

Groupes d'aliments, consommation alimentaire en France

I. Le groupe des viandes

	Protéines	Glucides	Lipides	Vitamines	Minéraux
Viandes	20% myosine, myoalbumine (qualité ++) AA essentiels	Négligeable	Variable : 10% → maigre 10-30% → grasses AGS, AGMI, cholestérol	Groupe B hydrosolubles, Ø liposolubles.	Phosphore Fer héminique
Charcuteries	10-20%		Très gras : 20 à 40% Cholestérol variable		NaCl +++
Poissons	Comme la viande	Très peu	- gras que la viande : 0,5-5% → maigre 5-10% → demi-gras > 10% → gras AGMI, AGPI (ω -3)	Beaucoup	Ø calcium Phosphore, iode, sélénium Crustacés & coquillages : Ca, zinc, fer, Na ⁺
Oeufs	14% qualité ++ Ovalbumine et ovovitelline		12% (dans le jaune) Cholestérol	Groupe B Vitamine A&D (dans le jaune)	Phosphore, fer

II. Les matières grasses

	Matières grasses	Lipides	Vitamines	
Animales	<i>Crème</i>	37 %	Cholestérol AGS >60%	
	<i>Beurre</i>	83 %		
	<i>Beurre allégé & spécialités laitières</i>	60, 40, 27% de lipides		Vitamines A et E
	<i>Autres fusions</i>	90 à 100%		
Végétales	<i>Huiles liquides</i>	<i>Olive</i>	AGMI	Vitamine E
		<i>Colza</i>	AGMI	
		<i>Arachide</i>	AGPI AGMI	
		<i>Soja, maïs, tournesol, noix</i>	AGPI	
	<i>Huiles concrètes solides</i>	<i>Huile de palme</i>	AGS	
		<i>Huile de coprah</i>		
<i>Margarines</i>	<i>Végétales & animales</i>	82% gras, ↘ AGS		

III. Les céréales Ø lipides

		Glucides	Protéines végétales	Minéraux	Vitamines	Particularités
Céréales et dérivés	Riz	80 %	10% (pas de lysine)	Phosphore, fer, magnésium. Pauvre en Ca.	Groupe B (B1, B2, PP)	
	Farine	74 %				
	Pâtes	72-73%				
	Biscottes	55 %	7-8%			Sucres + gras
	Pain	55 %				
Légumineuse	Légumes sec		Riche ++ (Ø méthionine)	++ phosphore, fer	Groupe B ++	Fibres ++ (12-25%)
	Soja, arachide	Idem + apport lipidique 18/45%)				

IV. Les produits laitiers

	Protéines	Lipides	Glucides	Minéraux	Vitamines
Lait	Qualité ++	36g/L (lait entier) AGS, cholestérol	Lactose: 50g/L	Ca : 1,2g/L Phosphore, sel, K ⁺ Faible Mg, S, Cu Ø fer	A et D variables Groupe B : B12++
Fromages	Caséine ++ Frais : 8-10% Pâte pressée : 30%	+ un fromage est sec, moins il a d'eau et + il est gras. AGS et peu d'AGMI	Ø lactose	Ca, phosphore (selon le mode de fabrication) NaCl variable	Vit A (fromage gras) Groupe B (fromages bleus)

V. Produits sucrés

Ondine pas fait elle avait la flemme

VI. Les fruits et légumes

	Eau	Glucides	Électrolyte minéraux	Lipides	Vitamines	Fibres
Légumes	+++	modéré	K ⁺ ++		hydrosolubles	
Fruits		élevé Sucre > amidon 15-20g sucre/fruits.			- vit C pour les fruits acides (agrumes) - β- cadéine (fruits colorés)	
Fruits secs	Séchés					élevé (laxatifs)
	Oléagineux	+ lipides		minéraux ++	riche ++	++

VII. Les boissons

Ondine a pas fait elle avait la flemme