée	13	Quiche Lorraine	12
Farine de soja	3.0	Maroilles	18	Raclette	17
Flétan, cru	0.4	Mayonnaise allégée	5.5	Raie, cuite au four	0.2
Flocon d'avoine	1.1	Merlan, frit	1.5	Ravioli, sauce tomate	1.3
Foie gras	17	Milk-shake	1.0	Reblochon	16
Foie, agneau, cru	1.5	Minestrone	0.4	Rillettes	20
Foie, agneau, cuit	1.8	Morbier	18	Ris, agneau, cru	1.5
Foie, genisse, cru	1.5	Mortadelle	11	Ris, veau, cru	1.5
Foie, genisse, cuit	1.6	Morue, salée, pochée	0.2	Riz blanc étuvé, cru	0.2
Foie, veau, cru	1.5	Moule, cuite	0.5	Riz complet, cru	0.4
Foie, veau, cuit	1.8	Moutarde	0.7	Riz soufflé, enrichi	0.2
Foie, volaille, cru	2.7	Mulet, cuit au four	1.4	Rognon, boeuf, cuit	2.7
Fromage chèvre mi-sec	18	Munster	18	Rognon, non précisé, cuit	2.6
Fromage chèvre pâte molle	11	Müsli	1.5	Rognon, porc, cru	1.2
Fromage chèvre sec	25	Neufchâtel	17	Rognon, porc, cuit	2.7
Fromage de tête	4.6	Noisette	4.3	Roquefort	21
Fromage fondu 25% MG	5.3	Noix	5.6	Roussette, frite	3.8
Fromage fondu 45% MG	14	Noix de coco, fraîche	31	Rouy	17
Fromage fondu 65% MG	19	Noix de coco, séchée	53	Saindoux	42
Fromage fondu 70% MG	20	Noix du Brésil	16	Saint-Marcellin	17
Fromage frais 20% MG	2.2	Oeuf, brouillé, beurre	9.0	Saint-Nectaire	18
Fromage frais 30% MG	3.7	Oeuf, entier, cru	3.3	Saint-Paulin	14
Fromage frais 40% MG	5.1	Oie, rôtie, viande	7.3	Sainte-Maure	19
Fromage frais aux herbes	24	Olive noire en saumure	4.2	Salami	16
Fromage frais, demi-sel	8.5	Olive verte en saumure	1.8	Sardine à l'huile, cons.	2.9
Fromage pâte ferme 25% MG	7.5	Omelette, nature	6.4	Sardine, sauce tomate	3.6
Gâteau de Savoie	2.0	Pain	0.2	Sauce barbecue	0.3
Gaufre	5.8	Pain au lait	1.4	Sauce blanche	5.7
Genre 'Bonbel-Babybel'	16	Pain complet	0.3	Sauce Hollandaise	19
Genre Camembert 20-30% MG	7.0	Pain d'épice	1.6	Sauce Tomate	1.1
Genre Camembert 60% MG	21	Pain de mie	0.7	Sauce Vinaigrette	10
Germe de blé	1.4	Pain de seigle	0.1	Sauce Vinaigrette allégée	4.1
Gingembre moulu	1.3	Parmesan	17	Saucisse de cervelas	11
Glace	3.9	Pâte à tartiner allégée	18	Saucisse de Francfort	9.0
Gouda	18	Pâte alimentaire, crue	0.2	Saucisson à l'ail	11
Graisse d'oie	27	Pâte d'amandes	1.9	Saucisson sec	16
Hachis Parmentier	3.2	Pâte d'arachide	10	Saumon, à la vapeur	2.3
Hareng, au vinaigre	2.6	Pâté de campagne	12	Saumon, cru	2.2
Hareng, cru	3.1	Pâté de foie de porc	15	Saumon, fumé	1.3
Hareng, fumé	2.8	Perche, cuite au four	0.2	Selles-sur-Cher	18
Hareng, grillé	2.8	Pétale de maïs, enrichi	0.2	Semoule	0.2
Haricot blanc, cru, sec	0.3	Petit Suisse 40% MG	6.4	Sésame	7.0
Homard, bouilli	0.3	Petit Suisse 60% MG	12	Soufflé au fromage	8.3
Homard, cru	0.1	Petit Suisse aux fruits	5.4	Soupe à l'oignon	2.1
Huile d'arachide	20	Picodon	19	Soupe aux lentilles	1.1
Huile d'olive	17	Pigeon, rôti, viande	3.1	Soupe de légumes	0.1
Huile de colza	6.2	Pilchard, sauce tomate	2.6	Steak haché 5% MG, cru	2.2
Huile de foie de morue	16	Pintade	1.9	Steak haché 5% MG, cuit	2.7
Huile de maïs	12	Pistache	6.8	Steak haché 10% MG, cru	4.4
Huile de noix	9.3	Pizza	2.9	Steak haché 10% MG, cuit	5.4
Huile de poisson	29	Pois chiche, cuit	0.3	Steak haché 15% MG, cru	6.2
Huile de raisin	12	Poisson, croquette, frit	2.6	Steak haché 15% MG, cuit	7.5
Huile de soja	14	Poisson, pané, cuit	2.7	Steak haché 20% MG, cru	8.6
Huile de tournesol	12	Poivre moulu	0.7	Steak haché 20% MG, cuit	11
Huitre, crue	0.4	Pont l'Evêque	15	Tarte à la crème	6.9
Jambon de Paris	3.3	Porc, côtelette, crue	9.7	Thon à l'huile, conserve	5.7
Jambon fumé	8.5	Porc, côtelette, cuite	9.7	Thon au naturel, conserve	0.6
Jambon type Bayonne	4.7	Porc, échine, cru	9.5	Thon, cuit au four	1.6
Jaune d'oeuf	9.5	Porc, échine, rôtie	11	Tome (lait de vache)	16
Lait de brebis	4.1	Porc, filet, cru maigre	1.3	Tournesol, décortiqué	5.3
Lait de chèvre	2.5	Porc, filet, rôti maigre	1.7	Triple crème à 75% MG	25
Lait, concentré sucré	5.8	Porc, rôti cru	9.1	Truite, cuite au four	0.6
Lait, demi-écrémé UHT	1.0	Porc, rôti cuit	9.1	Vacherin	18
Lait, entier concentré	4.7	Porc, travers, braisé	12	Veau, côte	1.3
Lait, entier UHT	2.2	Porc, travers, cru	9.3	Veau, épaule, crue	2.9
Lait, entier, en poudre	16	Pot-au-feu	3.1	Veau, escalope, cuite	1.3
Langue, boeuf, cuite	5.9	Potage poulet-vermicelle	0.2	Veau, filet, rôti	1.9
Lapin, en ragoût	3.5	Poudre de cacao s/s sucre	14	Veau, poitrine, crue	2.8
Lard	30	Poudre de cacao, sucrée	3.5	Veau, rôti	5.7
Lard maigre frais	9.4	Poule, crue	5.1	Végétaline	93
Lieu noir, cuit	0.2	Poule, crue, viande	1.1	Velouté de champignons	1.4
Lièvre, en ragoût	3.3	Poulet, cru, viande	1.3	Velouté de tomate	1.4
Lotte, crue	0.2	Poulet, rôti, viande	2.0	Yaourt, au lait entier	2.2
Madeleine	12	Poulligny Saint-Pierre	18	Yaourt, aux fruits	1.7
Maïs doux, cuit	0.4	Pyrénées (lait de vache)	19	Yaourt, nature	0.8

Tableau 7.VI (a): Teneur en acides gras monoinsaturés décroissante, en g/100 g d'aliment

Huile d'olive	65	Emmental	8.9	Hareng, grillé	5.1
Huile de colza	64	Crème, sucrée, Chantilly	8.9	Steak haché 10% MG, cru	4.9
Graisse d'olive	57	Cantal	8.9	Agneau, gigot, rôti	4.9
Huile de foie de morue	54	Saint-Marcellin	8.9	Eclair	4.7
Huile d'arachide	45	Margarine allégée	8.8	Fromage chèvre pâte molle	4.7
Noisette	44	Comté	8.7	Agneau, épaule dégraissée	4.7
Saindoux	41	Olive verte en saumure	8.7	Oeuf, dur	4.6
Huile de poisson	39	Pyrénées (lait de vache)	8.6	Oeuf, poché	4.6
Amande	36	Steak haché 15% MG, cuit	8.6	Faisan, rôti, viande	4.6
Pistache	33	Crottin	8.5	Oeuf, entier, cru	4.5
Lard	29	Munster	8.3	Thon à l'huile, conserve	4.5
Beurre demi-sel	26	Maroilles	8.3	Agneau, épaule, maigre	4.4
Huile de maïs	26	Lait, entier, en poudre	8.2	Jambon de Paris	4.3
Pâte d'arachide	26	Morbier	8.2	Hareng, cru	4.3
Foie gras	25	Mayonnaise allégée	8.2	Anchois, conserve	4.2
Cacahuète, grillée, salée	24	Saint-Nectaire	8.1	Caille, crue, viande+peau	4.2
Beurre	23	Madeleine	8.1	Pigeon, rôti, viande	4.2
Cacahuète	23	Anguille, pochée	8.1	Hareng, fumé	4.1
Huile de tournesol	22	Noix	8.1	Noix de coco, séchée	4.1
Olive noire en saumure	21	Vacherin	8.0	Poule, bouillie, viande	4.0
Huile de soja	20	Brie	8.0	Saumon, à la vapeur	4.0
Noix du Brésil	20	Bleu	8.0	Boeuf, à bourguignon cuit	4.0
Salamî	19	Chabichou	7.9	Fromage frais, demi-sel	3.8
Saucisson sec	19	Raclette	7.9	Gaufre	3.8
Sésame	19	Picodon	7.8	Saumon, cru	3.8
Rillettes	19	Gouda	7.7	Andouillette	3.7
Huile de noix	17	Sainte-Maure	7.7	Sardine, sauce tomate	3.6
Pâté de foie de porc	17	Neufchâtel	7.7	Hachis Parmentier	3.6
Avocat	17	Parmesan	7.7	Biscuit sec, salé	3.5
Chair à saucisse, crue	17	Poudre de cacao s/s sucre	7.7	Pot-au-feu	3.5
Pâte d'amandes	16	Rouy	7.7	Pizza	3.5
Huile de raisin	16	Selles-sur-Cher	7.6	Fromage pâte ferme 25% MG	3.5
Boudin noir, cuit	15	Hareng, au vinaigre	7.6	Poisson, pané, cuit	3.4
Bacon fumé, cuit	15	Poulligny Saint-Pierre	7.6	Genre Camembert 20-30% MG	3.2
Boudin noir, cru	15	Tome (lait de vache)	7.6	Veau, épaule, crue	3.2
Porc, travers, braisé	14	Fromage chèvre mi-sec	7.6	Müsli	3.2
Porc, échine, rôtie	14	Camembert 50% MG	7.5	Veau, poitrine, crue	3.1
Saucisson à l'ail	13	Carré de l'Est	7.5	Steak haché 5% MG, cuit	3.0
Mortadelle	13	Poule, crue	7.4	Merlan, frit	3.0
Jaune d'oeuf	13	Reblochon	7.4	Sauce blanche	3.0
Saucisse de cervelas	13	Edam	7.4	Petit Suisse 40% MG	2.9
Pâté de campagne	13	Coulommiers	7.3	Lapin, en ragoût	2.8
Porc, échine, cru	12	Langue, boeuf, cuite	7.3	Calmar, frit	2.7
Steak haché 20% MG, cuit	12	Genre 'Bonbel-Babybel'	7.2	Boeuf, faux filet, grillé	2.7
Triple crème à 75% MG	12	Chaource	7.2	Fromage fondu 25% MG	2.7
Porc, rôti cuit	11	Maquereau, cuit au four	7.1	Pilchard, sauce tomate	2.7
Porc, côtelette, cuite	11	Steak haché 15% MG, cru	7.0	Sardine à l'huile, cons.	2.7
Saucisse de Francfort	11	Roussette, frite	7.0	Poulet, rôti, viande	2.6
Porc, côtelette, crue	11	Pont l'Evêque	6.9	Biscuit petit beurre	2.6
Crème de lait pasteurisée	11	Fromage fondu 45% MG	6.9	Pintade	2.5
Barre chocolatée biscuité	11	Oie, rôtie, viande	6.9	Carpe, cuite au four	2.5
Jambon fumé	11	Soufflé au fromage	6.8	Saumon, fumé	2.5
Porc, rôti cru	11	Tarte à la crème	6.8	Steak haché 5% MG, cru	2.5
Beurre allégé	11	Saint-Paulin	6.6	Petit Suisse aux fruits	2.4
Porc, travers, cru	11	Boeuf, à pot-au-feu, cuit	6.6	Moutarde	2.4
Fromage frais aux herbes	11	Veau, rôti	6.5	Gâteau de Savoie	2.9
Fromage chèvre sec	11	Camembert 45% MG	6.4	Noix de coco, fraîche	2.4
Pâte à tartiner allégée	10	Agneau, côtelette, crue	6.2	Lait, entier concentré	2.3
Poule, bouillie	10	Fromage de tête	6.2	Fromage frais 40% MG	2.3
Lard maigre frais	10	Quenelle de volaille	6.1	Lait, concentré sucré	2.3
Quiche Lorraine	10	Agneau, côtelette, grill.	6.1	Crème anglaise	2.2
Fromage fondu 70% MG	10	Agneau, gigot, cru	6.1	Cervelle, agneau, cuite	2.2
Beaufort	10	Steak haché 10% MG, cuit	6.0	Cervelle, veau, cuite	2.2
Chocolat au lait	10	Boeuf, flanchet, cuit	6.0	Rognon, porc, cuit	2.2
Fromage fondu 65% MG	10	Jambon type Bayonne	5.9	Carpe, crue	2.2
Steak haché 20% MG, cru	10	Boeuf, flanchet, cru	5.9	Porc, filet, rôti maigre	2.2
Genre Camembert 60% MG	9.6	Croque-monsieur	5.8	Flocon d'avoine	2.1
Chocolat à croquer	9.6	Oeuf, brouillé, beurre	5.6	Veau, filet, rôti	2.1
Crème de lait, crue	9.5	Boeuf, entrecôte, grillée	5.6	Glace	2.1
Cheddar	9.5	Tournesol, décortiqué	5.6	Cervelle, porc, braisée	2.1
Agneau, épaule, crue	9.5	Croissant	5.5	Boeuf, rosbif, rôti	2.1
Sauce Hollandaise	9.2	Camembert 40% MG	5.5	Thon, cuit au four	2.0
Sauce Vinaigrette allégée	9.2	Petit Suisse 60% MG	5.3	Crème pâtissière	2.0
Agneau, épaule, rôtie	9.1	Farine de soja	5.2	Poisson, croquette, frit	2.0
Anguille, cuite au four	9.1	Omelette, nature	5.2	Poudre de cacao, sucrée	2.0
Roquefort	9.1	Canard, rôti, viande	5.2	Boeuf, bifteck, grillé	1.9

**Suite Tableau 7.VI (a): Teneur en acides gras monoinsaturés décroissante, en g/100 g d'aliment**

Eglefin, frit	1.9	Germe de blé	1.1	Thon au naturel, conserve	0.4
Sauce Tomate	1.9	Velouté de tomate	1.1	Homard, bouilli	0.4
Canard, cru, viande	1.9	Lait, entier UHT	1.1	Déjeuner genre 'All-Bran'	0.3
Foie, volaille, cru	1.9	Coeur, boeuf, cru	1.1	Yaourt, nature	0.3
Boudoir	1.8	Foie, veau, cuit	1.0	Crevette rose, cuite	0.3
Lait de poule	1.8	Faisan, cru, viande	1.0	Soupe de légumes	0.3
Rognon, boeuf, cuit	1.8	Châtaigne	1.0	Crabe, en conserve	0.3
Cervelle, agneau, crue	1.7	Boisson cacao	1.0	Yaourt, aromatisé	0.3
Cervelle, veau, crue	1.7	Yaourt, au lait entier	1.0	Huitre, crue	0.3
Pain d'épice	1.7	Truite, cuite au four	1.0	Farine de sarrasin	0.3
Rognon, non précisé, cuit	1.7	Fromage frais 20% MG	1.0	Pétale de maïs, enrichi	0.3
Fromage frais 30% MG	1.7	Dinde, rôtie, viande	1.0	Minestrone	0.3
Poulet, cru, viande	1.6	Rognon, porc, cru	0.9	Bigorneau, cuit	0.3
Lait de brebis	1.6	Pain au lait	0.9	Potage poulet-vermicelle	0.3
Cervelle, porc, crue	1.6	Lait de chèvre	0.9	Colin, cru	0.3
Coeur, non précisé, cru	1.6	Café moulu	0.9	Farine de blé complet	0.2
Ravioli, sauce tomate	1.6	Velouté de champignons	0.9	Homard, cru	0.2
Sauce Mornay	1.6	Foie, veau, cru	0.9	Pain complet	0.2
Lièvre, en ragoût	1.6	Flétan, cru	0.8	Riz soufflé, enrichi	0.2
Foie, agneau, cuit	1.5	Yaourt, aux fruits	0.8	Blé	0.2
Coeur, boeuf, cuit	1.5	Sauce barbecue	0.8	Brochet, cuit au four	0.2
Veau, côte	1.5	Végétaline	0.7	Farine de seigle	0.2
Porc, filet, cru maigre	1.5	Gingembre moulu	0.7	Riz blanc étuvé, cru	0.2
Veau, escalope, cuite	1.4	Poivre moulu	0.7	Perche, cuite au four	0.2
Poule, crue, viande	1.4	Foie, genisse, cuit	0.7	Riz blanc, cru	0.1
Mulet, cuit au four	1.4	Bar, cru	0.7	Lotte, crue	0.1
Foie, agneau, cru	1.3	Maïs doux, cuit	0.7	Blé soufflé	0.1
Truite, à la vapeur	1.3	Foie, genisse, cru	0.6	Pain	0.1
Blanquette de veau	1.3	Dinde, crue, viande	0.6	Pain, sans sel	0.1
Soupe à l'oignon	1.3	Pois chiche, cuit	0.6	Morue, cuite au four	0.1
Ris, agneau, cru	1.2	Milk-shake	0.5	Coquille St-Jacques, cuit	0.1
Ris, veau, cru	1.2	Moule, cuite	0.5	Farine blanche	0.1
Caviar, oeufs de lump	1.2	Crevette grise, cuite	0.5	Pâte alimentaire, crue	0.1
Veau, filet, cru	1.2	Lait, demi-écrémé UHT	0.5	Semoule	0.1
Lait, entier cru	1.1	Riz complet, cru	0.5	Pain de seigle	0.1
Lait, grand mélange	1.1	Pain de mie	0.4	Morue, salée, pochée	0.1
Cheval, viande	1.1	Biscotte	0.4	Morue, à la vapeur	0.1
Bouillon-cube	1.1	Pain grillé	0.4	Lieu noir, cuit	0.1
Soupe aux lentilles	1.1	Raie, cuite au four	0.4		

**Tableau 7.VI (b): Teneur en acides gras monoinsaturés, en g/100 g d'aliment (classement par ordre alphabétique)**

Agneau, côtelette, crue	6.2	Boeuf, bifteck, grillé	1.9	Chabichou	7.9
Agneau, côtelette, grill.	6.1	Boeuf, entrecôte, grillée	5.6	Chair à saucisse, crue	17
Agneau, épaule dégraissée	4.7	Boeuf, faux filet, grillé	2.7	Chaurce	7.2
Agneau, épaule, crue	9.5	Boeuf, flanchet, cuit	6.0	Châtaigne	1.0
Agneau, épaule, maigre	4.4	Boeuf, ros bif, rôti	2.1	Cheddar	9.5
Agneau, épaule, rôtie	9.1	Boisson cacao	1.0	Cheval, viande	1.1
Agneau, gigot, cru	6.1	Boudin noir, cuit	15	Chocolat à croquer	9.6
Agneau, gigot, rôti	4.9	Boudoir	1.8	Chocolat au lait	10
Amande	36	Bouillon-cube	1.1	Coeur, boeuf, cru	1.1
Anchois, conserve	4.2	Brie	8.0	Coeur, boeuf, cuit	1.5
Andouillette	3.7	Brochet, cuit au four	0.2	Colin, cru	0.3
Anguille, cuite au four	9.1	Cacahuète	23	Comté	8.7
Anguille, pochée	8.1	Caille, crue, viande+peau	4.2	Coquille St-Jacques, cuit	0.1
Avocat	17	Calmar, frit	2.7	Coulommiers	7.3
Bacon fumé, cuit	15	Camembert 40% MG	5.5	Crabe, en conserve	0.3
Bar, cru	0.7	Camembert 45% MG	6.4	Crème anglaise	2.2
Barre chocolatée biscuité	11	Camembert 50% MG	7.5	Crème de lait pasteurisée	11
Beaufort	10	Canard, cru, viande	1.9	Crème de lait, crue	9.5
Beurre	23	Canard, rôti, viande	5.2	Crème pâtissière	2.0
Beurre allégé	11	Cantal	8.9	Crème, sucrée, Chantilly	8.9
Beurre demi-sel	26	Carpe, crue	2.2	Crevette rose, cuite	0.3
Bigorneau, cuit	0.3	Carpe, cuite au four	2.5	Croissant	5.5
Biscotte	0.4	Carré de l'Est	7.5	Croque-monsieur	5.8
Biscuit petit beurre	2.6	Caviar, oeufs de lump	1.2	Crottin	8.5
Biscuit sec, salé	3.5	Cervelle, agneau, crue	1.7	Déjeuner genre 'All-Bran'	0.3
Blanquette de veau	1.3	Cervelle, agneau, cuite	2.2	Dinde, crue, viande	0.6
Blé	0.2	Cervelle, porc, braisée	2.1	Dinde, rôtie, viande	1.0
Fromage bleu	8.0	Cervelle, porc, crue	1.6	Eclair	4.7
Boeuf, à bourguignon cuit	4.0	Cervelle, veau, crue	1.7	Edam	7.4
Boeuf, à pot-au-feu, cuit	6.6	Cervelle, veau, cuite	2.2	Eglefin, frit	1.9

Suite Tableau 7.VI (b): Teneur en acides gras monoinsaturés, en g/100 g d'aliment  
(classement par ordre alphabétique)

Emmental	8.9	Madeleine	8.1	Poulet, rôti, viande	2.6
Faisan, cru, viande	1.0	Maïs doux, cuit	0.7	Poulligny Saint-Pierre	7.6
Faisan, rôti, viande	4.6	Maquereau, cuit au four	7.1	Pyénées (lait de vache)	8.6
Farine blanche	0.1	Margarine allégée	8.8	Quenelle de volaille	6.1
Farine de blé complet	0.2	Maroilles	8.3	Quiche Lorraine	10
Farine de sarrasin	0.3	Mayonnaise allégée	8.2	Raclette	7.9
Farine de seigle	0.2	Merlan, frit	3.0	Raie, cuite au four	0.4
Farine de soja	5.2	Milk-shake	0.5	Ravioli, sauce tomate	1.6
Flétan, cru	0.8	Minestrone	0.3	Reblochon	7.4
Flocon d'avoine	2.1	Morbier	8.2	Rillettes	19
Foie gras	25	Mortadelle	13	Ris, agneau ou veau, cru	1.2
Foie, agneau, cru	1.3	Morue, salée, pochée	0.1	Riz blanc, cru	0.1
Foie, agneau, cuit	1.5	Moule, cuite	0.5	Riz complet, cru	0.5
Foie, genisse, cru	0.6	Moutarde	2.4	Rognon, boeuf, cuit	1.8
Foie, genisse, cuit	0.7	Mulet, cuit au four	1.4	Rognon, porc, cru	0.9
Foie, veau, cru	0.9	Munster	8.3	Rognon, porc, cuit	2.2
Foie, veau, cuit	1.0	Müsli	3.2	Roquefort	9.1
Foie, volaille, cru	1.9	Neufchâtel	7.7	Roussette, frite	7.0
Fromage chèvre mi-sec	7.6	Noisette	44	Rouy	7.7
Fromage chèvre pâte molle	4.7	Noix	8.1	Saindoux	41
Fromage chèvre sec	11	Noix de coco, fraîche	2.4	Saint-Marcellin	8.9
Fromage de tête	6.2	Noix de coco, séchée	4.1	Saint-Nectaire	8.1
Fromage fondu 25% MG	2.7	Noix du Brésil	20	Saint-Paulin	6.6
Fromage fondu 45% MG	6.9	Oeuf, brouillé, beurre	5.6	Sainte-Maure	7.7
Fromage fondu 65% MG	10	Oeuf, entier, cru	4.5	Salami	19
Fromage fondu 70% MG	10	Oie, rôtie, viande	6.9	Sardine à l'huile, cons.	2.7
Fromage frais 20% MG	1.0	Olive noire en saumure	21	Sardine, sauce tomate	3.6
Fromage frais 30% MG	1.7	Olive verte en saumure	8.7	Sauce barbecue	0.8
Fromage frais 40% MG	2.3	Omelette, nature	5.2	Sauce blanche	3.0
Fromage frais aux herbes	11	Pain	0.1	Sauce Hollandaise	9.2
Fromage frais, demi-sel	3.8	Pain au lait	0.9	Sauce Tomate	1.9
Fromage pâte ferme 25% MG	3.5	Pain complet	0.2	Sauce Vinaigrette allégée	9.2
Gâteau de Savoie	2.9	Pain d'épice	1.7	Saucisse de cervelas	13
Gaufre	3.8	Pain de mie	0.4	Saucisse de Francfort	11
Genre 'Bonbel-Babybel'	7.2	Pain de seigle	0.1	Saucisson à l'ail	13
Genre Camembert 20-30% MG	3.2	Parmesan	7.7	Saucisson sec	19
Genre Camembert 60% MG	9.6	Pâte à tartiner allégée	10	Saumon, à la vapeur	4.0
Germe de blé	1.1	Pâte alimentaire, crue	0.1	Saumon, cru	3.8
Gingembre moulu	0.7	Pâte d'amandes	16	Saumon, fumé	2.5
Glace	2.1	Pâte d'arachide	26	Selles-sur-Cher	7.6
Gouda	7.7	Pâté de campagne	13	Semoule	0.1
Graisse d'oie	57	Pâté de foie de porc	17	Sésame	19
Hachis Parmentier	3.6	Perche, cuite au four	0.2	Soufflé au fromage	6.8
Hareng, au vinaigre	7.6	Pétale de maïs, enrichi	0.3	Soupe à l'oignon	1.3
Hareng, cru	4.3	Petit Suisse 40% MG	2.9	Soupe aux lentilles	1.1
Hareng, fumé	4.1	Petit Suisse 60% MG	5.3	Soupe de légumes	0.3
Hareng, grillé	5.1	Petit Suisse aux fruits	2.4	Steak haché 5% MG, cru	2.5
Homard, bouilli	0.4	Picodon	7.8	Steak haché 5% MG, cuit	3.0
Huile d'arachide	45	Pigeon, rôti, viande	4.2	Steak haché 10% MG, cru	4.9
Huile d'olive	65	Pilchard, sauce tomate	2.7	Steak haché 10% MG, cuit	6.0
Huile de colza	64	Pintade	2.5	Steak haché 15% MG, cru	7.0
Huile de foie de morue	54	Pistache	33	Steak haché 15% MG, cuit	8.6
Huile de maïs	26	Pizza	3.5	Steak haché 20% MG, cru	10
Huile de noix	17	Pois chiche, cuit	0.6	Steak haché 20% MG, cuit	12
Huile de poisson	39	Poisson, croquette, frit	2.0	Thon à l'huile, conserve	4.5
Huile de raisin	16	Poisson, pané, cuit	3.4	Thon au naturel, conserve	0.4
Huile de soja	20	Poivre moulu	0.7	Thon, cuit au four	2.0
Huile de tournesol	22	Pont l'Evêque	6.9	Tome (lait de vache)	7.6
Huitre, crue	0.3	Porc, côtelette, crue	11	Tournesol, décortiqué	5.6
Jambon de Paris	4.3	Porc, côtelette, cuite	11	Triple crème à 75% MG	12
Jambon fumé	11	Porc, échine, cru	12	Truite, cuite au four	1.0
Jambon type Bayonne	5.9	Porc, échine, rôtie	14	Vacherin	8.0
Jaune d'oeuf	13	Porc, filet, cru maigre	1.5	Veau, côte	1.5
Lait de brebis	1.6	Porc, filet, rôti maigre	2.2	Veau, épaule, crue	3.2
Lait de chèvre	0.9	Porc, rôti, cru ou cuit	11	Veau, escalope, cuite	1.4
Lait, concentré sucré	2.3	Porc, travers, braisé	14	Veau, filet, cru	1.2
Lait, demi-écrémé UHT	0.5	Porc, travers, cru	11	Veau, filet, rôti	2.1
Lait, entier concentré	2.3	Pot-au-feu	3.5	Veau, poitrine, crue	3.1
Lait, entier, UHT	1.1	Potage poulet-vermicelle	0.3	Veau, rôti	6.5
Lait, entier, en poudre	8.2	Poudre de cacao s/s sucre	7.7	Végétaline	0.7
Langue, boeuf, cuite	7.3	Poudrè de cacao, sucrée	2.0	Velouté de champignons	0.9
Lapin, en ragoût	2.8	Poule, bouillie	10	Velouté de tomate	1.1
Lard	29	Poule, bouillie, viande	4.0	Yaourt, au lait entier	1.0
Lard maigre frais	10	Poule, crue	7.4	Yaourt, aux fruits	0.8
Lièvre, en ragoût	1.6	Poule, crue, viande	1.4	Yaourt, nature	0.3
Lotte, crue	0.1	Poulet, cru, viande	1.6		

Tableau 7.VII (a): Teneur en acides gras polyinsaturés décroissante,  
en g/100 g d'aliment

Huile de noix	69	Saucisson à l'ail	2.5	Selles-sur-Cher	1.0
Huile de raisin	68	Oie, rôtie, viande	2.5	Emmental	1.0
Huile de tournesol	61	Saucisse de cervelas	2.4	Fromage chèvre mi-sec	1.0
Huile de soja	60	Porc, rôti cru	2.3	Poulligny Saint-Pierre	1.0
Huile de maïs	57	Pain au lait	2.3	Farine de blé complet	1.0
Noix	35	Porc, côtelette, cuite	2.3	Pain grillé	1.0
Tournesol, décortiqué	33	Beurre demi-sel	2.2	Beurre allégé	1.0
Huile d'arachide	30	Porc, travers, cru	2.2	Steak haché 20% MG, cuit	1.0
Huile de colza	25	Saucisse de Francfort	2.2	Cervelle, agneau, crue	1.0
Huile de foie de morue	25	Saumon, fumé	2.2	Cervelle, veau, crue	1.0
Huile de poisson	24	Quiche Lorraine	2.2	Rognon, boeuf, cuit	1.0
Mayonnaise allégée	24	Porc, côtelette, crue	2.1	Chocolat au lait	1.0
Noix du Brésil	23	Calmar, frit	2.1	Crème de lait pasteurisée	1.0
Sésame	22	Biscotte	2.1	Cheddar	0.9
Sauce Vinaigrette allégée	21	Lapin, en ragoût	2.0	Genre Camembert 60% MG	0.9
Margarine allégée	18	Beurre	2.0	Rognon, non précisé, cuit	0.9
Cacahuète, grillée, salée	14	Avocat	1.9	Fromage fondu 70% MG	0.9
Cacahuète	14	Tarte à la crème	1.9	Mulet, cuit au four	0.9
Huile d'olive	13	Thon, cuit au four	1.8	Canard, cru, viande	0.9
Pâte d'arachide	13	Cervelle, porc, braisée	1.8	Moutarde	0.9
Farine de soja	12	Foie, volaille, cru	1.7	Madeleine	0.9
Graisse d'oie	11	Lard maigre frais	1.7	Lait, entier, en poudre	0.9
Pâte à tartiner allégée	10	Velouté de champignons	1.7	Foie, genisse, cuit	0.9
Amande	10	Pintade	1.6	Chocolat à croquer	0.9
Noisette	9.5	Foie, veau, cuit	1.5	Blé	0.9
Pistache	9.4	Carpe, cuite au four	1.5	Fromage fondu 65% MG	0.9
Saindoux	8.9	Raclette	1.5	Poulet, cru, viande	0.9
Sauce Vinaigrette	8.2	Fromage chèvre sec	1.4	Foie, agneau, cuit	0.9
Thon à l'huile, conserve	7.5	Roquefort	1.4	Farine de seigle	0.8
Café moulu	7.4	Farine de sarrasin	1.4	Foie, genisse, cru	0.8
Lard	6.3	Oeuf, entier, cru	1.4	Crème de lait, crue	0.8
Hareng, cru	6.0	Cervelle, porc, crue	1.4	Steak haché 20% MG, cru	0.8
Poule, bouillie	5.2	Olive verte en saumure	1.4	Fromage bleu	0.8
Rillettes	5.0	Sauce tomate	1.4	Brie	0.8
Sardine à l'huile, cons.	4.7	Déjeuner genre 'All-Bran'	1.3	Saint-Marcellin	0.8
Saumon, à la vapeur	4.7	Oeuf, dur	1.3	Poivre moulu	0.8
Germe de blé	4.5	Oeuf, poché	1.3	Bar, cru	0.8
Pâte d'amandes	4.5	Carpe, crue	1.3	Crème, sucrée, Chantilly	0.8
Hareng, fumé	4.4	Truite, à la vapeur	1.3	Agneau, côtelette, crue	0.8
Saumon, cru	4.4	Foie, veau, cru	1.3	Crevette grise, cuite	0.8
Roussette, frite	4.4	Cervelle, agneau, cuite	1.3	Moule, cuite	0.8
Maquereau, cuit au four	4.3	Cervelle, veau, cuite	1.3	Croissant	0.7
Poisson, croquette, frit	4.1	Flétan, cru	1.3	Camembert 50% MG	0.7
Jaune d'oeuf	4.0	Dinde, rôtie, viande	1.2	Agneau, côtelette, grill.	0.7
Boudin noir, cuit	4.0	Jambon type Bayonne	1.2	Agneau, gigot, cru	0.7
Poule, crue	3.9	Poulet, rôti, viande	1.2	Cantal	0.7
Sardine, sauce tomate	3.9	Fromage de tête	1.2	Carré de l'Est	0.7
Chair à saucisse, crue	3.8	Omelette, nature	1.2	Neufchâtel	0.7
Saucisson sec	3.8	Canard, rôti, viande	1.2	Foie, agneau, cru	0.7
Salami	3.6	Rognon, porc, cuit	1.2	Pizza	0.7
Porc, travers, braisé	3.5	Anguille, cuite au four	1.2	Coulommiers	0.7
Müslî	3.5	Pois chiche, cuit	1.2	Pyrénées (lait de vache)	0.7
Porc, échine, rôtie	3.5	Sauce Hollandaise	1.2	Steak haché 15% MG, cuit	0.7
Olive noire en saumure	3.4	Fromage frais aux herbes	1.2	Pain complet	0.7
Poisson, pané, cuit	3.3	Beaufort	1.2	Chaource	0.7
Bacon fumé, cuit	3.1	Crottin	1.2	Eclair	0.7
Pâté de foie de porc	3.1	Triple crème à 75% MG	1.2	Gâteau de Savoie	0.7
Caille, crue, viande+peau	3.0	Agneau, épaule, crue	1.2	Dinde, crue, viande	0.7
Mortadelle	3.0	Faisan, rôti, viande	1.1	Haricot blanc, cru, sec	0.7
Pilchard, sauce tomate	3.0	Truite, cuite au four	1.1	Poudre de cacao s/s sucre	0.7
Hareng, grillé	2.9	Maïs doux, cuit	1.1	Gingembre moulu	0.7
Hareng, au vinaigre	2.9	Poule, crue, viande	1.1	Morbier	0.7
Poule, bouillie, viande	2.8	Comté	1.1	Saint-Nectaire	0.7
Boudin noir, cru	2.8	Oeuf, brouillé, beurre	1.1	Sauce barbecue	0.7
Jambon fumé	2.8	Agneau, épaule, rôtie	1.1	Riz complet, cru	0.7
Anchois, conserve	2.8	Anguille, pochée	1.1	Gouda	0.7
Porc, échine, cru	2.8	Croque-monsieur	1.1	Crevette rose, cuite	0.7
Caviar, oeufs de lump	2.8	Quenelle de volaille	1.1	Camembert 45% MG	0.6
Merlan, frit	2.7	Pain de mie	1.1	Fromage chèvre pâte molle	0.6
Soufflé au fromage	2.7	Châtaigne	1.1	Munster	0.6
Lièvre, en ragoût	2.6	Chabichou	1.1	Tome (lait de vache)	0.6
Pâté de campagne	2.6	Jambon de Paris	1.1	Edam	0.6
Eglefin, frit	2.6	Langue, boeuf, cuite	1.1	Fromage fondu 45% MG	0.6
Porc, rôti cuit	2.6	Picodon	1.0	Maroilles	0.6
Pigeon, rôti, viande	2.5	Sainte-Maure	1.0	Genre 'Bonbel-Babybel'	0.6
Flocon d'avoine	2.5	Noix de coco, séchée	1.0	Vacherin	0.6

Suite Tableau 7.VII (a): Teneur en acides gras polyinsaturés décroissante, en g/100 g d'aliment

Agneau, gigot, rôti	0.6	Fromage frais, demi-sel	0.4	Minestrone	0.2
Crabe, en conserve	0.6	Steak haché 10% MG, cru	0.4	Riz blanc étuvé, cru	0.2
Noix de coco, fraîche	0.6	Biscuit sec, salé	0.4	Fromage fondu 25% MG	0.2
Biscuit petit beurre	0.6	Pain	0.4	Potage poulet-vermicelle	0.2
Boudoir	0.6	Pain, sans sel	0.4	Lait, concentré sucré	0.2
Barre chocolatée biscuité	0.6	Crème anglaise	0.4	Bigorneau, cuit	0.2
Steak haché 15% MG, cru	0.6	Andouillette	0.4	Riz blanc, cru	0.2
Homard, bouilli	0.6	Colin, cru	0.4	Steak haché 5% MG, cru	0.2
Blé soufflé	0.6	Morue, salée, pochée	0.4	Raie, cuite au four	0.2
Petit Suisse 60% MG	0.6	Perche, cuite au four	0.4	Poudre de cacao, sucrée	0.2
Parmesan	0.6	Huitre, crue	0.4	Fromage frais 30% MG	0.2
Rouy	0.6	Pot-au-feu	0.4	Glace	0.2
Porc, filet, rôti maigre	0.6	Morue, à la vapeur	0.4	Lait, entier concentré	0.2
Agneau, épaule dégraissée	0.6	Crème anglaise, cru	0.3	Soupe à l'oignon	0.2
Gaufre	0.6	Boeuf, à bourguignon cuit	0.3	Boeuf, rosbif, rôti	0.2
Reblochon	0.6	Morue, cuite au four	0.3	Coeur, boeuf, cuit	0.2
Boeuf, à pot-au-feu, cuit	0.6	Soupe aux lentilles	0.3	Ris, agneau, cru	0.2
Camembert 40% MG	0.5	Lieu noir, cuit	0.3	Ris, veau, cru	0.2
Saint-Paulin	0.5	Coquille St-Jacques, cuit	0.3	Coquille St-Jacques, crue	0.2
Veau, rôti	0.5	Riz soufflé, enrichi	0.3	Bouillon-cube	0.2
Pâte alimentaire, crue	0.5	Petit Suisse 40% MG	0.3	Boeuf, bifteck, grillé	0.2
Semoule	0.5	Genre Camembert 20-30% MG	0.3	Veau, filet, cru	0.1
Agneau, épaule, maigre	0.5	Ravioli, sauce tomate	0.3	Boisson cacao	0.1
Faisan, cru, viande	0.5	Lait de brebis	0.3	Lait, entier cru	0.1
Farine blanche	0.5	Lait de poule	0.3	Lait, grand mélange	0.1
Pont l'Evêque	0.5	Veau, côte	0.3	Veau, escalope, cuite	0.1
Rognon, porc, cru	0.5	Veau, filet, rôti	0.3	Fromage frais 20% MG	0.1
Boeuf, flanchet, cru	0.5	Thon au naturel, conserve	0.3	Lait, entier UHT	0.1
Steak haché 10% MG, cuit	0.5	Soupe de légumes	0.3	Coeur, boeuf, cru	0.1
Hachis Parmentier	0.5	Sauce blanche	0.3	Lait de chèvre	0.1
Pain d'épice	0.5	Fromage pâte ferme 25% MG	0.3	Blanquette de veau	0.1
Boeuf, flanchet, cuit	0.5	Porc, filet, cru maigre	0.3	Yaourt, au lait entier	0.1
Sauce Mornay	0.5	Veau, épaule, crue	0.3	Yaourt, aux fruits	0.1
Pétale de maïs, enrichi	0.5	Petit Suisse aux fruits	0.3	Velouté de tomate	0.1
Crème pâtissière	0.5	Boeuf, faux filet, grillé	0.3	Lait, demi-écrémé UHT	0.0
Pain de seigle	0.5	Steak haché 5% MG, cuit	0.3	Milk-shake	0.0
Boeuf, entrecôte, grillée	0.5	Veau, poitrine, crue	0.3	Yaourt, nature	0.0
Foie gras	0.5	Brochet, cuit au four	0.3	Végétaline	0.0
Homard, cru	0.5	Lotte, crue	0.3		
Cheval, viande	0.4	Fromage frais 40% MG	0.2		

Tableau 7.VII (b): Teneur en acides gras polyinsaturés, en g/100 g d'aliment (classement par ordre alphabétique)

Agneau, côtelette, crue	0.8	Boeuf, faux filet, grillé	0.3	Chair à saucisse, crue	3.8
Agneau, côtelette, grillé	0.7	Boeuf, flanchet, cuit	0.5	Chaurce	0.7
Agneau, épaule dégraissée	0.6	Boeuf, rosbif, rôti	0.2	Châtaigne	1.1
Agneau, épaule, crue	1.2	Boisson cacao	0.1	Cheddar	0.9
Agneau, épaule, maigre	0.5	Boudin noir, cuit	4.0	Cheval, viande	0.4
Agneau, épaule, rôtie	1.1	Boudoir	0.6	Chocolat à croquer	0.9
Agneau, gigot, cru	0.7	Bouillon-cube	0.2	Chocolat au lait	1.0
Agneau, gigot, rôti	0.6	Brie	0.8	Coeur, boeuf, cru	0.1
Amande	10	Brochet, cuit au four	0.3	Coeur, boeuf, cuit	0.2
Anchois, conserve	2.8	Cacahuète	14	Colin, cru	0.4
Andouillette	0.4	Caille, crue, viande+peau	3.0	Comté	1.1
Anguille, pochée	1.1	Calmar, frit	2.1	Coquille St-Jacques, cuit	0.3
Avocat	1.9	Camembert 40% MG	0.5	Coulommiers	0.7
Bacon fumé, cuit	3.1	Camembert 45% MG	0.6	Crabe, en conserve	0.6
Bar, cru	0.8	Camembert 50% MG	0.7	Crème anglaise	0.4
Barre chocolatée biscuité	0.6	Canard, cru, viande	0.9	Crème de lait pasteurisée	1.0
Beaufort	1.2	Canard, rôti, viande	1.2	Crème de lait, crue	0.8
Beurre	2.0	Cantal	0.7	Crème pâtissière	0.5
Beurre allégé	1.0	Carpe, crue	1.3	Crème, sucrée, Chantilly	0.8
Bigorneau, cuit	0.2	Carpe, cuite au four	1.5	Crevette rose, cuite	0.7
Biscotte	2.1	Carré de l'Est	0.7	Croissant	0.7
Biscuit petit beurre	0.6	Caviar, oeufs de lump	2.8	Croque-monsieur	1.1
Biscuit sec, salé	0.4	Cervelle, agneau, crue	1.0	Crottin	1.2
Blanquette de veau	0.1	Cervelle, agneau, cuite	1.3	Déjeuner genre 'All-Bran'	1.3
Blé	0.9	Cervelle, porc, braisée	1.8	Dinde, crue, viande	0.7
Boeuf, à bourguignon cuit	0.3	Cervelle, porc, crue	1.4	Dinde, rôtie, viande	1.2
Boeuf, à pot-au-feu, cuit	0.6	Cervelle, veau, crue	1.0	Eclair	0.7
Boeuf, bifteck, grillé	0.2	Cervelle, veau, cuite	1.3	Edam	0.6
Boeuf, entrecôte, grillée	0.5	Chabichou	1.1	Eglefin, frit	2.6

Suite Tableau 7.VII (b): Teneur en acides gras polyinsaturés, en g/100 g d'aliment  
(classement par ordre alphabétique)

Emmental	1.0	Lièvre, en ragoût	2.6	Poule, crue, viande	1.1
Faisan, cru, viande	0.5	Lotte, crue	0.3	Poulet, cru, viande	0.9
Faisan, rôti, viande	1.1	Madeleine	0.9	Poulet, rôti, viande	1.2
Farine blanche	0.5	Maïs doux, cuit	1.1	Poulligny Saint-Pierre	1.0
Farine de blé complet	1.0	Maquereau, cuit au four	4.3	Pyrénées (lait de vache)	0.7
Farine de sarrasin	1.4	Margarine allégée	18	Quenelle de volaille	1.1
Farine de seigle	0.8	Maroilles	0.6	Quiche Lorraine	2.2
Farine de soja	12	Mayonnaise allégée	24	Raclette	1.5
Flétan, cru	1.3	Merlan, frit	2.7	Raie, cuite au four	0.2
Flocon d'avoine	2.5	Milk-shake	0.0	Ravioli, sauce tomate	0.3
Foie gras	0.5	Minestrone	0.2	Reblochon	0.6
Foie, agneau, cru	0.7	Morbier	0.7	Rillettes	5.0
Foie, agneau, cuit	0.9	Mortadelle	3.0	Ris, agneau, cru	0.2
Foie, genisse, cru	0.8	Morue, salée, pochée	0.4	Ris, veau, cru	0.2
Foie, genisse, cuit	0.9	Moule, cuite	0.8	Riz blanc, cru	0.2
Foie, veau, cru	1.3	Moutarde	0.9	Riz complet, cru	0.7
Foie, veau, cuit	1.5	Mulet, cuit au four	0.9	Rognon, boeuf, cuit	1.0
Foie, volaille, cru	1.7	Munster	0.6	Rognon, porc, cru	0.5
Fromage bleu	0.8	Müsli	3.5	Rognon, porc, cuit	1.2
Fromage chèvre mi-sec	1.0	Neufchâtel	0.7	Roquefort	1.4
Fromage chèvre pâte molle	0.6	Noisette	9.5	Roussette, frite	4.4
Fromage chèvre sec	1.4	Noix	35	Rouy	0.6
Fromage de tête	1.2	Noix de coco, fraîche	0.6	Saindoux	8.9
Fromage fondu 25% MG	0.2	Noix de coco, séchée	1.0	Saint-Marcellin	0.8
Fromage fondu 45% MG	0.6	Noix du Brésil	23	Saint-Nectaire	0.7
Fromage fondu 65% MG	0.9	Oeuf, brouillé, beurre	1.1	Saint-Paulin	0.5
Fromage fondu 70% MG	0.9	Oeuf, entier, cru	1.4	Sainte-Maure	1.0
Fromage frais 20% MG	0.1	Oie, rôtie, viande	2.5	Salami	3.6
Fromage frais 30-40% MG	0.2	Olive noire en saumure	3.4	Sardine à l'huile, cons.	4.7
Fromage frais aux herbes	1.2	Olive verte en saumure	1.4	Sardine, sauce tomate	3.9
Fromage frais, demi-sel	0.4	Omelette, nature	1.2	Sauce barbecue	0.7
Fromage pâte ferme 25% MG	0.3	Pain	0.4	Sauce blanche	0.3
Gâteau de Savoie	0.7	Pain au lait	2.3	Sauce tomate	1.4
Gaufre	0.6	Pain complet	0.7	Sauce Vinaigrette	8.2
Genre 'Bonbel-Babybel'	0.6	Pain d'épice	0.5	Sauce Vinaigrette allégée	21
Genre Camembert 20-30% MG	0.3	Pain de mie	1.1	Saucisse de cervelas	2.4
Genre Camembert 60% MG	0.9	Pain de seigle	0.5	Saucisse de Francfort	2.2
Germe de blé	4.5	Parmesan	0.6	Saucisson à l'ail	2.5
Glace	0.2	Pâte à tartiner allégée	10	Saucisson sec	3.8
Gouda	0.7	Pâte alimentaire, crue	0.5	Saumon, cru	4.4
Graisse d'oie	11	Pâte d'amandes	4.5	Saumon, fumé	2.2
Hachis Parmentier	0.5	Pâte d'arachide	13	Selles-sur-Cher	1.0
Hareng, au vinaigre	2.9	Pâté de campagne	2.6	Semoule	0.5
Hareng, cru	6.0	Pâté de foie de porc	3.1	Sésame	22
Hareng, fumé	4.4	Perche, cuite au four	0.4	Soufflé au fromage	2.7
Hareng, grillé	2.9	Pétale de maïs, enrichi	0.5	Soupe à l'oignon	0.2
Haricot blanc, cru, sec	0.7	Petit Suisse 40% MG	0.3	Soupe aux lentilles	0.3
Homard, bouilli	0.6	Petit Suisse 60% MG	0.6	Soupe de légumes	0.3
Homard, cru	0.5	Picodon	1.0	Steak haché 5% MG, cru	0.2
Huile d'arachide	30	Pigeon, rôti, viande	2.5	Steak haché 5% MG, cuit	0.3
Huile d'olive	13	Pilchard, sauce tomate	3.0	Steak haché 10% MG, cru	0.4
Huile de colza	25	Pintade	1.6	Steak haché 10% MG, cuit	0.5
Huile de foie de morue	25	Pistache	9.4	Steak haché 15% MG, cru	0.6
Huile de maïs	57	Pizza	0.7	Steak haché 15% MG, cuit	0.7
Huile de noix	69	Pois chiche, cuit	1.2	Steak haché 20% MG, cru	0.8
Huile de poisson	24	Poisson, croquette, frit	4.1	Steak haché 20% MG, cuit	1.0
Huile de raisin	68	Poisson, pané, cuit	3.3	Thon à l'huile, conserve	7.5
Huile de soja	60	Poivre moulu	0.8	Thon au naturel, conserve	0.3
Huile de tournesol	61	Pont l'Evêque	0.5	Thon, cuit au four	1.8
Huitre, crue	0.4	Porc, côtelette, crue	2.1	Tome (lait de vache)	0.6
Jambon de Paris	1.1	Porc, côtelette, cuite	2.3	Tournesol, décortiqué	33
Jambon fumé	2.8	Porc, échine, cru	2.8	Triple crème à 75% MG	1.2
Jambon type Bayonne	1.2	Porc, échine, rôtie	3.5	Truite, cuite au four	1.1
Jaune d'oeuf	4.0	Porc, filet, cru maigre	0.3	Vacherin	0.6
Lait de brebis	0.3	Porc, filet, rôti maigre	0.6	Veau, côte	0.3
Lait de chèvre	0.1	Porc, rôti cru	2.3	Veau, épaule, crue	0.3
Lait, concentré sucré	0.2	Porc, rôti cuit	2.6	Veau, escalope, cuite	0.1
Lait, demi-écrémé UHT	0.0	Porc, travers, braisé	3.5	Veau, filet, cru	0.1
Lait, entier concentré	0.2	Porc, travers, cru	2.2	Veau, filet, rôti	0.3
Lait, entier UHT	0.1	Pot-au-feu	0.4	Veau, poitrine, crue	0.3
Lait, entier, en poudre	0.9	Potage poulet-vermicelle	0.2	Végétaline	0.0
Langue, boeuf, cuite	1.1	Poudre de cacao s/s sucre	0.7	Velouté de champignons	1.7
Lapin, en ragoût	2.0	Poudre de cacao, sucrée	0.2	Velouté de tomate	0.1
Lard	6.3	Poule, bouillie	5.2	Yaourt, au lait entier	0.1
Lard maigre frais	1.7	Poule, bouillie, viande	2.8	Yaourt, aux fruits	0.1
Lieu noir, cuit	0.3	Poule, crue	3.9	Yaourt, nature	0.0

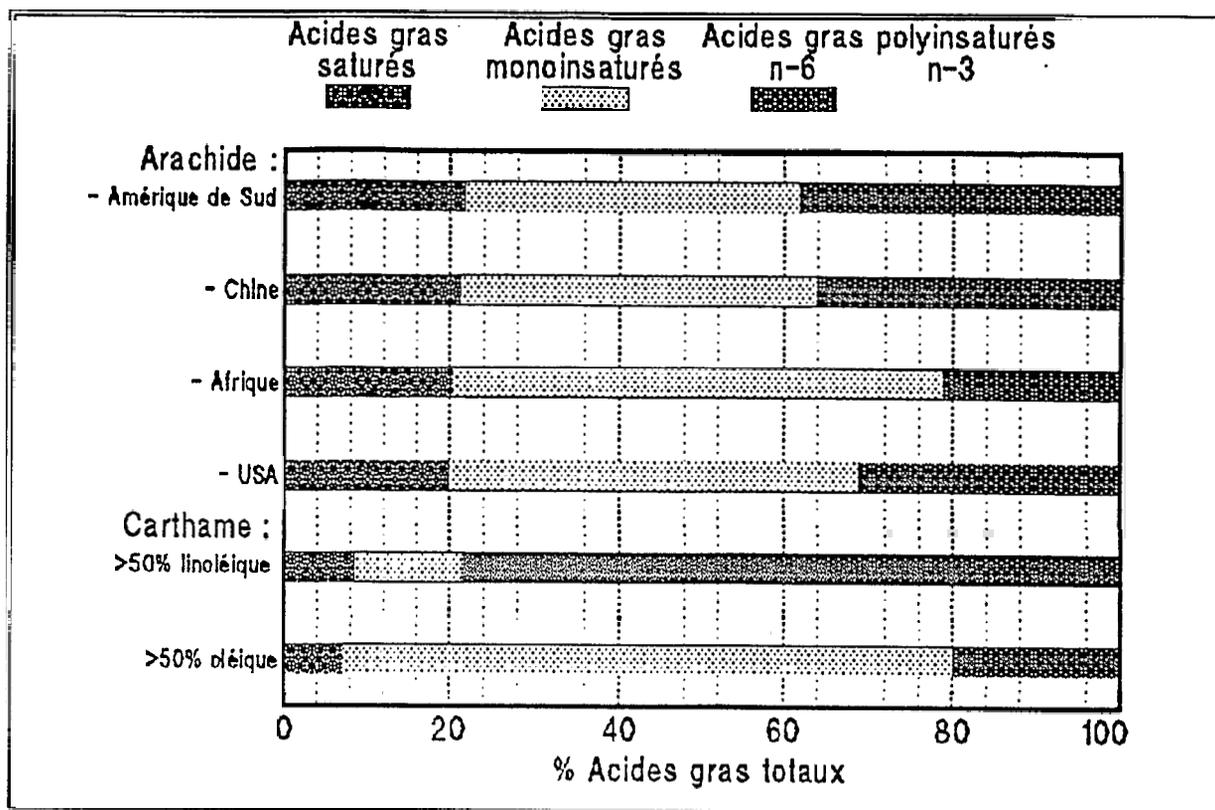


Figure 7.8. Variabilité des compositions à l'intérieur d'une même espèce

## BIBLIOGRAPHIE

- Bour H., Dérot M. (1974), Guide Pratique de Diététique, Editions J.B.Baillière, Paris.
- Feinberg M., Ireland-Ripert J., Favier J.C. Répertoire Général des Aliments, 1.Table de composition des corps gras (1987), 2.Table de composition des produits laitiers (1987), 3.Table de composition des aliments (1991), Editions Lavoisier-Tec & Doc, Paris.
- Paul A.A., Southgate D.A.T., McCance and Widdowson's (1978), The Composition of Foods, Editions Elsevier/North-Holland Biomedical Press, Oxford.

## RESUME

Les lipides se trouvent principalement dans les graisses visibles (huiles, graisses, beurre, margarines, y compris le beurre allégé et les margarines allégées) et dans les aliments riches en matières grasses tels que les noix et graines oléagineuses, de nombreux fromages et produits de charcuterie, le jaune d'oeuf, la crème fraîche, le lait entier, les viandes grasses. En revanche, leur teneur est très faible, parfois même nulle, dans les légumes frais ou secs, les fruits (sauf l'olive et l'avocat) et les céréales.

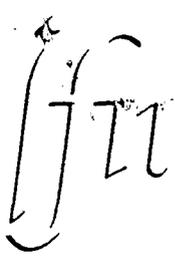
Si la concentration des lipides totaux est importante, leur **qualité** est également une notion capitale, non seulement dans le domaine de la santé mais aussi dans celui de la technologie alimentaire. La qualité d'un lipide dépend de la proportion de ses divers acides gras constitutifs.

Les acides gras à chaîne courte ou moyenne (nombre de C  $\leq$  12) ne se rencontrent en proportion importante que dans la graisse de coprah brute ou hydrogénée ("Végétaline") et dans la matière grasse du lait.

Les acides gras saturés sont en proportion élevée dans les lipides des animaux terrestres et dans certaines graisses végétales tropicales.

Les acides gras insaturés (monoinsaturés et polyinsaturés) sont abondants dans les huiles végétales et dans les lipides des animaux aquatiques. C'est dans ces derniers, ainsi que dans les huiles de noix, de colza et de soja, que l'on rencontre des proportions relativement élevées d'acides gras polyinsaturés de la série n-3.

Les informations relatives aux acides gras insaturés de configuration *trans* sont rares. On sait cependant que ces acides gras se rencontrent dans les lipides des ruminants (beurre et graisses corporelles) et dans les margarines.



# Institut Français pour la Nutrition

---

DOSSIER SCIENTIFIQUE DE L'IFN

N° 1

## LES LIPIDES

ORSTOM Fonds Documentaire

N° 38.298 ex 1

29 OCT. 1993

Cote B

Novembre 1992