

	Nutriments		Œuf dur	Lait femme	Isolat protéines soja	Graines soja crues	Graines soja bouillies	Tofu fême cru	Levure, sèche, active	Graines chanvre mondées	Graines de chia	Noix	Pois chiche crus	Pois chiche bouillies	Lentilles crues	Lentilles bouillies	Haricots rouges crus	Haricots rouges bouillies	Fèves crues	Fèves bouillies	Boul-ghour sec	Boul-ghour bouilli	Quinoa cru	Quinoa cuit	Graines lupins crus	Graines lupins bouillies	Pois cassés crus	Pois cassés bouillies	
NUTRIMENTS	Water	g	74,62	87,5	4,98	8,54	62,55	69,83	5,08	4,96	5,8	4,56	7,68	60,21	8,26	69,64	11,75	66,94	10,98	71,54	9	77,76	13,28	71,61	10,44	71,08	8,62	69,49	
	Energie	kC	155	70	335	446	172	144	325	553	486	619	378	164	352	116	337	127	341	110	342	83	368	120	371	119	352	118	
	Energie	kJ	649	291	1401	1866	721	603	1361	2313	2034	2590	1581	686	1473	487	1408	532	1425	460	460	1431	347	1539	503	1554	497	1472	494
	Proteines	g	12,58	1,03	88,32	36,49	18,21	17,27	40,44	31,56	16,54	24,06	20,47	8,86	24,63	9,02	22,53	8,67	26,12	7,6	12,29	3,08	14,12	4,4	36,17	15,57	23,82	8,34	
	Lipides	g	10,61	4,38	3,39	19,94	8,97	8,72	7,61	48,75	30,74	59,33	6,04	2,59	1,06	0,38	1,06	0,5	1,53	0,4	1,33	0,24	6,07	1,92	9,74	2,92	1,16	0,39	
	Ash	g	1,08	0,2	3,58	4,87	1,91	1,4	5,65	6,06	4,8	2,47	2,85	0,92	2,71	0,83	3,37	1,09	3,08	0,81	1,51	0,34	2,38	0,76	3,28	0,55	2,66	0,68	
	Glucides	g	1,12	6,89	0	30,16	8,36	2,78	41,22	8,67	42,12	9,58	62,95	27,42	63,35	20,13	61,29	22,8	58,29	19,65	75,87	18,58	64,16	21,3	40,37	9,88	63,74	21,1	
	Fibre	g	0	0	0	9,3	6	2,3	26,9	4	34,4	6,8	12,2	7,6	10,7	7,9	15,2	7,4	25	5,4	12,5	4,5	7	2,8	18,9	2,8	25,5	8,3	
	Sugars, total	g	1,12	6,89	0	7,33	3	0	1,5	0	1,1	10,7	4,8	2,03	1,8	2,1	0,32	5,7	1,82	0,41	0,1			0,87		8		2,9	
	MINERAUX	Calcium, Ca	mg	50	32	178	277	102	683	30	70	631	61	57	49	35	19	83	28	103	36	35	10	47	17	176	51	37	14
Iron, Fe		mg	1,19	0,03	14,5	15,7	5,14	2,66	2,17	7,95	7,72	3,12	4,31	2,89	6,51	3,33	6,69	2,94	6,7	1,5	2,46	0,96	4,57	1,49	4,36	1,2	4,82	1,29	
Magnesium, Mg		mg	10	3	39	280	86	58	54	700	335	201	79	48	47	36	138	45	192	43	164	32	197	64	198	54	49	36	
Phosphorus, P		mg	172	14	776	704	245	190	637	1650	860	513	252	168	281	180	406	142	421	125	300	40	457	152	440	128	321	99	
Potassium, K		mg	126	51	81	1797	515	237	955	1200	407	523	718	291	677	369	1359	403	1062	268	410	68	563	172	1013	245	823	362	
Sodium, Na		mg	124	17	1005	2	1	14	51	5	16	2	24	7	6	2	13	5	17	5	5	7	15	4	15	4	15	2	
Zinc, Zn		mg	1,05	0,17	4,03	4,89	1,15	1,57	7,94	9,9	4,58	3,37	2,76	1,53	3,27	1,27	2,79	1,07	3,14	1,01	1,93	0,57	3,1	1,09	4,75	1,38	3,55	1	
Copper, Cu		mg	0,013	0,052	1,599	1,658	0,407	0,378	0,436	1,6	0,924	1,36	0,656	0,352	0,754	0,251	0,699	0,242	0,824	0,259	0,335	0,075	0,59	0,192	1,022	0,231	0,815	0,181	
Manganese, Mn		mg	0,026	0,026	1,493	2,517	0,824	1,181	0,312	7,6	2,723	3,896	21,306	1,03	1,393	0,494	1,111	0,477	1,626	0,421	3,048	0,609	2,033	0,631	2,382	0,676	1,22	0,396	
Selenium, Se		ug	30,8	1,8	0,8	17,8	7,3	17,4	7,9		55,2	17	0	3,7	0,1	2,8	3,2	1,2	8,2	2,6	2,3	0,6	8,5	2,8	8,2	2,6	4,1	0,6	
Fluoride, F	ug	4,8														2,2													
VITAMINES	Vitamine C	mg	0	5	0	6	1,7	0,2	0,3	0,5	1,6	1,7	4	1,3	4,5	1,5	4,5	1,2	1,4	0,3	0	0	0,36	0	4,8	1,1	1,8	0,4	
	B1 Thiamin	mg	0,066	0,014	0,176	0,874	0,155	0,158	10,99	1,275	0,62	0,057	0,477	0,116	0,873	0,169	0,608	0,16	0,555	0,097	0,232	0,057	0,107	0,64	1,134	0,726	0,19	0,056	
	B2 Riboflavin	mg	0,513	0,036	0,1	0,87	0,285	0,102	4	0,285	0,17	0,13	0,212	0,063	0,211	0,073	0,215	0,058	0,333	0,089	0,115	0,028	0,318	0,11	0,22	0,053	0,215	0,056	
	B3 Niacin	mg	0,064	0,177	1,438	1,623	0,399	0,381	40,2	9,2	8,83	0,47	1,541	0,526	2,605	1,06	2,11	0,578	2,832	0,711	5,114	1	1,52	0,412	2,19	0,495	2,889	0,89	
	B5 Pantothenic	mg	1,398	0,223	0,06	0,793	0,179	0,133	13,5			1,66	1,588	0,286	2,14	0,638	0,78	0,22	0,976	0,157	1,045	0,344	0,772		0,75	0,188	1,758	0,595	
	B6 Pyridoxine	mg	0,121	0,011	0,1	0,377	0,234	0,092	1,5	0,6		0,583	0,535	0,139	0,54	0,178	0,397	0,12	0,366	0,072	0,342	0,083	0,487	0,123	0,357	0,009	0,174	0,048	
	B9 Folate	ug	44	5	176	375	54	29	2340	110	49	31	557	172	479	181	394	130	423	104	27	18	184	42	355	59	274	65	
	Choline	mg	293,8	16	190,9	115,9	47,5	0	32			32,1	99,3	42,8	96,4	32,7	65,9	30,5	95,8	30,6	28,1	6,9	70,2	23		0	95,5	32,8	
	Betaine	mg	0,6		2,1				3,4			0,5										83,4	630,4			0			
	B 12	ug	1,11	0,05	0	0	0	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Vitamin A, RAE	ug	149	61	0	1	0	0	1	0	0	2	3	1	2	0	0	0	3	1	0	0	1	0	0	7	7	0	0
	Carotene, beta	ug	11	7	0	13	5	0	7	0	0	24	40	16	23	5	0	0	32	9	5	1	8	3	0		89	4	
	Vitamin A, IU	IU	520	212	0	22	9	0	11	54	40	27	67	27	39	8	0	0	53	15	9	2	14	5	0		149	7	
	Lutein	ug	353	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	220	54	163	53	0	0	0	0
	Vitamine E	mg	1,03	0,08	0	0,85	0,35	0	0,8	0,5	2,08	0,82	0,35	0,49	0,11	0,21	0,03	0,05	0,02	0,06	0,01	2,44	0,63				0,09	0,03	
	Vitamine D	IU	87	3	0	47	19,2	0	0,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,095	0	0
Vitamine K	ug	0,3	0,3	0							2,7	9	4	5	1,7	5,6	8,4	9	2,9	1,9	0,5	0	0	0			14,5	5	
AG	AGS	g	3,267	2,009	0,422	2,884	1,297	1,261	1,001	4,6	3,33	3,483	0,603	0,269	0,154	0,053	0,154	0,072	0,254	0,066	0,232	0,042	0,706	0,231	1,156	0,346	0,161	0,054	
	AGMI	g	4,077	1,658	0,645	4,404	1,981	1,925	4,309	5,4	2,309	15,442	1,377	0,583	0,193	0,064	0,082	0,039	0,303	0,079	0,173	0,031	0,01	0,528	3,94	1,18	0,242	0,081	
	AGPI	g	1,414	0,497	1,648	11,255	5,064	0,017	38,1	23,665	36,437	2,731	1,156	0,526	0,175	0,586	0,275	0,627	0,164	0,541	0,098	0,017	1,078	2,439	0,73	0,495	0,165	0,165	
ACIDES AMINES	Tryptophan	g	0,153	0,017	1,116	0,591	0,242	0,235	0,54	0,369	0,436	0,318	0,2	0,085	0,221	0,081	0,267	0,103	0,247	0,072	0,19	0,048	0,167	0,052	0,289	0,125	0,275	0,093	
	Threonine	g	0,604	0,046	3,137	1,766	0,723	0,785	1,99	1,269	0,709	0,721	0,766	0,329	0,882	0,323	0,948	0,365	0,928	0,27	0,354	0,089	0,421	0,131	1,331	0,573	0,872	0,296	
	Isoleucine	g	0,686	0,056	4,253	1,971	0,807	0,849	1,89	1,286	0,801	0,966	0,882	0,38	1,065	0,39	0,995	0,383	1,053	0,306	0,455	0,114	0,504	0,157	1,615	0,695	1,014	0,344	
	Leucine	g	1,075	0,095	6,783	3,309	1,355	1,392	2,92	2,163	1,371	1,684	1,465	0,631	1,786	0,654	1,799	0,693	1,964	0,572	0,83	0,208	0,84	0,261	2,743	1,181	1,76	0,598	
	Lysine	g	0,904	0,068	5,327	2,706	1,108	0,883	3,28	1,276	0,97	0,713	1,377	0,593	1,72	0,63	1,547	0,595	1,671	0,486	0,339	0,085	0,766	0,239	1,933	0,832	1,772	0,602	
	Methionine	g	0,392	0,021	1,13	0,547	0,224	0,211	0,59	0,933	0,588	0,467	0,27	0,116	0,21	0,077	0,339	0,13	0,213	0,062	0,19	0,048	0,309	0,096	0,255	0,11	0,251	0,085	
	Cystine	g	0,292	0,019	1,046	0,655	0,268	0,057	0,5	0,672	0,407	0,462	0,279	0,119	0,322	0,118	0,245	0,094	0,334	0,097	0,285	0,071	0,203	0,063	0,446	0,192	0,373	0,127	
	Phenylalanine	g	0,668	0,046	4,593	2,122	0,869	0,835	1,75	1,447	1,016	1,094	1,103	0,475	1,215	0,445	1,218	0,469	1,103	0,321	0,58	0,145	0,593	0,185	1,435	0,618	1,132	0,384	
	Tyrosine	g	0,513	0,053	3,222	1,539	0,63	0,701	1,13	1,263	0,563	0,74	0,512	0,22	0,658	0,241	0,634	0,244	0,827	0,241	0,358	0,09	0,267	0,083	1,36	0,585	0,711	0,242	
	Valine	g	0,767	0,063	4,098	2,029	0,831	0,87	2,31	1,777	0,95	1,271	0,865	0,372	1,223	0,448	1,179	0,454	1,161	0,338	0,554	0,139	0,594	0,185	1,51	0,65			