



HAL
open science

Guide photographiques de portions alimentaires : Pour l'estimation des quantités consommées au Cameroun

Patrick Pasquet, Emmanuel Cohen

► To cite this version:

Patrick Pasquet, Emmanuel Cohen. Guide photographiques de portions alimentaires : Pour l'estimation des quantités consommées au Cameroun. EDP Sciences, 146 p., 2021, 978-2-7598-2456-4. hal-03251666

HAL Id: hal-03251666

<https://hal.science/hal-03251666>

Submitted on 30 Nov 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

Coordonné par
Patrick Pasquet et Emmanuel Cohen

GUIDE PHOTOGRAPHIQUE DE PORTIONS ALIMENTAIRES

pour l'estimation des quantités consommées au Cameroun

Versions adulte et enfant



Auteurs et affiliations :

Basile GROSDIDIER, UMR 7206 CNRS-MNHN « *Éco-anthropologie* », Paris, France.

Norbert AMOUGOU*, UMR 7206 CNRS-MNHN, Paris, France.

Rihlat SAÏD-MOHAMED*, *Department of Archaeology, University of Cambridge, Cambridge, United Kingdom ; MRC/WITS Developmental Pathways for Health Research Unit, Department of Paediatrics, School of Clinical Medicine, Faculty of Health Sciences, University of the Witwatersrand, Johannesburg, South Africa.* (*position de 2^e auteur)

Jonathan Y. BERNARD, UMR 1153 INSERM « *Centre de recherche en épidémiologie et statistique* », Université de Paris, Villejuif, France.

Alain FROMENT, UMR 208 IRD-MNHN « *Patrimoines locaux, environnement et globalisation* », Paris, France.

Loïc BARON, UMR 7606 CNRS-UPMC « *Laboratoire d'informatique de Paris 6* », Paris, France.

Martin FOTSO, *Centre de recherche en alimentation et nutrition (CRAN) - Institut de recherches médicales et d'études des plantes médicinales (IMPM), Yaoundé, Cameroun.*

Arul MARIE, UMR 7245 CNRS-MNHN « *Molécules de communication et adaptation des micro-organismes* », Paris, France.

Emmanuel COHEN, UMR 7206 CNRS-MNHN, Paris, France ; *MRC/WITS Developmental Pathways for Health Research Unit, Department of Paediatrics, School of Clinical Medicine, Faculty of Health Sciences, University of the Witwatersrand, Johannesburg, South Africa.*

Patrick PASQUET, UMR 7206 CNRS-MNHN, Paris, France.

Contributions des auteurs :

Basile Grosdidier et Rihlat Saïd-Mohamed ont inventorié l'ensemble des plats et aliments figurant dans le guide photographique. Basile Grosdidier a effectué sur le terrain la prise de photographies de chacun des plats et aliments. Martin Fotso, Norbert Amougou, Arul Marie et Emmanuel Cohen ont réalisé les analyses biochimiques des aliments. Loïc Baron, Norbert Amougou et Emmanuel Cohen ont mis au point un programme informatique exprimant un indice synthétique de la composition nutritionnelle de la nourriture ingérée. Norbert Amougou, Emmanuel Cohen, Jonathan Bernard et Basile Grosdidier ont effectué la mise en forme du guide. Patrick Pasquet et Emmanuel Cohen ont coordonné ce travail, avec le soutien d'Alain Froment.

Remerciements : Pierre SAWALDA, Honorine RIKONG-ADIÉ† (*CRAN-IMPM, Yaoundé, Cameroun*), Jean-Marie ESSOMBA† (*UMR 7206 CNRS-MNHN, Paris, France ; Université Yaoundé 1, Yaoundé, Cameroun*). Un remerciement particulier à toutes les mamans de Yaoundé qui nous ont ouvert leurs marmites, et tout particulièrement à Maman Désiré et Maman Thérèse.

Imprimé en France

ISBN (papier) : 978-2-7598-2456-4 – ISBN (ebook) : 978-2-7598-2587-5

Cet ouvrage est publié en Open Access sous licence creative commons CC-BY-NC-ND (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/.0/fr/>) permettant l'utilisation non commerciale, la distribution, la reproduction du texte, sur n'importe quel support, à condition de citer la source.

© Patrick Pasquet et Emmanuel Cohen, 2021

SOMMAIRE GÉNÉRAL

PRESENTATION DU GPPA – VERSIONS ADULTE ET ENFANT

DEVELOPPEMENT DU GPPA	6
UTILISATION DU GPPA	8
REALISATION D'UNE TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE	12
BIBLIOGRAPHIE	15

GPPA – VERSION ADULTE

SOMMAIRE DES PHOTOGRAPHIES D'ALIMENTS	18
PHOTOGRAPHIES DES ALIMENTS ET DES CONTENANTS	21
PLATS PREPARES	22
COMPLEMENTS	35
POISSONS	41
VIANDES	44
FRUITS	50
GRIGNOTAGE	54
YAOURTS	62
BOISSONS	63

CONTENANTS	65
TABLE DE REFERENCE DES POIDS DES ALIMENTS	66
TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS	70
<u>GPPA – VERSION ENFANT</u>	
SOMMAIRE DES PHOTOGRAPHIES D’ALIMENTS	84
PHOTOGRAPHIES DES ALIMENTS ET DES CONTENANTS	87
PLATS PREPARES	88
COMPLEMENTS	101
POISSONS	107
VIANDES	110
FRUITS	116
GRIGNOTAGE	120
YAOURTS	128
BOISSONS	129
CONTENANTS	130
TABLE DE REFERENCE DES POIDS DES ALIMENTS	131
TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS	135

PRESENTATION DU GUIDE PHOTOGRAPHIQUE DE PORTIONS ALIMENTAIRES (GPPA)
VERSIONS ADULTE ET ENFANT

DEVELOPPEMENT DU GPPA

Ce Guide Photographique de Portions Alimentaires (GPPA) pour adultes et enfants – à imprimer – a été réalisé dans le cadre du projet de recherche ANTRAC : « Anthropologie nutritionnelle des migrants d’Afrique centrale à la ville et en France ». Le GPPA a pour objectif d’être utilisé dans le cadre d’enquêtes alimentaires de terrain par rappel de 24 heures. Bien que développé et validé rigoureusement au Cameroun (Amougou *et al.*, 2016), il vise à être utilisé dans l’ensemble de la sous-région d’Afrique centrale, ainsi qu’au sein des populations migrantes originaires de cette zone géographique.

La méthodologie utilisée pour réaliser le GPPA est inspirée de son équivalent pour l’Afrique du Sud développé par Venter *et al.* (2000), dans la continuité des travaux de Lucas *et al.* (1995) pour la réalisation d’un guide alimentaire au Royaume-Uni (Nelson *et al.*, 1997).

Avant de rentrer dans le détail de la structure et de l’usage du GPPA, une information importante doit être fournie ici. Tout au long de ce texte, plats préparés (ou « sauce »), viandes ou poissons et compléments – définis par la suite – sont indistinctement nommés « plats » de manière récurrente par souci de commodité et parce que les planches les représentant ont été réalisées suivant la même méthodologie.

Deux albums photographiques ont été réalisés. L’un est destiné pour évaluer la consommation alimentaire des enfants (< 13 ans, avec le soutien des parents si nécessaire), l’autre pour celle des adultes. La méthodologie suivie pour ces deux albums est identique, malgré quelques différences. Tout d’abord, la taille des portions diffère, pour les plats particulièrement. Ensuite, les boissons alcoolisées ne sont présentes que dans le guide pour adultes car, dans les conceptions locales, les enfants ne consomment pas d’alcool. Ainsi, pour les enfants déclarant avoir consommé de l’alcool, l’usage du guide pour adultes est nécessaire. La nécessité de deux albums distincts est justifiée ensuite.

Si des outils photographiques de quantification de la consommation alimentaire ont été développés et validés dans la plupart des régions du monde, comme les guides alimentaires de Nelson *et al.* (1997), Hercberg *et al.* (2005) et Pouyet *et al.* (2015) en Europe occidentale ; de Nikolić *et al.* (2018) en Europe de l’Est, et encore ceux de Tueni *et al.* (2012) dans les pays arabes et de Jayawardena et Herath (2017) en Asie, et enfin ceux de Villena-Esponera *et al.* (2019) en Amérique du Sud et Mathews *et al.* (2018) en Amérique du Nord, il n’en existe à notre connaissance que très peu spécifiques à l’Afrique sub-saharienne (Venter *et al.*, 2000 pour l’Afrique du Sud ; Korkalo *et al.*, 2013 pour le Mozambique). Le rapport à l’image et le mode de consommation alimentaire, autant que le type de plats et d’aliments, étant culturellement déterminés, il a semblé pertinent de s’inspirer d’un de ces deux guides, en l’occurrence le sud-africain, puisqu’étant relativement proche du contexte culturel et alimentaire du Cameroun. C’est pourquoi la réalisation du GPPA est principalement inspirée de la méthodologie utilisée par Venter *et al.* (2000), mais aussi d’autres méthodologies pour des questions plus spécifiques.

La méthodologie utilisée pour représenter les plats – consommés durant les repas – diffère de celle utilisée pour représenter des aliments consommés hors repas (ex : ledit « grignotage » selon les Camerounais).

a. Identification des plats consommés

Afin d’identifier les plats consommés au Cameroun devant être inclus dans ce guide lors des repas, ainsi que les autres aliments consommés en dehors de ceux-ci, nous nous sommes inspirés des travaux réalisés par Saïd-Mohamed dans le cadre d’une étude réalisée à Yaoundé par (Saïd-Mohamed, 2007). Au cours d’enquêtes de pesées des ingrédients des plats camerounais, Saïd-Mohamed a identifié les fréquences des plats les plus consommés, leurs recettes et les modes de préparation. Ces résultats de fréquences de consommation corroborent et complètent ceux d’une étude précédente réalisée au Cameroun (Sharma *et al.*, 1996).

b. Classification des plats et aliments consommés

Le détail de la préparation et de la composition des plats ainsi que certains aspects culturels de l'alimentation au Cameroun détaillés par Saïd-Mohamed nous a également permis de déterminer la classification des plats et aliments reflétée dans la structure du GPPA. Ces résultats préalables furent complétés par des enquêtes dans les ménages réalisés par notre équipe de recherche (*cf.* chapitre suivant : *Utilisation du GPPA*).

c. Représentation des plats

Critères de présentation des plats

Au Cameroun, le repas est constitué de trois composantes principales :

- le plat préparé, dit la « *sauce* », donne le goût ;
- il y est souvent inclus du « poisson ou de la viande » qu'on peut distinguer du reste du plat préparé en sauce ;
- le « *complément* », produit souvent amylacé, servi à part ;
- chacune de ces trois composantes est analysée à part et fait l'objet de planches photographiques distinctes. Ce choix est issu de l'observation préalable des modes de consommation camerounais. Pour être clair, l'ensemble des guides enfants et adultes sont construits selon les classifications culinaires vernaculaires de la population camerounaise. Plus de détails sur cette question sont disponibles dans le chapitre suivant (*Utilisation du GPPA*).

Choix du nombre de photographies pour chaque plat

Chaque plat est représenté dans trois portions différentes. Nelson *et al.* (1994) ont montré que malgré les biais liés au choix de portions intermédiaires (non représentées sur les photographies) par les personnes enquêtées, le nombre de photographies présentées ne modifie pas significativement la fiabilité des résultats. Dans le même article, il est montré qu'il existe un biais dans les réponses obtenues en

faveur de photographies centrales. C'est pourquoi nous avons décidé de réaliser deux albums distincts pour les adultes et les enfants, afin de ne pas surestimer les réponses des enfants et sous-estimer les réponses des adultes.

Détermination de la taille des trois portions photographiées pour chaque plat

Chaque plat étant représenté sur trois photographies, il convenait de déterminer la taille de la portion pour chacune d'entre elles. Suivant la méthodologie de Lucas *et al.* (1995), il fut décidé de réaliser une enquête de pesées des portions alimentaires individuelles dans les ménages de Yaoundé.

L'enquête a été réalisée dans 145 foyers couvrant l'ensemble des quartiers de Yaoundé. Une fois le plat quotidien préparé, il était demandé à la maîtresse de maison de servir la part de chaque membre du foyer¹. Si certains consommateurs étaient présents, l'enquêteur vérifiait auprès d'eux que la part servie était la quantité qu'ils avaient l'habitude de manger. Afin de s'affranchir des réponses peu précises les plus usitées (« *ça dépend de tout un chacun* » ou « *ça dépend des jours* »), l'enquêteur demandait à ce que l'on serve les parts individuelles qu'un membre précis du foyer mangerait (ou avait déjà mangé) le jour même. Chacune de ces parts était pesée à l'aide d'une balance de cuisine précise au gramme près. Étaient différenciées les parts adultes (à partir de 13 ans) et les parts enfants (de 3 à 12 ans) dans l'objectif d'obtenir des données pour la réalisation des deux guides photographiques.

Les plats préparés, compléments et viandes ou poissons ont fait l'objet de pesées séparées. Un total de 1033 portions différentes ont été pesées dont : 493 plats préparés, 377 compléments et 163 viandes ou poissons. Si l'on décompose entre adultes et enfants :

¹ Au Cameroun, la maîtresse de maison (ou parfois la plus âgée de ses filles) sert elle-même chaque membre de la famille. Cela nous a permis de concentrer notre enquête sur les seules femmes.

- 764 portions adulte furent pesées dont 355 plats préparés, 281 compléments et 128 viandes ou poissons ;
- 269 portions enfant furent pesées dont 138 plats préparés, 96 compléments et 35 viandes ou poissons.

Pour chaque plat, la photographie de la portion moyenne (part D) correspond à la pesée moyenne (M). La photographie de la grande portion (part F) correspond à la portion moyenne M + 1 écart type et la photographie de la petite portion à M – 1 écart type. La personne enquêtée peut aussi choisir des portions intermédiaires telles que : M – 1,5 écart type (part A), M – 0,5 écart type (part C), M + 0,5 écart type (part E) et M + 1,5 écart type (part G).

d. Représentation des aliments de grignotage

Les aliments de grignotage n'ont pas fait l'objet d'enquêtes de pesée mais d'observations empiriques. Il ne s'agit pas à proprement parler de portions moyennes mais de tailles standard trouvées dans le commerce, c'est-à-dire différentes unités de consommation tel le fruit ou le yaourt en sachet par exemple (*cf. Utilisation du GPPA*). Les photographies de ces aliments sont donc des unités de consommation correspondant aux tailles les plus représentées sur les marchés du pays.

e. Photographies

Si Venter *et al.* (2000) ont choisi de présenter leurs photographies sur des formats A4 afin de minimiser les biais liés à la conceptualisation, Nelson *et al.* (1994), après avoir testé 3 formats différents (150 × 200 mm, 100 × 150 mm et 75 × 100 mm), n'observèrent aucune différence significative. Ils recommandèrent toutefois une taille minimum de 75 × 100 mm.

Dans un objectif de minimisation des coûts de reproduction des photographies et afin de favoriser une utilisation pratique du GPPA lors des enquêtes de terrain (contrainte de poids et de volume), il a été décidé que les photographies du GPPA soient de format 75 × 100 mm.

Les photographies des aliments ont été réalisées à l'aide d'un appareil photographique *Nikon D60* équipé d'un objectif *Nikon DX AF-S Nikon 18–70mm*. L'utilisation d'une focale de 50 mm a permis de réduire les déformations de l'image. Afin de permettre d'obtenir un rendu des volumes sans trop modifier les rapports entre le premier et l'arrière-plan par l'effet de perspective, un angle de prise de vue de 55° par rapport à l'horizontale a été choisi. Un éclairage semi-naturel (mi-naturel, mi-flash) a été utilisé pour obtenir une luminosité suffisante tout en conservant les ombres nécessaires au rendu du volume.

UTILISATION DU GPPA

Le GPPA est destiné à être utilisé dans le cadre d'enquêtes alimentaires par rappel de 24 heures. Son objectif principal est de permettre l'estimation des quantités consommées grâce aux photographies représentant différentes portions d'un même plat et d'autres aliments consommés en dehors des repas.

La classification camerounaise des différents aliments est d'abord présentée afin de comprendre la structure du GPPA. Sont également présentés quelques détails sur les préparations et les catégorisations que nous avons utilisées. Dans une seconde partie, nous expliquons comment utiliser le GPPA.

1. Classification des aliments et structure du GPPA

La structure du GPPA suit la classification que les populations du Cameroun se font des aliments. Sont différenciés trois grands types de prises alimentaires : au cours des repas, entre les repas (« *grignotage* ») et les boissons. Les repas se composent généralement de trois éléments : (i) la « *sauce* », (ii) le « *complément* », (iii) la viande ou le poisson. Ces derniers sont presque toujours mélangés au plat alors que les « *compléments* » sont servis à part. En dehors des repas, il est fréquent que les Camerounais consomment des aliments de la catégorie

« *grignotage* » qui, la plupart du temps, ne sont pas considérés comme de la « nourriture », ce terme étant réservé aux aliments consommés lors des repas et principalement associés aux compléments. De ce fait, les aliments de grignotage sont classés dans une catégorie qui leur est propre. Notons que les sandwiches, pouvant être mangés en dehors des repas, sont classés dans cette catégorie. Les boissons sont classées à part en fin de l'album.

Les repas

La sauce (*plats préparés*) constitue le cœur du repas. Elle donne le goût et constitue l'apport lipidique principal. Elle se compose de multiples ingrédients, le principal d'entre eux en termes de quantité lui donne souvent son nom. Afin de faciliter l'utilisation du guide photographique par l'enquêteur, nous avons choisi de conserver la terminologie la plus usitée à Yaoundé. Ainsi, par exemple, la « sauce » préparée à base de feuilles de manioc est nommée « *kpwem* » appellation adoptée par l'ensemble des habitants de Yaoundé. Les équivalences sont présentées dans l'index page 59.

Certains plats préparés ayant certains ingrédients similaires et aspect visuel proche font l'objet d'une seule et même photographie.

Toutefois, le nom de ces différents plats préparés est maintenu de telle façon qu'une seule photographie peut présenter plusieurs plats préparés. Ainsi, les feuilles de « *folong* » et de « *zom* » préparées avec de l'arachide étant de visu très proches sont représentées par la même photographie. De même que précédemment, le lexique permettra à l'enquêteur de retrouver les photographies adaptées.

Toujours à propos des légumes-feuilles, il est possible que la personne enquêtée ne parvienne pas à nommer la feuille en question autrement que dans sa langue régionale. Elle préférera alors dire « légumes du village ». L'enquêteur se référera alors aux planches « *folong / zom* » en prenant soin d'avoir identifié le mode de préparation.

La viande ou **le poisson** sont généralement mélangés et cuisinés en même temps que la « sauce ». Nous pouvons dès lors distinguer deux types de préparation des viandes et des poissons :

- les viandes ou poissons en morceau que l'on peut extraire et différencier de la « sauce » ;
- les viandes ou poissons émiettés, broyés ou écrasés pour lesquels il est difficile, voire impossible, de différencier de la « sauce ». Il s'agit essentiellement du hareng fumé (« *bifaka* »), des crevettes ou écrevisses² et du poisson émietté ou en boîte.

Les compléments regroupent les produits amylacés. Il s'agit des céréales, tubercules, racines et plantain. Ils sont la plupart du temps préparés bouillis ou à la vapeur et ne font pas l'objet de mélanges avec d'autres ingrédients³. Les compléments sont le plus souvent servis dans une assiette distincte de la « sauce ».

Lors de l'utilisation du guide photographique pour les repas, il convient de procéder par étapes. Il s'agit de demander aux enquêtés d'estimer d'abord la quantité de « sauce » consommée, puis la quantité de complément et enfin celles en poisson et/ou en viande. À propos des plats préparés, il importe de bien préciser à la personne enquêtée que la viande ou le poisson, même s'il/elle est inclus(e) dans la « sauce », fera l'objet d'une estimation séparée. Dans le cas du poisson séché et émietté (hareng fumé ou « *bifaka* »), très consommés, nous estimerons la quantité contenue dans la portion de plat consommée avec la photo présentée dans le guide. L'enquêteur demandera toujours à la personne

²La distinction faite par les populations camerounaises entre « crevettes » et « écrevisses » ne semble pas évidente à réaliser. À Yaoundé, il s'agit dans la plupart des cas de très petites crevettes écrasées et mélangées à la « sauce ». Dans les provinces littorales (Littoral et Sud), les habitants appellent crevettes ce qui se trouve être des écrevisses et inversement.

³L'exception principale est constituée des compléments frits (plantain essentiellement). Notons également que le macabo râpé est préparé avec de l'huile de palme.

enquêtée si le plat consommé contenait du « *bifaka* » puisqu'il est peu probable qu'elle le révèle d'elle-même.

L'enquêteur remarquera également que l'association entre certains plats et compléments est récurrente. De plus, il importe de noter que certains plats sont servis sans compléments ou sans viande ni poisson. Ainsi, les aliments à base de haricots sont rarement accompagnés de viande ou de poisson. D'autre part, les plats contenant déjà des produits amylacés sont rarement accompagnés d'autres compléments. Il s'agit notamment des malaxés, des pilés et des plats urbains à base de céréales (riz et spaghettis sautés). Enfin, certains plats sont indissociables du complément ou de la viande et sont donc représentés ensemble sur la photographie. Il s'agit du « *atchu* » (sauce jaune et taro pilé) et du poulet DG.

Le grignotage

Tout ce qui n'est pas de l'ordre des plats consommés pendant le « repas » peut être assimilé à du grignotage dans le sens où il n'est pas considéré par les Camerounais comme une « vraie » nourriture.

Le pain et les beignets peuvent simultanément se retrouver dans les catégories « *compléments* » ou « *grignotage* » en fonction de la personne ou du mode de consommation. Par exemple, les beignets peuvent constituer le complément d'un plat de haricots rouges comme ils peuvent être consommés seuls en petite quantité lors d'un « petit creux ». Il importera donc que l'enquêteur mémorise bien qu'ils sont classés dans la catégorie « *grignotage* » pour pouvoir y faire appel au cas où ils sont consommés en tant que compléments.

Les sandwichs, salades d'avocats ou omelettes pourraient être classés comme un plat puisqu'ils remplacent souvent un repas. Notre choix de les inclure dans la catégorie « *grignotage* » tient à la catégorisation locale des nourritures puisque la plupart des Camerounais ne considèrent pas les sandwichs comme un repas. Pour estimer les quantités d'aliments consommées dans le cas d'un

sandwich, il conviendra d'abord d'estimer la quantité de pain puis les divers ingrédients permettant de « *charger le pain* ».

Les boissons

Les boissons sont présentées à la fin du guide photographique. Comme nous le verrons dans la section suivante, leur estimation se fait selon le même modèle que la catégorie « *grignotage* ».

2. Utilisation générale du guide photographique

Préambule. Afin de limiter les erreurs de conceptualisation⁴, l'enquêteur présentera en parallèle de l'album les modèles d'assiettes présentées dans celui-ci, ou à défaut la photographie de ces assiettes à l'échelle 1 (pages libres à la fin de l'album). De plus, nous présentons dans cette section des modèles de tableaux dont l'utilisateur pourra s'inspirer pour saisir les réponses des enquêtés.

Repas : plats, compléments, viandes et poissons. Le nom du plat est codé par un numéro, la quantité par une lettre. Il convient de demander à la personne enquêtée si les quantités consommées correspondent bien à la quantité représentée sur la photo. Si la personne répond « *un peu moins que* » ou « *un peu plus que* », il est possible d'utiliser les portions intermédiaires (A, C, E, G).

Exemple :

Personne enquêtée : « J'ai mangé du folong ».

Enquêteur : « Avec l'arachide ou le folong sauté ? »

Personne enquêtée : « Avec l'arachide ».

Enquêteur : « Préparé avec l'huile ou avec le jus des noix de palme ? »

Personne enquêtée : « Avec l'huile ».

→ L'enquêteur note **7** dans la première colonne.

Enquêteur : « Quelle quantité ? »

⁴La *conceptualisation* est la capacité de se représenter mentalement une certaine quantité de nourriture et de la faire correspondre à une quantité présente sur une photographie.

Personne enquêtée : « La quantité-ci ! » (pointant la portion D)
Enquêteur : « Cette quantité exactement ? Un peu plus ? Un peu moins ? »
Personne enquêtée : « Bon... un peu plus, mais moins que celle-ci » (pointant la quantité F).
 ➔ L'enquêteur note alors **E** dans la seconde colonne.

Enquêteur : « Y avait-il du bifaka dans le folong ? »
Personne enquêtée : « Oui ».
Enquêteur : « Pouvez-vous essayer d'estimer la quantité ? » (montrant la planche 69).
Personne enquêtée : « La quantité D ».
 ➔ Sur une nouvelle ligne, l'enquêteur note **69** dans la première colonne et **D** dans la seconde.
Enquêteur : « Y avait-il du poisson ou de la viande dans le folong ? »
Personne enquêtée : « Oui, le maquereau (émiétté) ».
 ➔ Sur une nouvelle ligne, l'enquêteur note **72** dans la première colonne.
 Etc. avec la quantité de maquereau dans la seconde colonne ; puis, sur une nouvelle ligne, le complément et la quantité de complément.

Ce qui donne au final par exemple dans ce tableau d'enquête alimentaire :

Aliment	Portion	Nombre d'unités		Notes pour l'exemple 1
7	E	1		(folong arachide préparé avec de l'huile)
69	D	1		(bifaka émiétté dans le folong)
72	B	1		(maquereau)
62	D	1		(plantain mur bouilli (gros))

Exceptions : Notons que les « *ndomba* » poisson, brochettes et saucisses se prêtent plus à une utilisation du guide photographique sous le modèle « *grignotage* » (voir paragraphe suivant). De même, de nombreuses viandes sont apparentées au grignotage en cela qu'elles sont essentiellement consommées en dehors des repas. Il s'agit notamment du bœuf-foie, bœuf-tripes, « *soya* » (ou bœuf braisé), « *kalichi* » (ou bœuf séché), bœuf-peau, brochettes, poulet et porc braisés. Les planches les représentants peuvent donc également être utilisées comme celles du grignotage.

Grignotage et boissons. À la différence des aliments du repas, les aliments faisant l'objet de grignotage doivent être appréhendés comme des unités qui peuvent souvent être consommées plusieurs fois. Ces aliments représentés sur les photographies font davantage appel à la taille d'une unité consommée qu'à une portion à proprement parler. Ainsi, la 3^e colonne « nombre d'unités » permet d'indiquer le nombre d'unités consommées d'un aliment de taille *x* (la taille ou portion étant indiquée dans la 2^e colonne).

L'utilisation de ces planches peut être résumée ainsi :

- l'enquêteur inscrit d'abord tous les types d'aliments consommés par leur numéro correspondant au fur et à mesure qu'ils sont nommés par la personne enquêtée ;
- il se reporte ensuite à l'album pour estimer la taille des aliments précédemment nommés (lettre, chaque lettre correspondant souvent à des aliments de taille différentes) ;
- il demande enfin la quantité : le nombre d'unités de cet aliment consommé. Cette quantité peut être inférieure à 1, par exemple si la personne a consommé une « demi-part ».

Exemple :

1. la personne a consommé du maïs bouilli ;
2. l'épi de maïs était de taille B ;
3. elle a partagé cet épi avec quelqu'un et en a mangé la moitié.

Ce qui donne dans ce tableau d'enquête alimentaire :

Aliment	Portion	Nombre d'unités	
146	B	0,5	

Exemple :

Si la personne a consommé 2 mangues-dames de tailles différentes, une de taille B et une de taille D, il conviendra de le noter sur 2 lignes différentes, comme suit :

Aliment	Portion	Nombre d'unités	
106	B	1	
106	D	1	

Exceptions : Notons que les planches représentant l'avocat préparé et l'omelette peuvent être utilisées de la même manière que celles présentées pour les plats, où c'est davantage la portion qui change que le nombre d'unités.

REALISATION D'UNE TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS

La dernière partie de chaque guide présente les données de la composition nutritionnelle des aliments et plats composant le GPPA-adultes/enfants. La plus grande partie de ces données, précisément les plats locaux, ne proviennent d'aucune base préexistante ; elles proviennent d'analyses biochimiques directes sur des échantillons d'aliments prélevés et préalablement lyophilisés. Ces analyses ont été effectuées sur deux plates-formes différentes :

- le CRAN (Centre de recherche sur l'alimentation et la nutrition) de l'IMPM (Institut de recherches médicales et d'études des plantes médicinales) à Yaoundé, Cameroun ;
- l'UMR CNRS-MNHN 7245 « Molécules de communication et adaptations des micro-organismes (MCAM) » du Muséum National d'Histoire Naturelle (MNHN) à Paris, France ;
- l'UMR CNRS-MNHN 7206 « Éco-anthropologie et ethnobiologie » du MNHN.

Les autres compositions nutritionnelles d'aliments spécifiques ou de produits issus de la grande industrie ont été récupérées auprès de trois sources préexistantes que sont :

- West African Food Composition Table (Stadlmayr *et al.*, 2012) ;
- table de composition SU.VI.MAX des aliments (Herberg *et al.*, 2005) ;
- des articles scientifiques internationaux (Bergeret et Masseyeff, 1957 ; Ponka *et al.*, 2006 ; Sharma *et al.*, 2007 ; Kouebou *et al.*, 2013).

Deux méthodes pour évaluer l'apport nutritionnel journalier

La construction de cette table de composition nutritionnelle permet aux professionnels de santé voulant étudier l'alimentation camerounaise de quantifier précisément la composition nutritionnelle des plats consommés sur le terrain.

Néanmoins, l'évaluation de l'apport nutritionnel journalier de chaque enquêté pouvant être fastidieuse à l'aide d'un tableau sur papier uniquement, une version en ligne – **le GPPA en ligne** – est en cours de validation et sera disponible courant 2021 pour permettre aux professionnels de santé, ayant accès à Internet sur le terrain, d'évaluer plus rapidement cet apport. L'application web sera mise à disposition par les auteurs sur leur site dans les meilleurs délais (mots clés du site : GPPA en ligne ; Cameroun), et il sera aussi possible d'y accéder via la page de présentation du GPPA proposée par l'éditeur EDP Sciences⁵ :

<https://www.edp-open.org/>

Cette application web permettra d'insérer deux informations clés : les plats et aliments et leurs portions respectives consommées, pour avoir immédiatement la valeur nutritionnelle correspondante.

Le mode d'emploi de la table de composition nutritionnelle

La table de composition nutritionnelle du GPPA – adultes présente 164 différents aliments pour la version adulte, et 158 pour la version enfant, regroupés en 9 catégories d'aliments (Tableau 1). L'ensemble des aliments sont classés par ordre alphabétique au sein de chacune des

⁵Note importante : L'adresse web (URL) présentée pourrait potentiellement changer dans le futur. En tapant le titre de l'ouvrage sur Internet ainsi que le nom de la maison d'édition, il sera aisé de retrouver la page de présentation du GPPA, et ainsi le lien permettant d'accéder au GPPA en ligne.

catégories. Les catégories d'aliments elles-mêmes ne sont pas classées par ordre alphabétique mais en fonction de leur part respective dans l'apport nutritionnel quotidien. Chaque aliment a un code unique qui lui est propre comme nous pouvons le voir dans le Sommaire des Aliments, dans la Table des Poids et bien évidemment dans le guide photographique. Les catégories d'aliments ont elles-aussi un numéro spécifique. Voici ci-dessous les catégories d'aliments :

Tableau 1.

Plats préparés
Compléments
Poissons
Viandes
Fruits
Grignotage
Yaourts
Boissons alcoolisées (version adulte seulement)
Boissons non alcoolisées

Le mode d'emploi de la table de composition nutritionnelle est intuitif :

- il faut en premier lieu utiliser le guide photographique pour évaluer l'alimentation des enquêtés. Un tableau tel que présenté dans la partie *Utilisation du GPPA* permettra de collecter clairement les résultats (type d'aliment + portions + nombre d'unités si nécessaire) ;
- ensuite, il faudra traduire chaque aliment consommé en poids d'aliment en utilisant la Table de Poids ;
- enfin, il faudra utiliser la table de composition nutritionnelle, basée sur 100 g de matière sèche (PC : portion comestible), pour évaluer l'apport nutritionnel de chaque aliment consommé. En les additionnant, on obtiendra l'apport nutritionnel de la journée.

La composition nutritionnelle ne comporte pas seulement que les macronutriments énergétiques : lipides, glucides et protides, mais aussi l'ensemble des micronutriments : fibres, cendres, minéraux et vitamines

(Tableau 2), ainsi que l'eau et l'alcool. Voici ci-dessous le détail de la composition nutritionnelle analysée :

Tableau 2.

Code catégorie	Fibres (g)	Vitamine A (µg)
Catégorie	Cendres (g)	Rétinol (µg)
Code aliment	Calcium (mg)	β-carotène (µg)
Aliment	Fer (mg)	Vitamine D (µg)
Portion comestible	Magnésium (mg)	Vitamine E (mg)
Énergie (kcal)	Phosphore (mg)	Vitamine B1 (mg)
Énergie (kJ)	Potassium (mg)	Vitamine B2 (mg)
Eau (g)	Sodium (mg)	Vitamine B3 (mg)
Alcool	Zinc (mg)	Vitamine B6 (mg)
Protéines (g)	Cuivre (mg)	Vitamine B9 (µg)
Lipides (g)		Vitamine B12 (µg)
Glucides (g)		Vitamine C (mg)

Avec l'ensemble de ces informations fournies et des outils d'évaluation de l'alimentation présentés dans cet ouvrage, nous espérons que les utilisateurs pourront aisément évaluer l'apport nutritionnel de l'alimentation camerounaise, et éventuellement celle des pays alentours, dans le but d'améliorer la santé des populations.

BIBLIOGRAPHIE

Amougou, N., Cohen, E., Mbala, M.L., Grosdidier, B., Bernard, J.Y., Saïd-Mohamed, R., Pasquet, P. (2016). Development and validation of two food portion photograph books to assess dietary intake among adults and children in Central Africa. *British Journal of Nutrition*, 115, 895–902.

Bergeret, B., Masseyeff, R. (1957). Table provisoire de composition des aliments du Sud-Cameroun. *Annales de la nutrition et de l'alimentation*, 11(5), 47–69.

Hercberg, S., et al. (2005). *Table de composition SU.VI.MAX des aliments*. Les Éditions INSERM/Economica, Paris, France.

Jayawardena, R., Herath, M.P. (2017). Development of a food atlas for Sri Lankan adults. *BMC Nutrition*, 3(1), 43.

Korkalo, L., Erkkola, M., Fidalgo, L., Nevalainen, J., Mutanen, M. (2013). Food photographs in portion size estimation among adolescent Mozambican girls. *Public Health Nutrition*, 16(9), 1558–64.

Kouebou, C.P., Achu, M., Nzali, S., Chelea, M., Bonglaisin, J., Kamda, A., ... Kana Sop, M.M. (2013). A review of composition studies of Cameroon traditional dishes: macronutrients and minerals. *Food Chemistry*, 140(3), 483–94.

Lucas, F., Niravong, M., Villeminot, S., Kaaks, R., Clavel-Chapelon, F. (1995). Estimation of food portion size using photographs: validity, strengths, weaknesses and recommendations. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 8, 65–74.

Mathews, A.E., Al-Rajhi, A., Kane, A.S. (2018). Validation of a photographic seafood portion guide to assess fish and shrimp intakes. *Public Health Nutrition*, 21(5), 896–901.

Nelson, M., Atkinson, M., Darbyshire, S. (1994). Food photography I: the perception of food portion size from photographs. *British Journal of Nutrition*, 72, 649–663.

Nelson, M., Atkinson, M., Meyer, J. (1997). *A photographic atlas of food portion sizes*. MAFF Publications, London.

Nikolić, M., Milešević, J., Zeković, M., Gurinović, M., Glibetić, M. (2018). The development and validation of food atlas for portion size estimation in the Balkan region. *Frontiers in Nutrition*, 5, 78.

Ponka, R., Fokou, E., Fotso, M., Tchouanguep, M.F., Leke, R., Souopgui, J., Achu, B.M. (2006). Composition of dishes consumed in Cameroon. *International Journal of Food Science and Technology*, 41(4), 361–365.

Pouyet, V., Cuvelier, G., Benattar, L., Giboreau, A. (2015). A photographic method to measure food item intake. Validation in geriatric institutions. *Appetite*, 84, 11–9.

Saïd-Mohamed, R. (2007). *Contribution au projet anthropologie nutritionnelle des sociétés en transition d'Afrique centrale. Élaboration d'un outil de quantification de la consommation alimentaire dans les villes du Cameroun*. Mémoire de Master 2, Muséum National d'Histoire Naturelle, Paris, France.

Sharma, S., Cade, J., Jackson, M., Mbanya, J.-C., Chungong, S., Forrester, T., Bennett, F., Wilks, R., Balkau, B., Cruickshank, J.K. (1996). Development of food frequency questionnaires in three population samples of African origin from Cameroon, Jamaica and Caribbean migrants to the U.K. *European Journal of Clinical Nutrition*, 50, 479–86.

Sharma, S., Mbanya, J., Cruickshank, K., Cade, J., Tanya, A., Cao, X., ... Wong, M. (2007). Nutritional composition of commonly consumed composite dishes from the Central Province of Cameroon. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 58(6), 475–85.

Stadlmayr, B., Enujiugha, N.V., Bayili, G.R., Fagbohoun, G.E., Samb, B., Addy, P., ... Charrondiere, U.R. (2012). *West African food composition table*. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome.

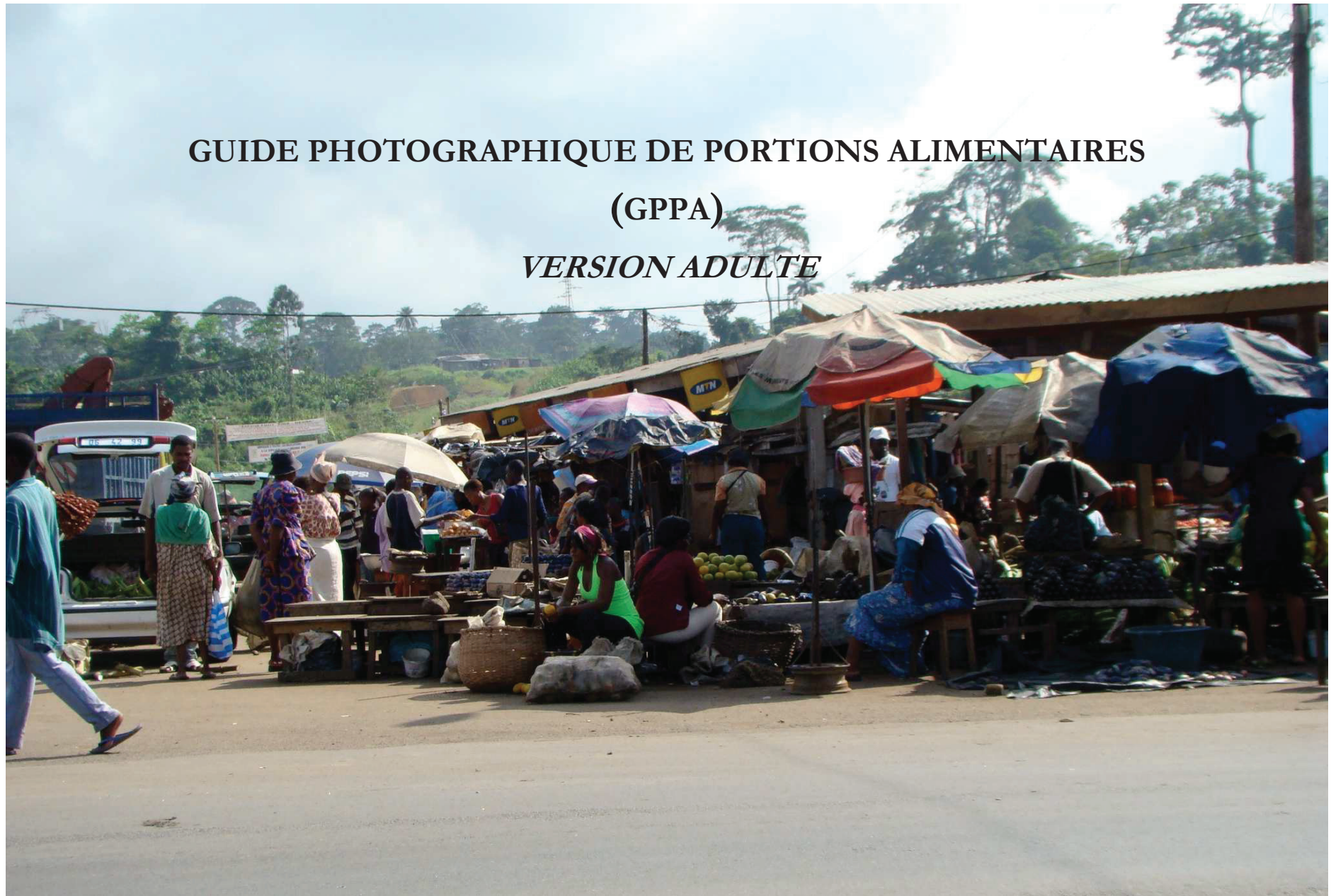
SUVIMAX. (1994). *Portions alimentaires. Manuel photos pour l'estimation des quantités*. Economica, Paris.

Tueni, M., Mounayar, A., Birlouez-Aragon, I. (2012). Development and evaluation of a photographic atlas as a tool for dietary assessment studies in Middle East cultures. *Public Health Nutrition*, 15(6), 1023–8.

Venter, C., MacIntyre, U., Vorster, H. (2000). The development and testing of a food portion photograph book for use in an African population. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 13, 205–18.

Villena-Esponera, M.P., Moreno-Rojas, R., Mateos-Marcos, S., Salazar-Donoso, M.V., Molina-Recio, G. (2019). Validación de un atlas fotográfico de porciones de alimentos diseñado como una herramienta para estimar visualmente las cantidades de alimentos en Ecuador. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 363–71.

GUIDE PHOTOGRAPHIQUE DE PORTIONS ALIMENTAIRES
(GPPA)
VERSION ADULTE



SOMMAIRE DES ALIMENTS REPRÉSENTÉS ET DES CONTENANTS			
Code cat.	Catégorie	Aliment	Code aliment
1	PLATS PRÉPARÉS	atchu	1
1	PLATS PRÉPARÉS	bouillon pomme	2
1	PLATS PRÉPARÉS	choux-arachide	3
1	PLATS PRÉPARÉS	choux-pomme	4
1	PLATS PRÉPARÉS	corn-tchaff	5
1	PLATS PRÉPARÉS	eru	6
1	PLATS PRÉPARÉS	folong arachide (avec huile)	7
1	PLATS PRÉPARÉS	folong arachide (avec j.n.p.)	8
1	PLATS PRÉPARÉS	folong sauté	9
1	PLATS PRÉPARÉS	haricot blanc	10
1	PLATS PRÉPARÉS	haricot rouge	11
1	PLATS PRÉPARÉS	koki	12
1	PLATS PRÉPARÉS	kpwem arachide (avec huile)	13
1	PLATS PRÉPARÉS	kpwem arachide (avec j.n.p.)	14
1	PLATS PRÉPARÉS	kpwem sans sel (avec j.n.p.)	15
1	PLATS PRÉPARÉS	malaxé banane	16
1	PLATS PRÉPARÉS	malaxé igname	17
1	PLATS PRÉPARÉS	malaxé macabo	18
1	PLATS PRÉPARÉS	ndolé	19
1	PLATS PRÉPARÉS	njama-njama pistache	20
1	PLATS PRÉPARÉS	njama-njama sauté	21
1	PLATS PRÉPARÉS	nkwi	22
1	PLATS PRÉPARÉS	okok	23
1	PLATS PRÉPARÉS	pilé banane	24
1	PLATS PRÉPARÉS	pilé macabo	25
1	PLATS PRÉPARÉS	pilé pomme (de terre)	26
1	PLATS PRÉPARÉS	Poulet DG accompagnement	27
1	PLATS PRÉPARÉS	riz sauté	28
1	PLATS PRÉPARÉS	sanga	29
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce arachide	30
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce arachide-gombo	31
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce baobab	32
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce foléré	33
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce gombo	34
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce jaune-gombo	35
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce keleng-keleng	36
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	37
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce mbongo	38
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce pistache	39
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce pistache-gombo	40
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce taspah	41
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce tomate	42
1	PLATS PRÉPARÉS	spaghetti sautées	43
1	PLATS PRÉPARÉS	zom arachide (avec huile)	44
1	PLATS PRÉPARÉS	zom arachide (avec j.n.p.)	45
1	PLATS PRÉPARÉS	zom sauté	46
1	PLATS PRÉPARÉS	zom sans sel	47
2	COMPLÉMENTS	banane non mure (bouillie)	48
2	COMPLÉMENTS	baton manioc (ou bibolo)	49
2	COMPLÉMENTS	chikwang-kangwa (pâte de manioc avec h.p.)	50
2	COMPLÉMENTS	couscous maïs (grosses boules)	51
2	COMPLÉMENTS	couscous riz (grosses boules)	52
2	COMPLÉMENTS	couscous maïs (petites boules)	53
2	COMPLÉMENTS	couscous riz (petites boules)	54
2	COMPLÉMENTS	couscous manioc	55
2	COMPLÉMENTS	macabo rapé	56

2	COMPLÉMENTS	macabo tubercule	57
2	COMPLÉMENTS	manioc tubercule	58
2	COMPLÉMENTS	miondo (ou petit baton)	59
2	COMPLÉMENTS	patate douce (tubercule)	60
2	COMPLÉMENTS	plantain frit	61
2	COMPLÉMENTS	plantain mur bouilli (gros)	62
2	COMPLÉMENTS	plantain mur bouilli (petit)	63
2	COMPLÉMENTS	riz blanc	64
2	COMPLÉMENTS	taro tubercule	65
2	COMPLÉMENTS	wata-fufu	66
3	POISSONS	bar braisé	67
3	POISSONS	bar frais	68
3	POISSONS	bifaka (ou hareng fumé)	69
3	POISSONS	maquereau braisé	70
3	POISSONS	ndomba poisson	71
3	POISSONS	poisson émietté (maquereau)	72
3	POISSONS	poisson émietté (sardine)	73
3	POISSONS	poisson émietté (thon)	74
3	POISSONS	sardines en boîte	75
4	VIANDES	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	76
4	VIANDES	bœuf - brochettes (serviette)	77
4	VIANDES	bœuf - brochettes (foie)	78
4	VIANDES	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	79
4	VIANDES	bœuf - brochettes (tripes)	80
4	VIANDES	bœuf - brochettes (boyau)	81
4	VIANDES	bœuf - foie	82
4	VIANDES	bœuf - peau	83
4	VIANDES	Bœuf tripes sans gras	84
4	VIANDES	Bœuf tripes avec gras	85
4	VIANDES	bœuf bouilli (en sauce)	86
4	VIANDES	bœuf boulettes	87
4	VIANDES	kilichi (ou bœuf séché)	88
4	VIANDES	lièvre (céphalophe)	89
4	VIANDES	pangolin	90
4	VIANDES	porc braisé	91
4	VIANDES	porc-épic (aulacode)	92
4	VIANDES	poulet braisé	93
4	VIANDES	poulet (en sauce) ou poulet de chair	94
4	VIANDES	saucisse de porc	95
4	VIANDES	soya (ou bœuf braisé)	96
5	FRUITS	ananas	97
5	FRUITS	aubergine amère	98
5	FRUITS	banane	99
5	FRUITS	canne à sucre	100
5	FRUITS	cassimangué	101
5	FRUITS	citron vert (lime)	102
5	FRUITS	cola	103
5	FRUITS	bita-cola	104
5	FRUITS	goyave	105
5	FRUITS	mangue dame	106
5	FRUITS	mangue du Nord	107
5	FRUITS	mangue papaye	108
5	FRUITS	noix de coco	109
5	FRUITS	orange	110
5	FRUITS	pamplemousse	111
5	FRUITS	papaye	112
5	FRUITS	pastèque	113
5	FRUITS	pomme de France	114
5	FRUITS	safou (ou prune)	115

6	GRIGNOTAGE	arachides bouillies	116
6	GRIGNOTAGE	arachides grillées	117
6	GRIGNOTAGE	avocat	118
6	GRIGNOTAGE	avocat préparé	119
6	GRIGNOTAGE	beignet de farine (de blé)	120
6	GRIGNOTAGE	beignet de riz	121
6	GRIGNOTAGE	beignet de maïs	122
6	GRIGNOTAGE	beignet au lait	123
6	GRIGNOTAGE	beignet soufflé (frit)	124
6	GRIGNOTAGE	beignet sucré	125
6	GRIGNOTAGE	biscuits (à base de lait)	126
6	GRIGNOTAGE	biscuits (barre chocolatée)	127
6	GRIGNOTAGE	bonbons industriels	128
6	GRIGNOTAGE	bouillie de maïs	129
6	GRIGNOTAGE	bouillie de manioc	130
6	GRIGNOTAGE	caramels (arachide)	131
6	GRIGNOTAGE	caramels (noix de coco)	132
6	GRIGNOTAGE	chips plantain	133
6	GRIGNOTAGE	croquette arachide	134
6	GRIGNOTAGE	croquettes (de farine)	135
6	GRIGNOTAGE	cuillerée beurre (margarine)	136
6	GRIGNOTAGE	cuillerée "chocolat" (pâte à tartiner Tartina®)	137
6	GRIGNOTAGE	cuillerée haricot rouge	138
6	GRIGNOTAGE	cuillerée mayonnaise	139
6	GRIGNOTAGE	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	140
6	GRIGNOTAGE	cuillerée poisson émiétté (sardine)	141
6	GRIGNOTAGE	cuillerée poisson émiétté (thon)	142
6	GRIGNOTAGE	fromage (Vache Qui Rit®)	143
6	GRIGNOTAGE	gateau (pain brioché)	144
6	GRIGNOTAGE	kaolin	145
6	GRIGNOTAGE	maïs bouilli	146
6	GRIGNOTAGE	maïs grillé	147
6	GRIGNOTAGE	œuf bouilli	148
6	GRIGNOTAGE	omelette	149
6	GRIGNOTAGE	pain	150
6	GRIGNOTAGE	pistaches (met)	151
6	GRIGNOTAGE	plantain braisé	152
6	GRIGNOTAGE	plantain frit (route)	153
6	GRIGNOTAGE	termites	154
7	YAOURTS	yaourts en pot	155
7	YAOURTS	yaourts en sachet	156
8	BOISSONS alcoolisées	bière (Smirnov Ice)	157
8	BOISSONS alcoolisées	bières (Guinness)	158
8	BOISSONS alcoolisées	bières (Blonde / Lager)	159
8	BOISSONS alcoolisées	whisky en sachet	160
9	BOISSONS non-alcoolisées	jus sucrés (sodas) grands modèles	161
9	BOISSONS non-alcoolisées	jus sucrés (sodas) petits modèles	162
9	BOISSONS non-alcoolisées	laits en poudre	163
9	BOISSONS non-alcoolisées	sucettes	164
10	CONTENANTS	verres	165

PHOTOGRAPHIES DES ALIMENTS ET DES CONTENANTS

PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

1.
Atchu



2.
Bouillon
pomme



3.
Choux-
arachide



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

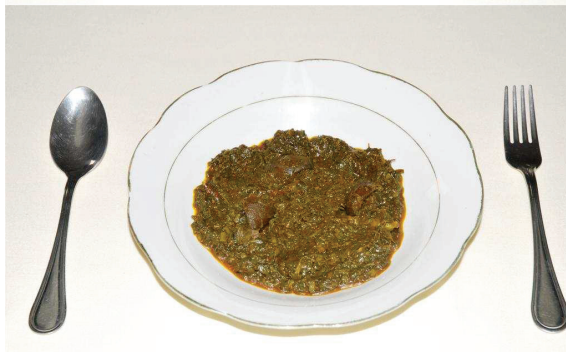
4.
Choux-
pomme



5.
Corn-tchaf



6.
Eru



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

7, 8.
Folong
arachide

Avec huile (7) ou jus
de noix de palme (8)

Zom
arachide

Avec huile (44) ou jus
de noix palme (45)



9.
Folong sauté

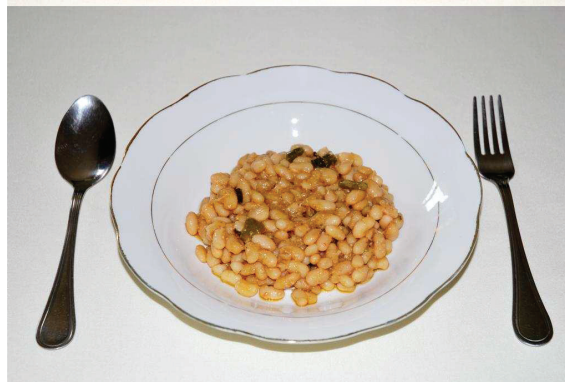
Idem pour

Zom sauté

(46)



10.
Haricot
blanc



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

11.
Haricot
rouge

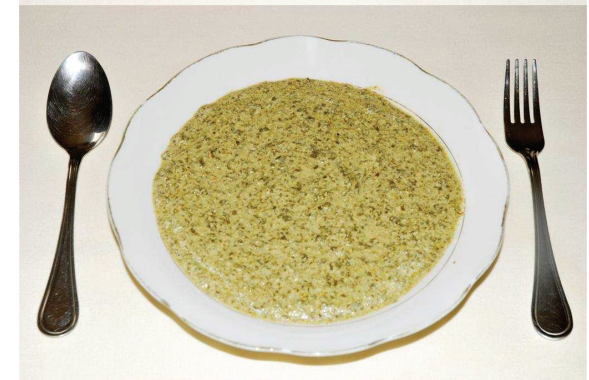


12.
Koki



13, 14.
Kpwem
arachide

Avec huile (13) ou jus
de noix de palme (14)



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

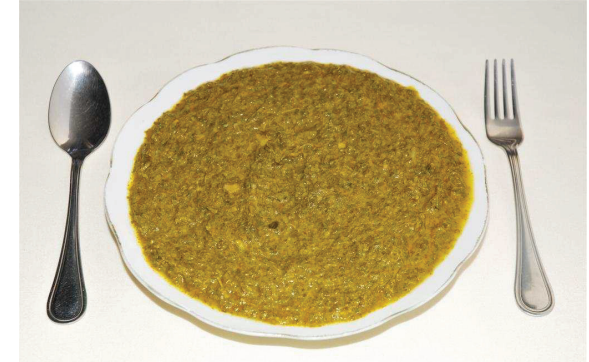
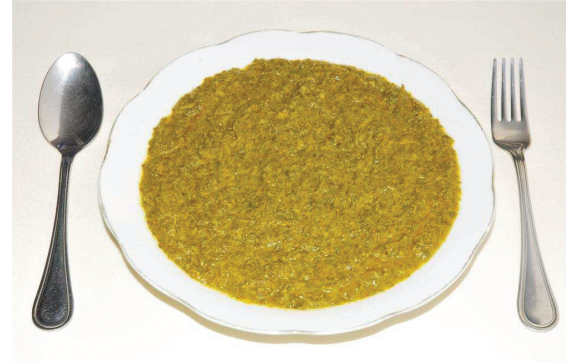
Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

15.
Kpwem sans
sel
Idem pour
Zom sans sel
(47)



16.
Malaxé
banane



17.
Malaxé
igname



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

18.
Malaxé
macabo



19.
Ndolé



20.
Njama-
njama
pistache



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

21.
Njama-
njama sauté



22.
Nkwi



23.
Okok



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

24, 25, 26.

Pilé

Banane (24)
Macabo (25)
Pomme de terre (26)



27.

Poulet DG



28.

Riz sauté



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

29.
Sanga



30, 31.
Sauce
arachide
Sans (30) et avec
gombo (31)



32.
Sauce
baobab



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

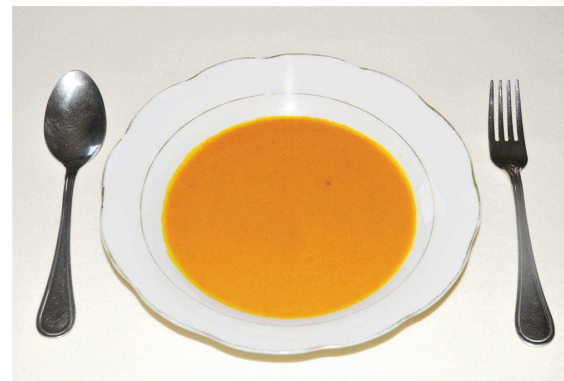
33.
Sauce foléré



34.
Sauce
gombo



35.
Sauce jaune
gombo



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

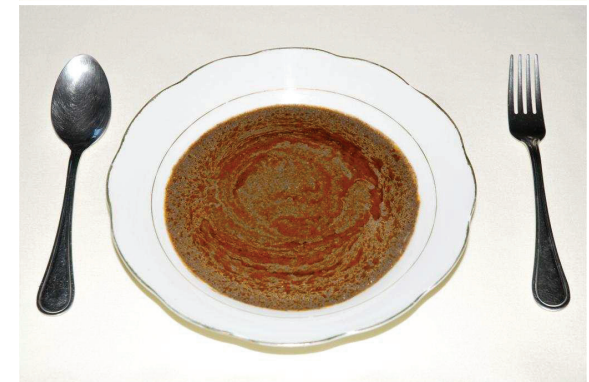
36.
Sauce
keleng
keleng



37.
Sauce laalo
(ou keleng
keleng du
Nord)



38.
Sauce
mbongo



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

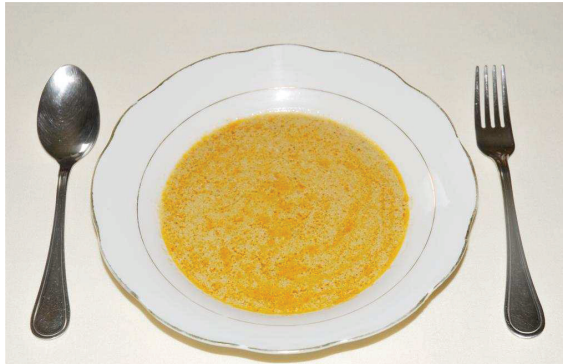
Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

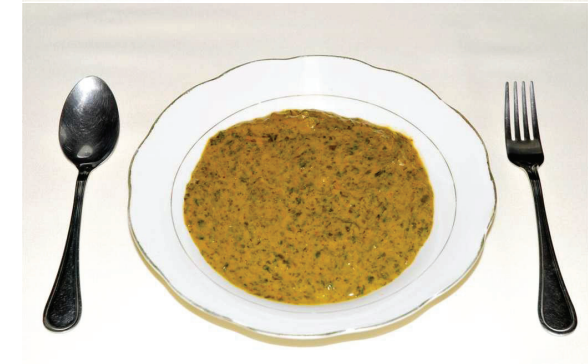
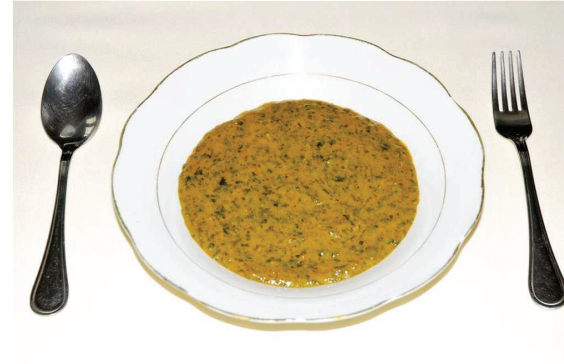
39.
Sauce
pistache



40.
Sauce
pistache
gombo



41.
Sauce
taspah



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

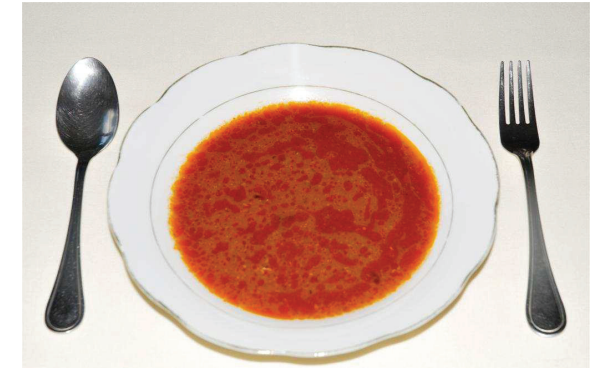
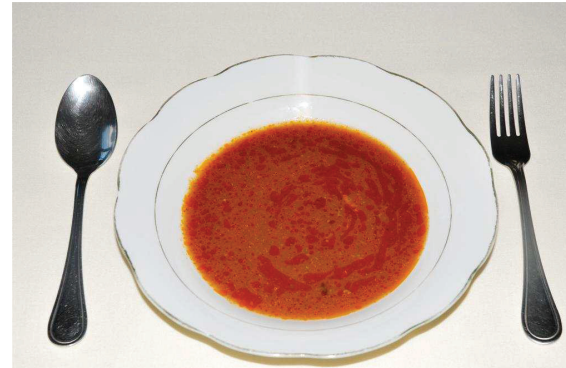
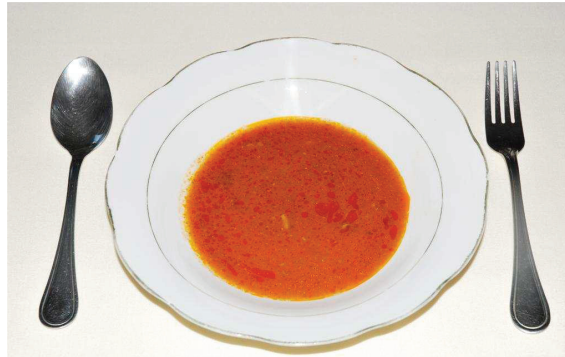
Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

42.
Sauce
tomate



43.
Spaghettis
sautés



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

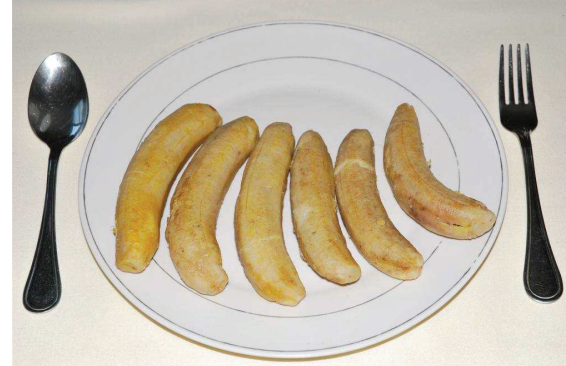
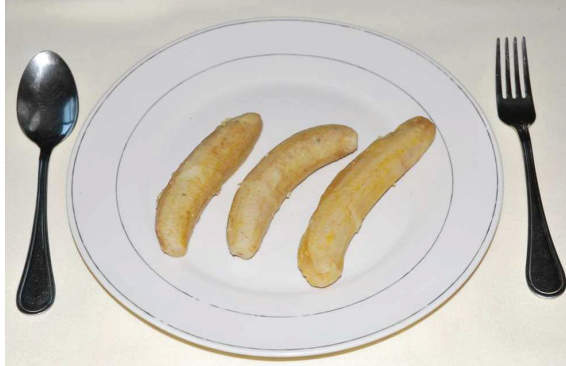
Portion D

Portion E

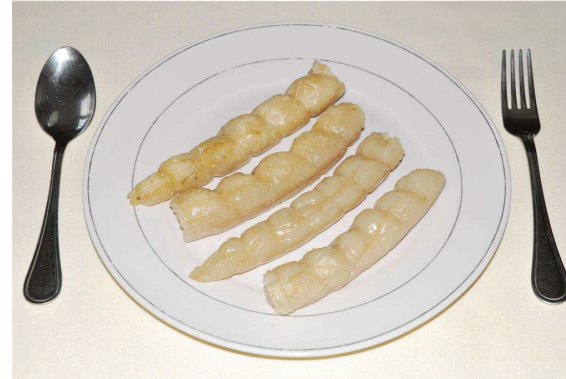
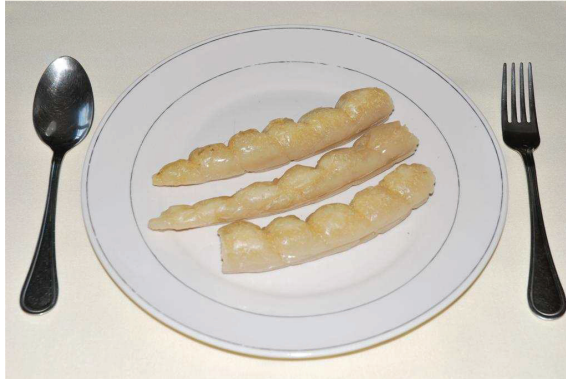
Portion F

Portion G

48.
Banane non
mure
(bouillie)



49.
Bâton
manioc (ou
bibolo)



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

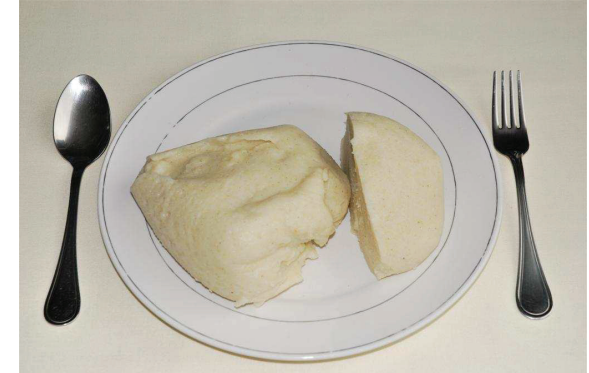
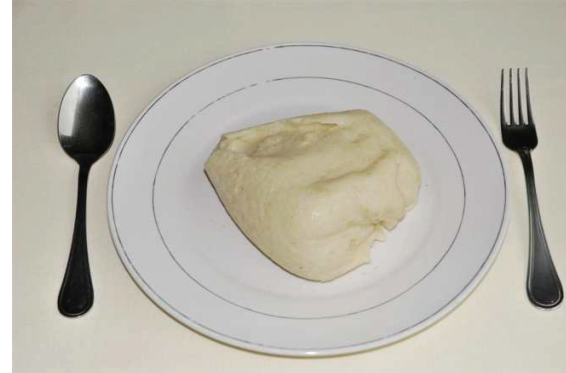
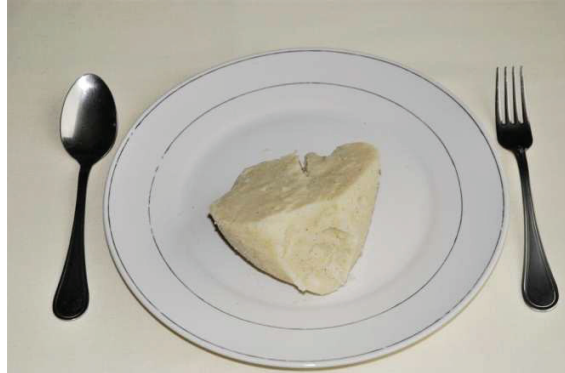
Portion D

Portion E

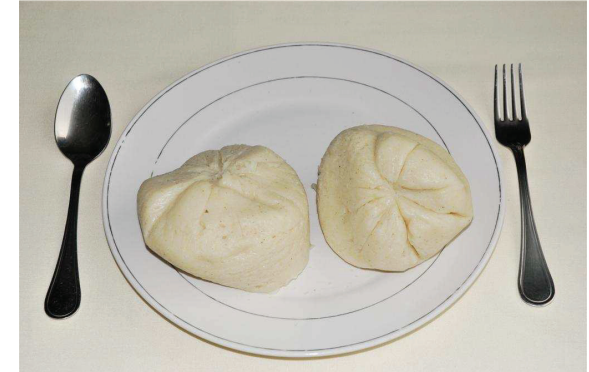
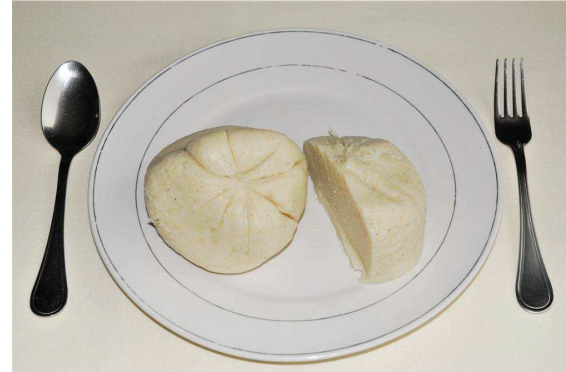
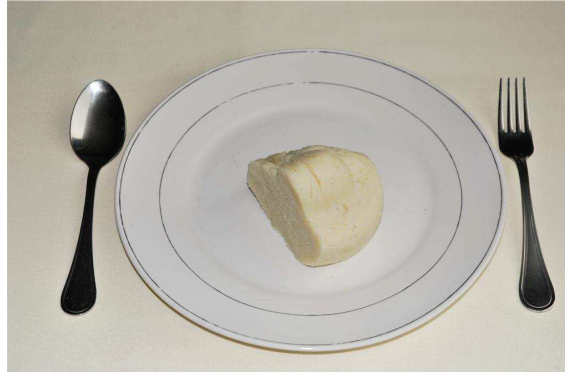
Portion F

Portion G

51, 52.
Couscous
grosses
boules
Maïs (51)
Riz (52)



53, 54.
Couscous
petites
boules
Maïs (53)
Riz (54)



55.
Couscous
manioc



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

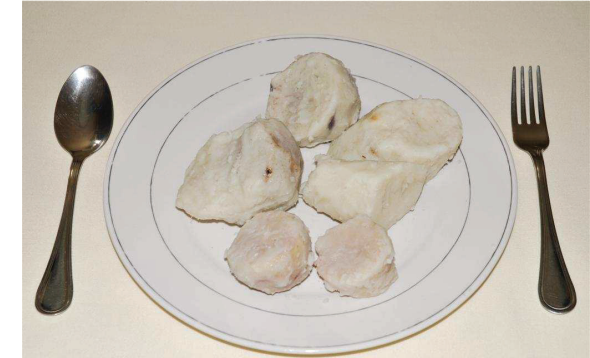
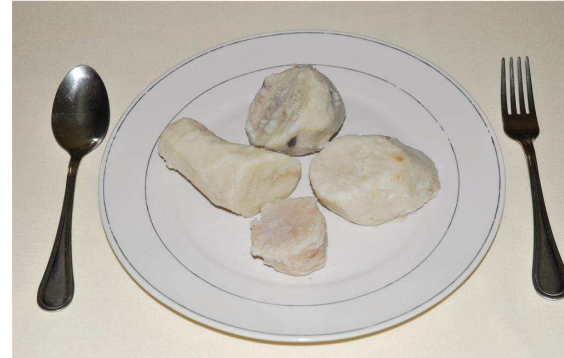
Portion F

Portion G

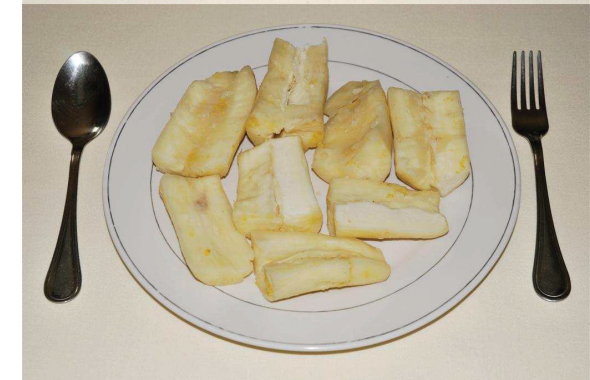
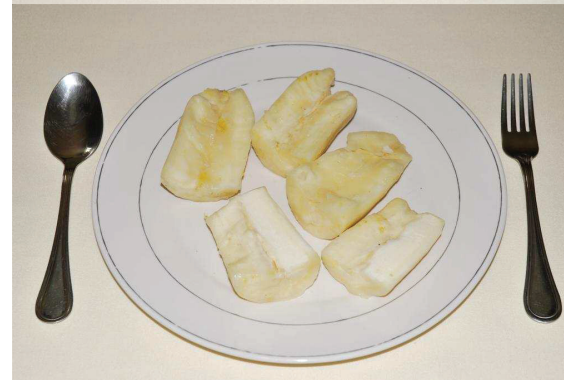
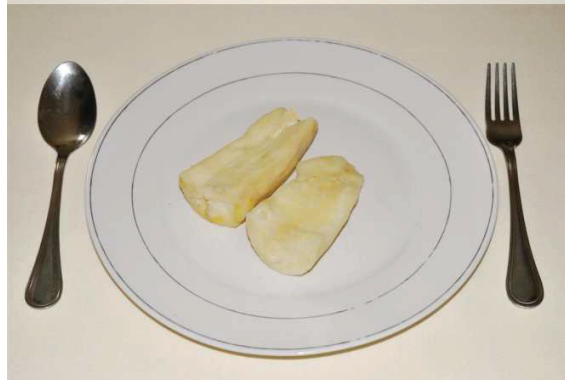
56.
Macabo
rapé



57.
Macabo
tubercule



58.
Manioc
tubercule



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

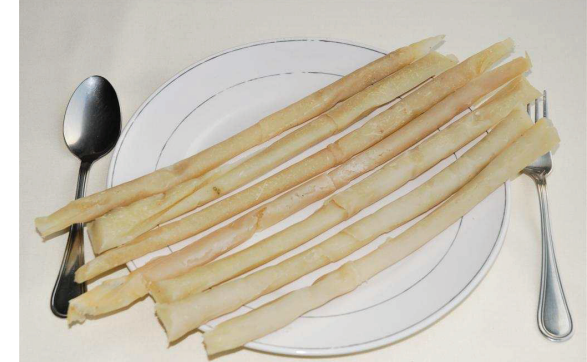
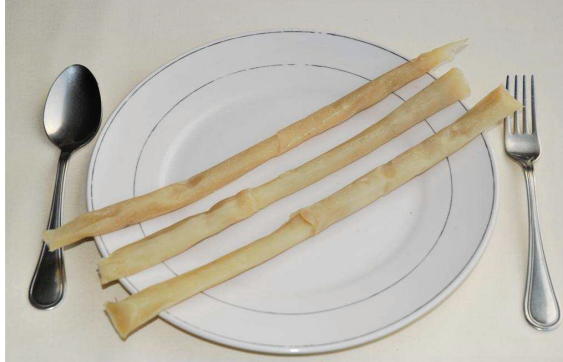
Portion D

Portion E

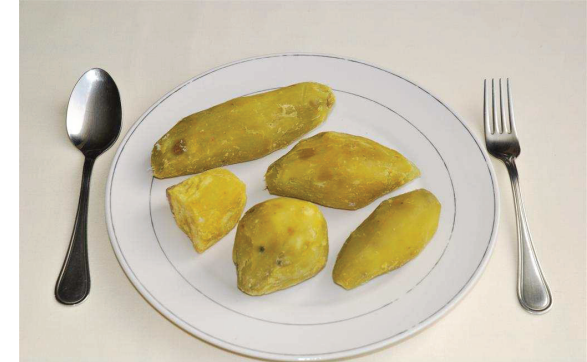
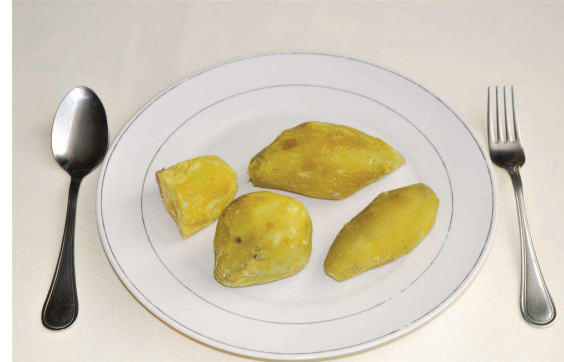
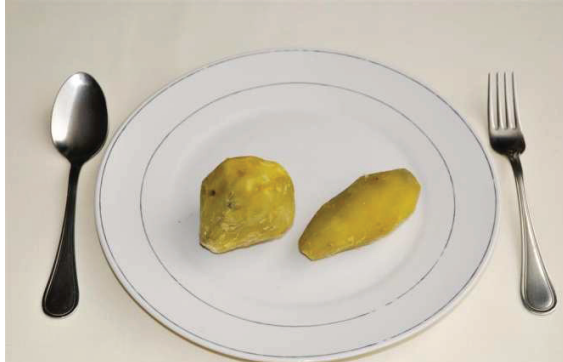
Portion F

Portion G

59.
Miondo (ou
petit bâton)



60.
Patate douce



61.
Plantain frit



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

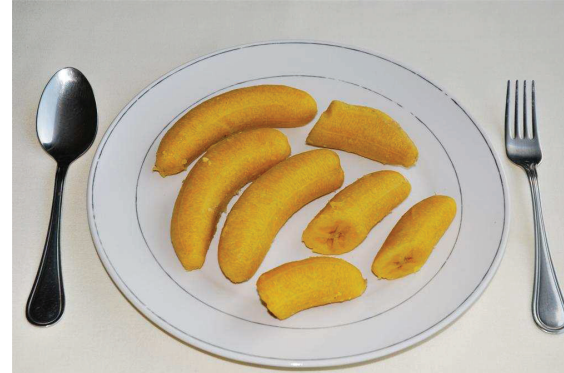
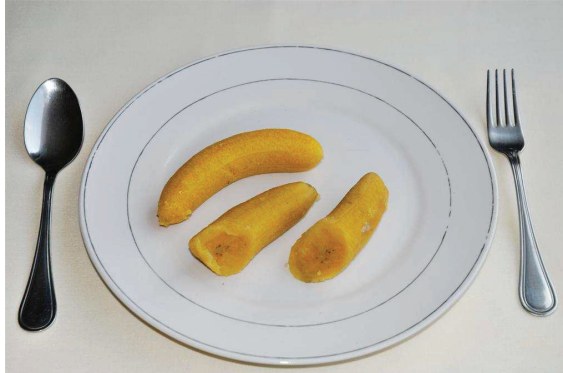
Portion D

Portion E

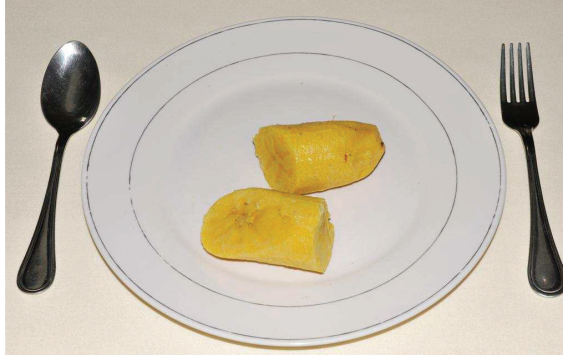
Portion F

Portion G

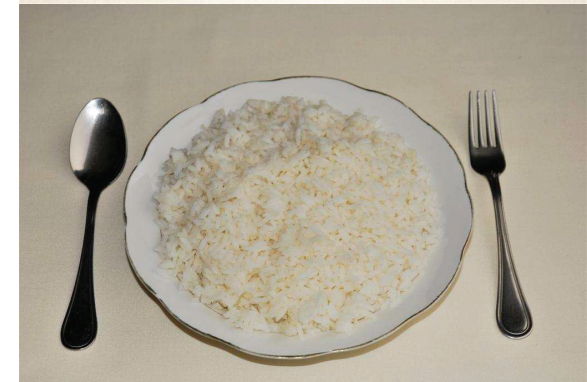
62.
Plantain
mur bouilli
(petit)



63.
Plantain
mur bouilli
(gros)



64.
Riz blanc



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

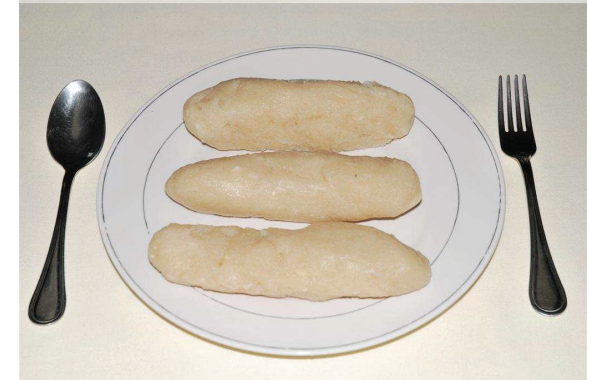
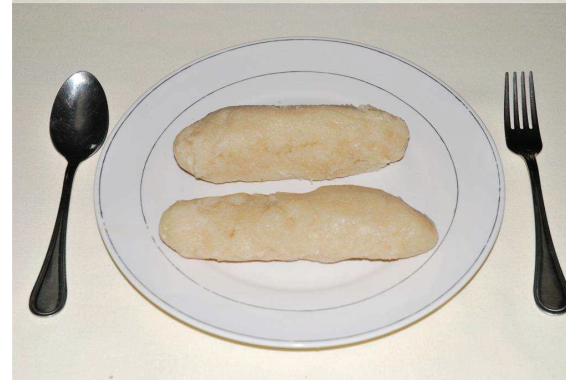
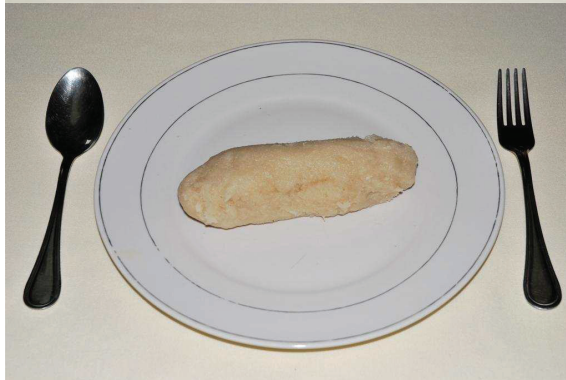
Portion F

Portion G

65.
Taro
tubercule



66.
Wata-fufu



POISSONS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

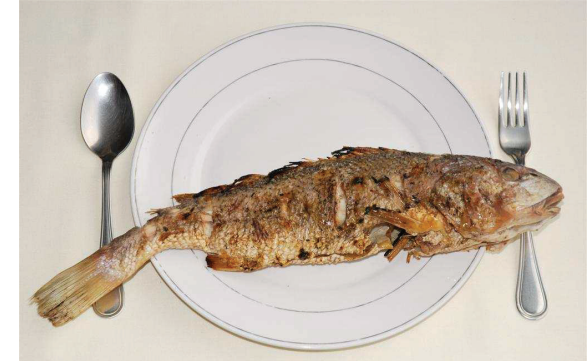
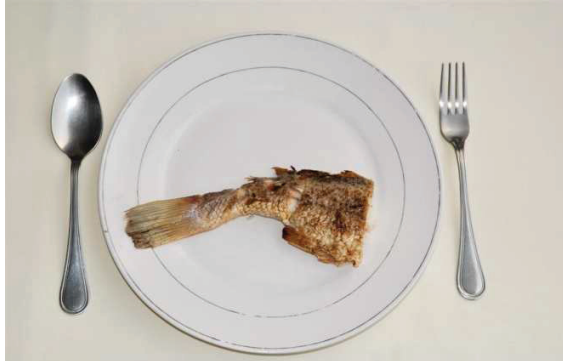
Portion E

Portion F

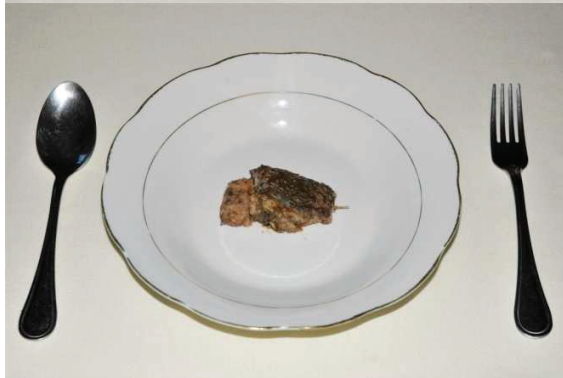
Portion G



67.
Bar braisé



68.
Bar frais (en sauce)



69.
Bifaka (ou hareng fumé)



POISSONS

Portion A



Portion B

Portion C



Portion D

Portion E



Portion F

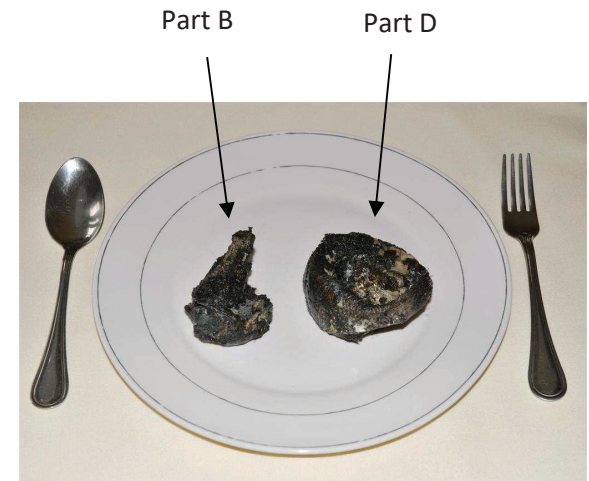
Portion G



**70.
Maquereau
braisé**



**71.
Ndomba
poisson**



POISSONS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

72, 73, 74.

Poisson émietté

Maquereau (72)

Sardine (73)

Thon (74)



75.

Sardines en boîte

VIANDES

Portion A



Portion B

Portion C



Portion D

Portion E



Portion F

Portion G



**76, 77, 78,
79, 80, 81.
Brochettes
de bœuf**

- 76. Chair
- 77. Serviette
- 76. Bavette
- 78. Foie



- 79. Pénis
- 80. Tripes
- 79. Tendon
- 81. Boyau

**82.
Bœuf foie**



**83.
Bœuf peau**



VIANDES

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

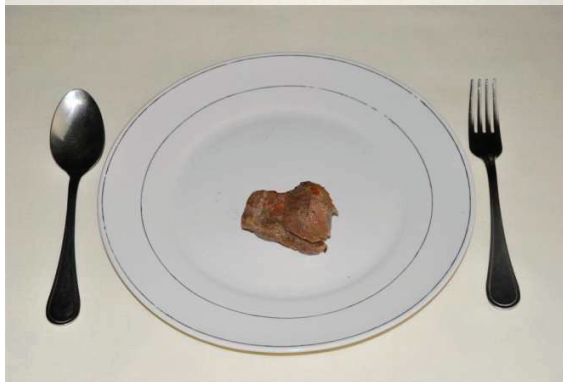
84.
Bœuf tripes
sans gras



85.
Bœuf tripes
avec gras



86.
Bœuf bouilli
(en sauce)



VIANDES

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

87.
Bœuf
boulettes



88.
Kilichi (ou
bœuf séché)



89.
Lièvre



VIANDES

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

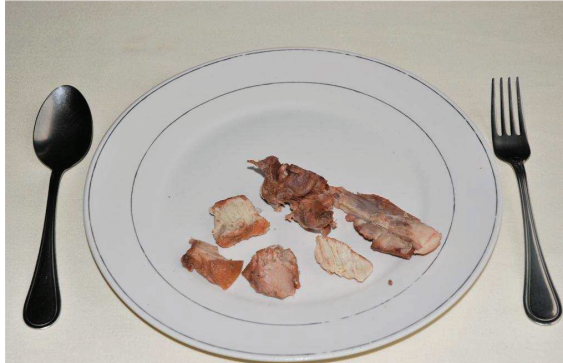
Portion F

Portion G

90.
Pangolin



91.
Porc braisé



92.
Porc-épic



VIANDES

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

93.
Poulet
braisé

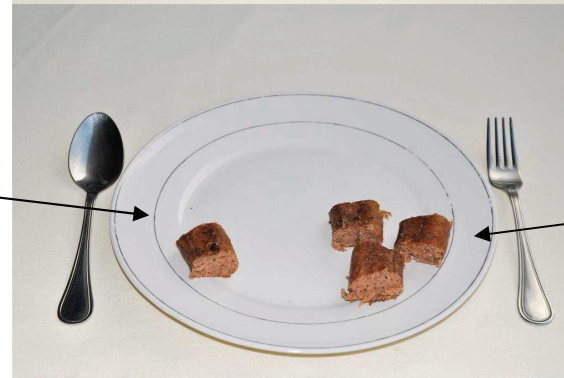


94.
Poulet (en
sauce)



95.
Saucisse de
porc

Portion A



Portion C

VIANDES

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

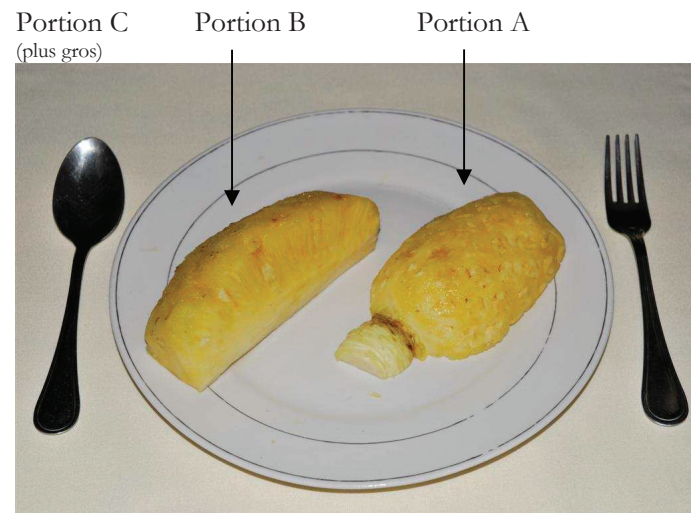


96.
Soya (ou
bœuf braisé)

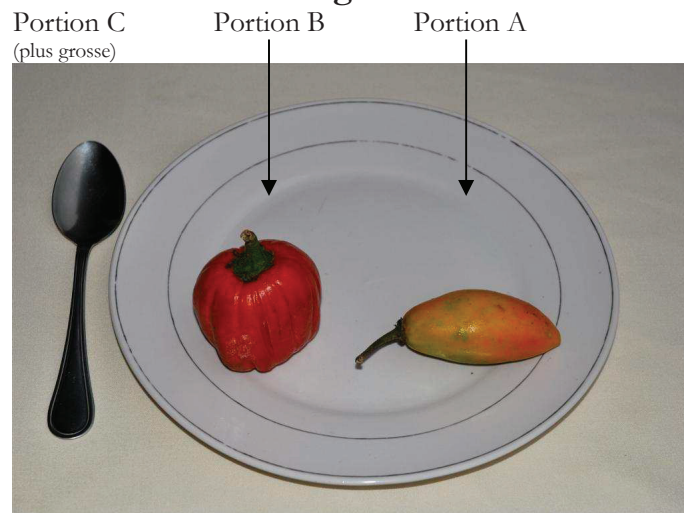


FRUITS

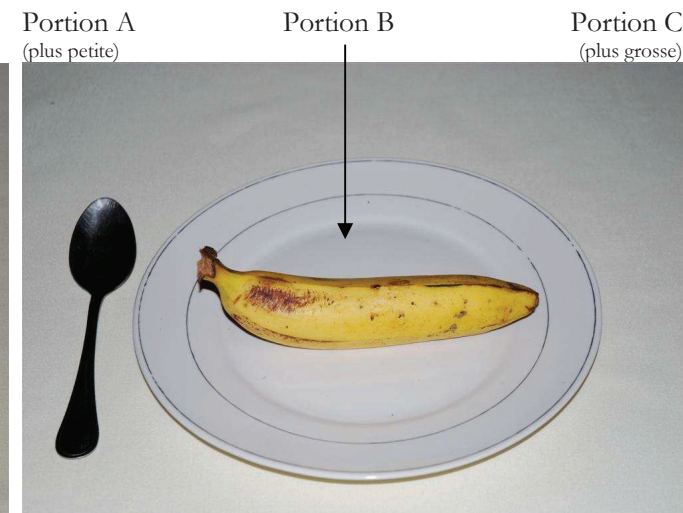
97. Ananas



98. Aubergine amère



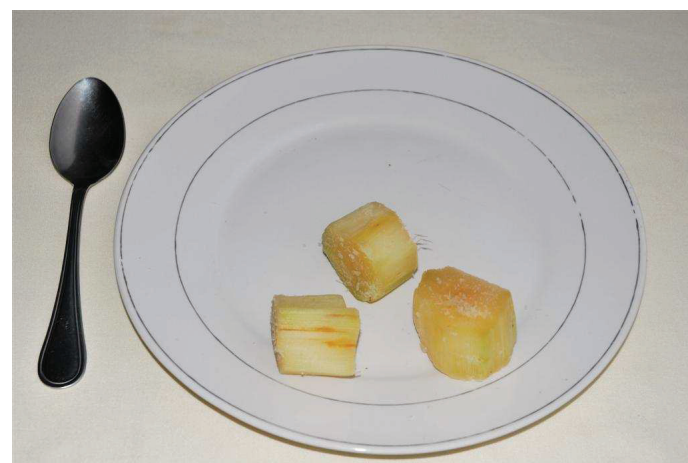
99. Banane



100. Canne à sucre

Portion A

Portion B



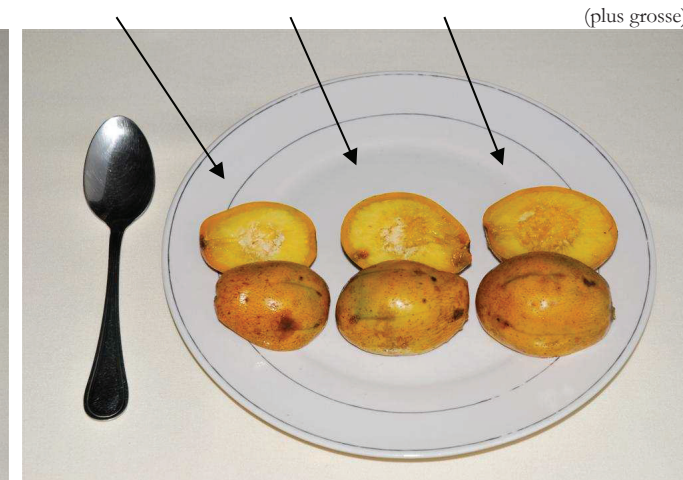
101. Cassimangue

Portion A

Portion B

Portion C

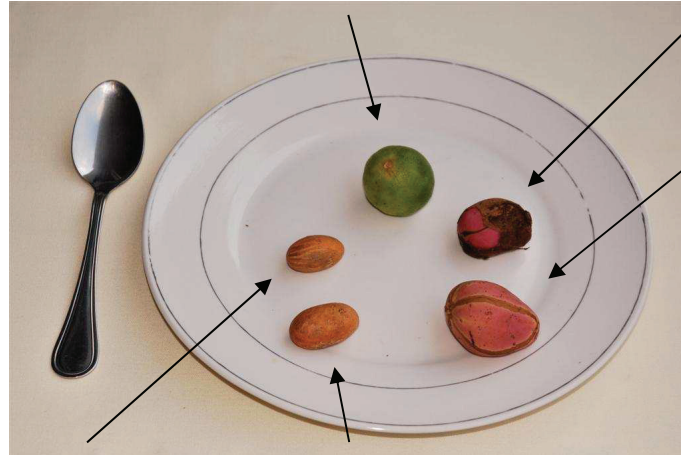
Portion D (plus grosse)



FRUITS

100. Citron vert

101. Kola



102. Bita Kola

Portion A

Portion B

105. Goyave

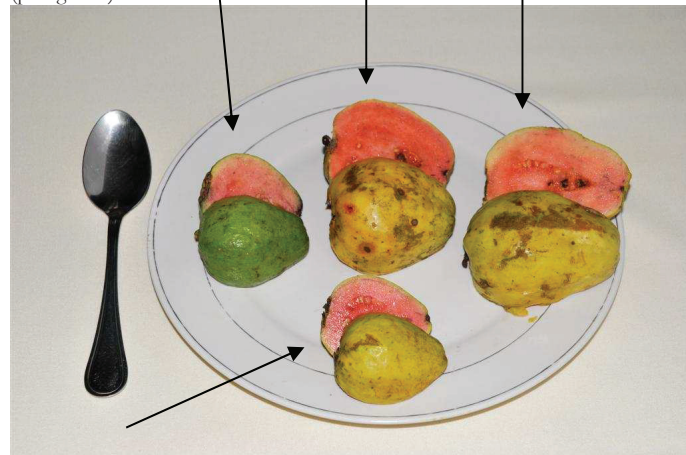
Portion B

Portion C

Portion D

E

(plus grosse)



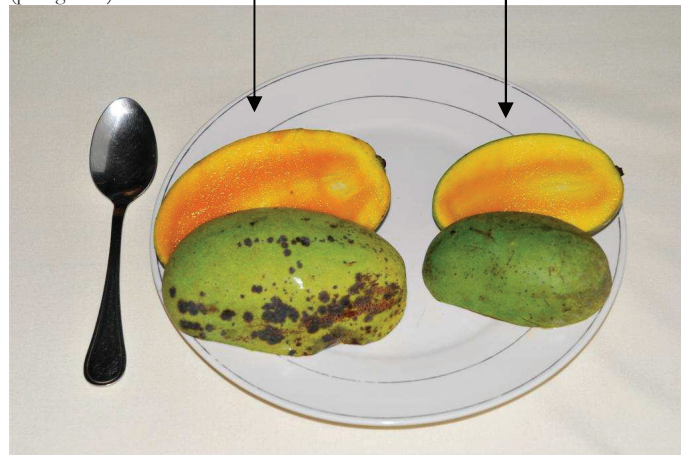
Portion A

106. Mangue dame

Portion B

Portion A

(plus grosse)

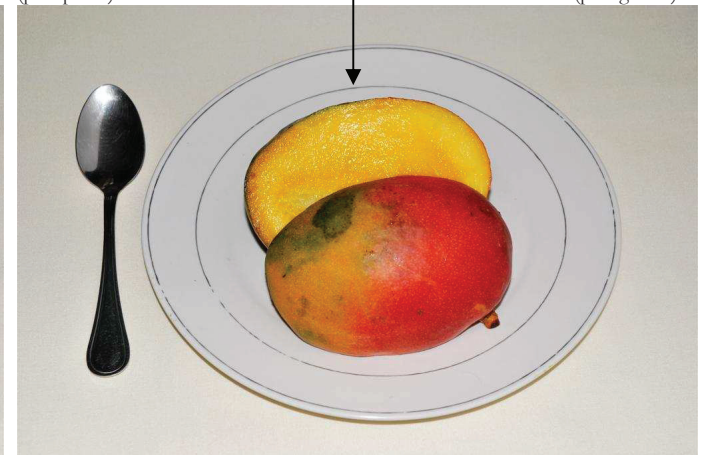


107. Mangue du Nord

Portion A
(plus petite)

Portion B

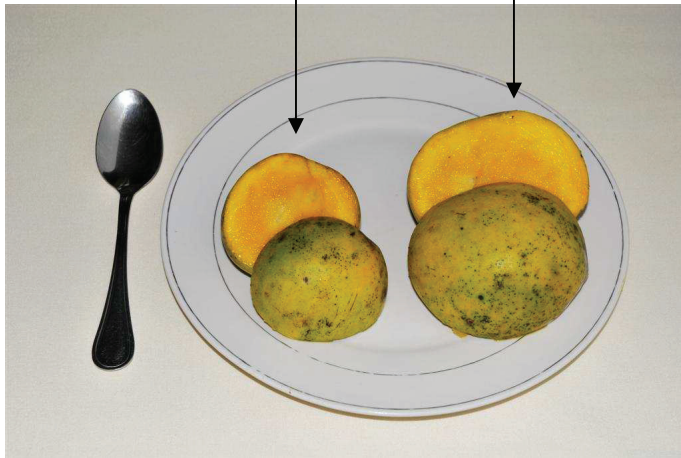
Portion C
(plus grosse)



FRUITS

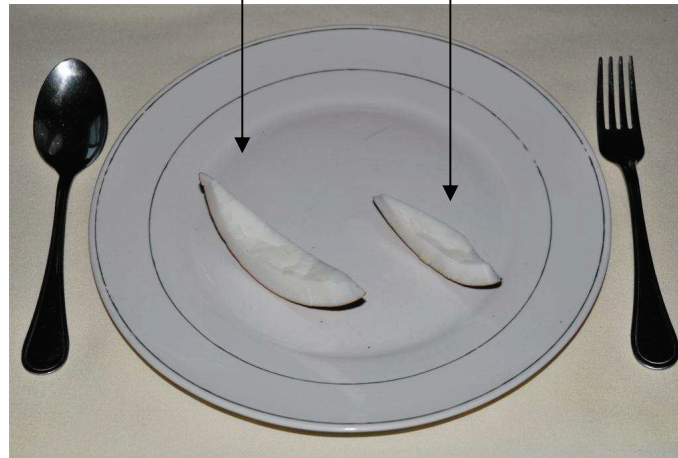
108. Mangue papaye

Portion A Portion B



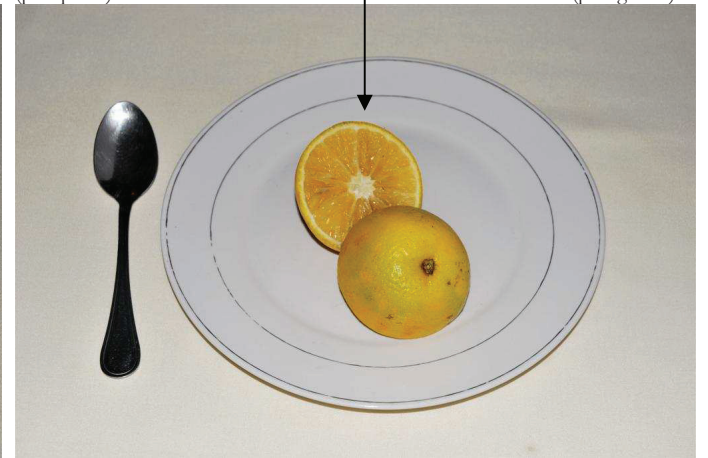
109. Noix de coco

Portion B Portion A



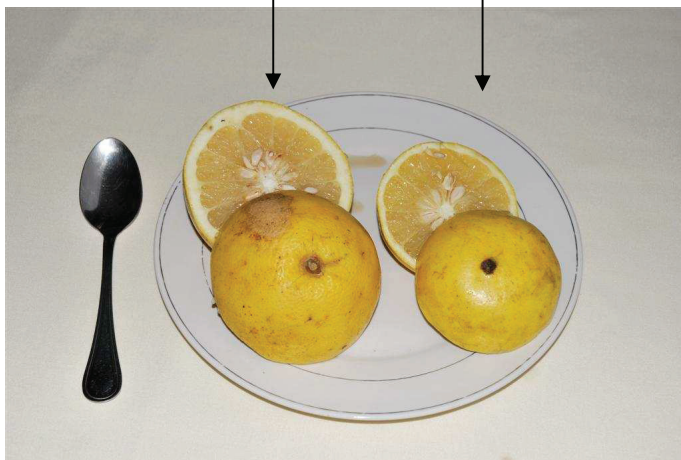
110. Orange

Portion A (plus petite) Portion B Portion C (plus grosse)



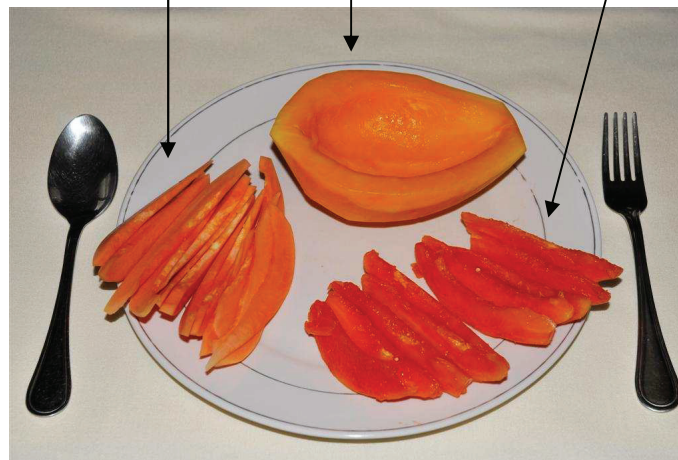
111. Pamplemousse

Portion B Portion A



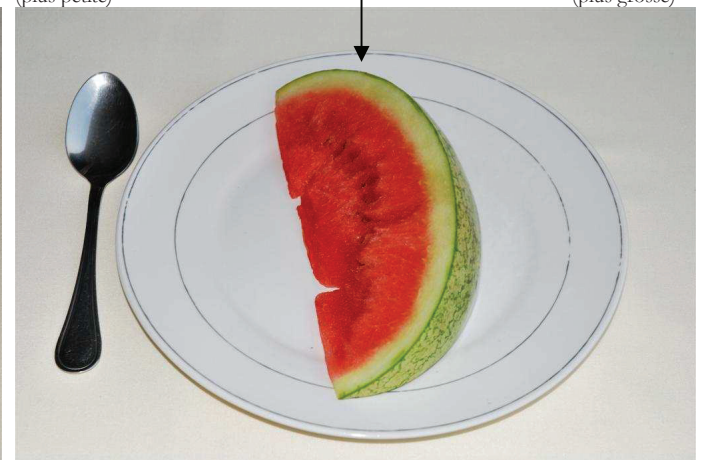
112. Papaye

Portion A Portion C Portion B

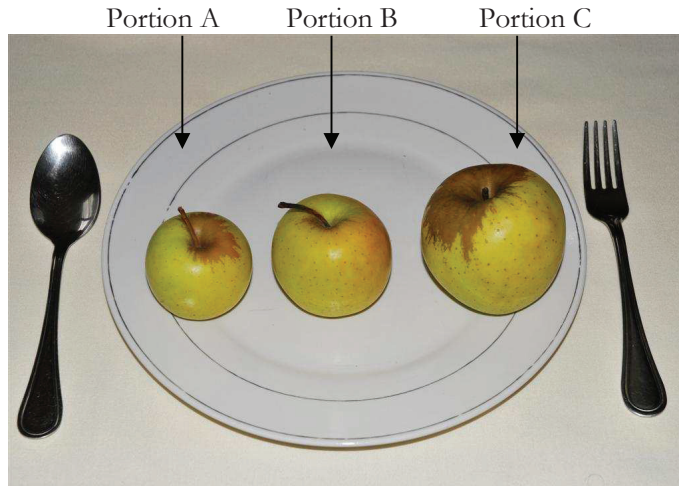


113. Pastèque

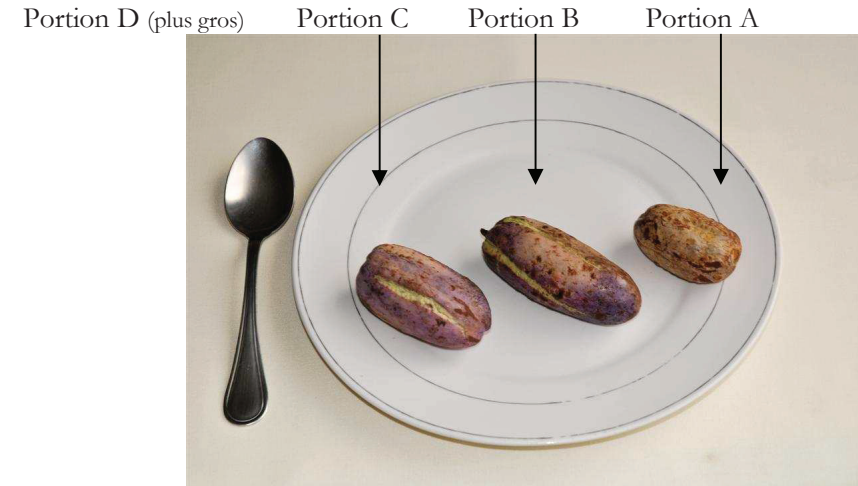
Portion A (plus petite) Portion B Portion C (plus grosse)



114. Pomme de France



115. Safou (ou prune)



GRIGNOTAGE

116. Arachides bouillies

Portion A



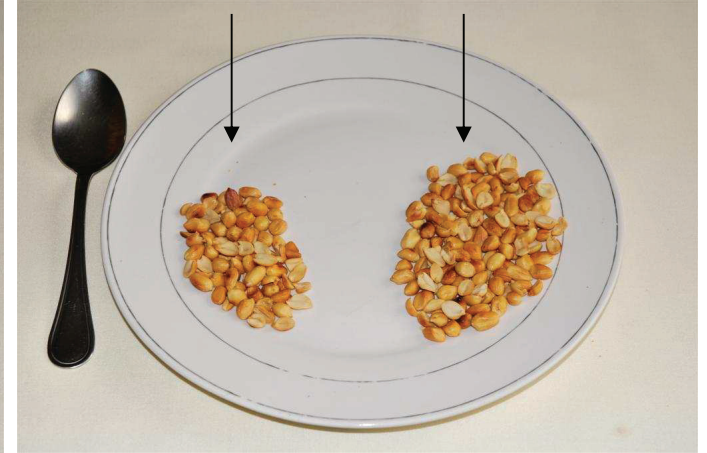
Portion B



117. Arachides grillées

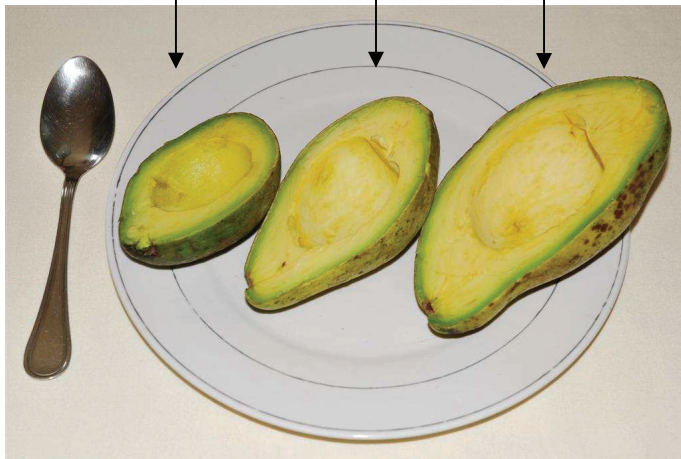
Portion A

Portion B



118. Avocat

A (plus petit) B C D E (plus gros)



GRIGNOTAGE

119. Avocat préparé

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

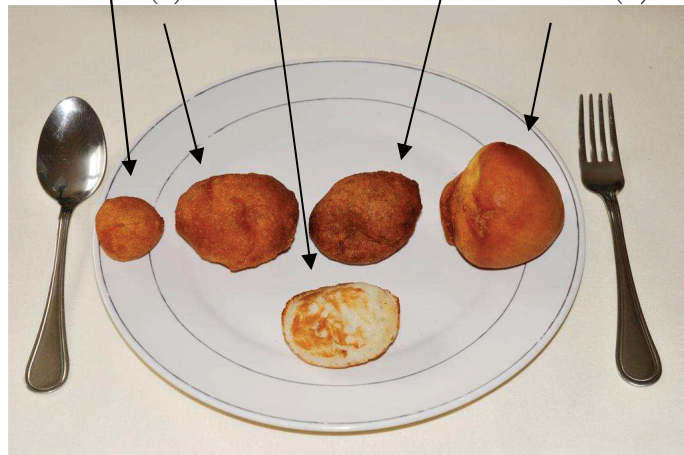
Portion F

Portion G



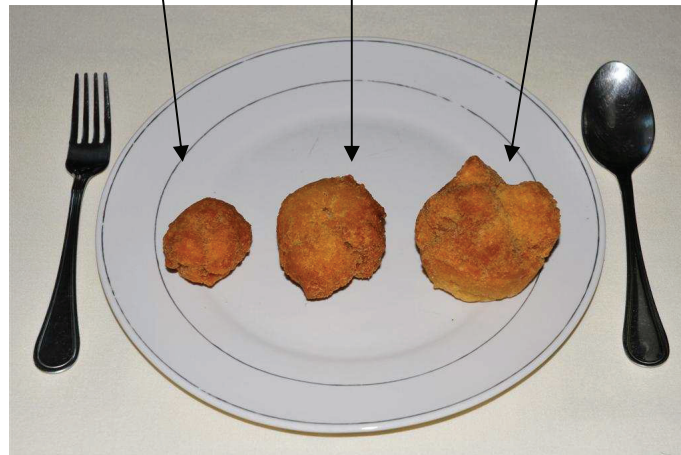
120, 121, 122, 123. Beignets

118. Farine (A) (B)
119. Riz (A)
120. Maïs (A)
121. Lait (A)



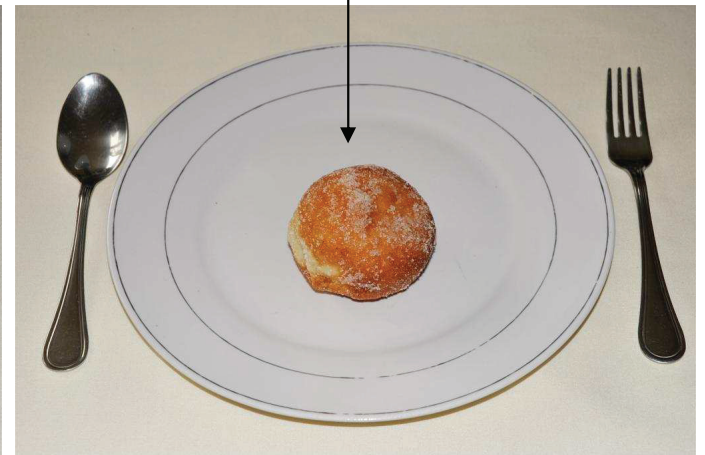
124. Beignets soufflés

Portion A Portion B Portion C



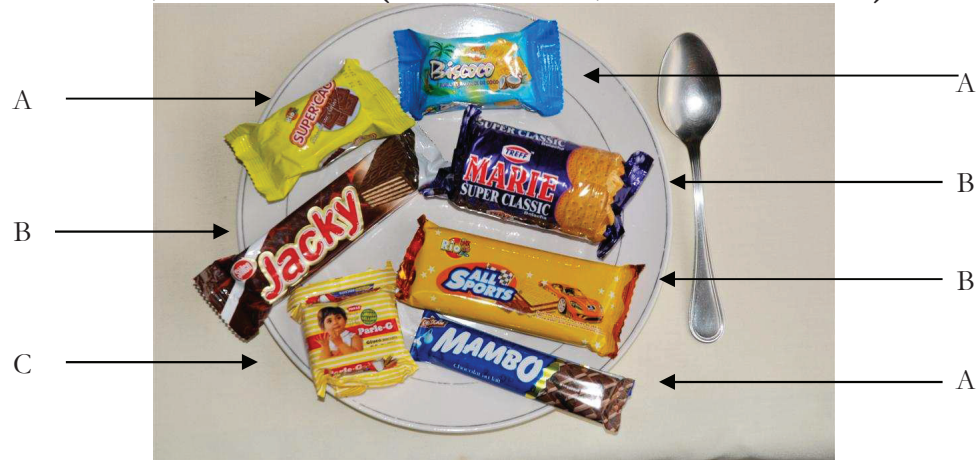
125. Beignet sucré

Portion A

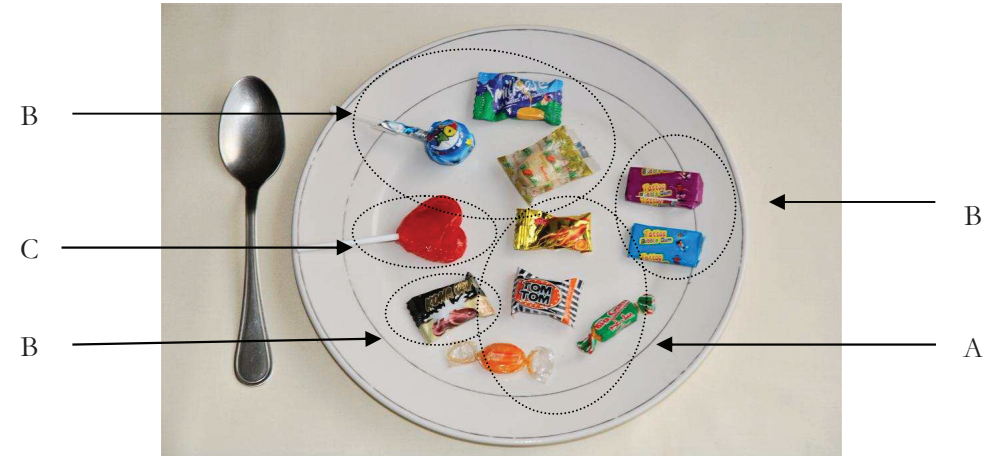


GRIGNOTAGE

124, 125. Biscuits (à base de lait, barre chocolatée)



126. Bonbons industriels



129. Bouillie de maïs
A (deux louches)



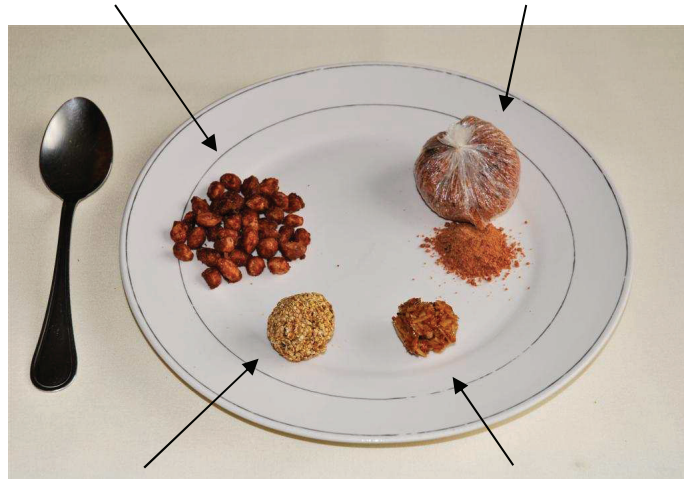
130. Bouillie de manioc
A (deux louches)



GRIGNOTAGE

131, 132. Caramels

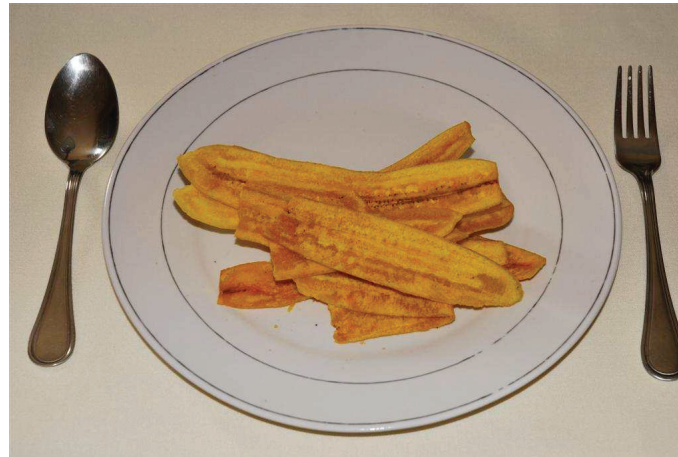
129. Arachide (Portion A) 129. Poudre arachide (A)



129. Arachide séchée (A) 130. Noix de coco (A)

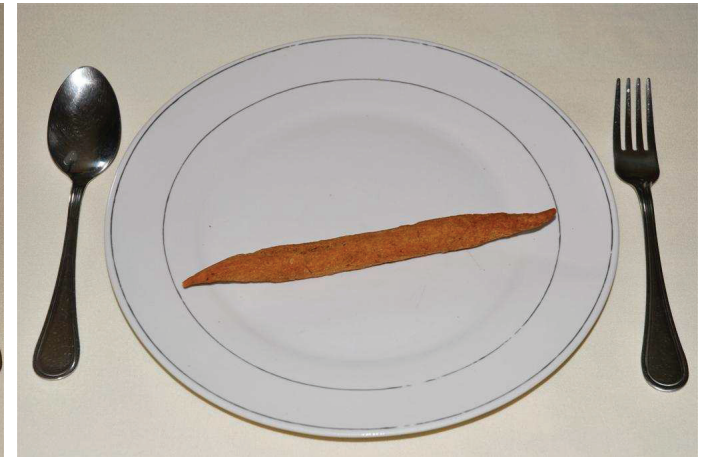
133. Chips de plantain

Portion A



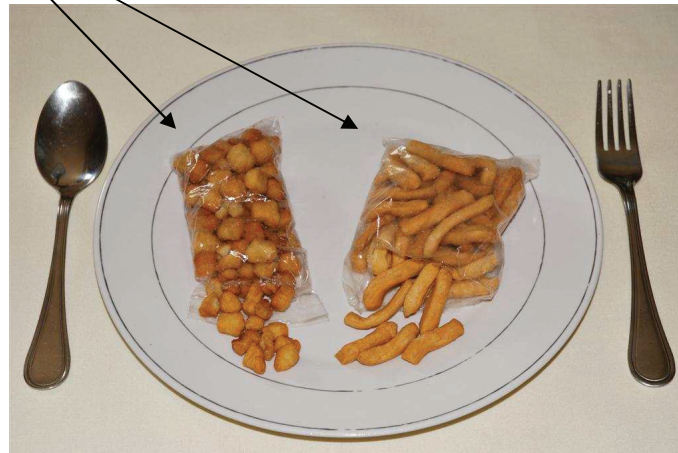
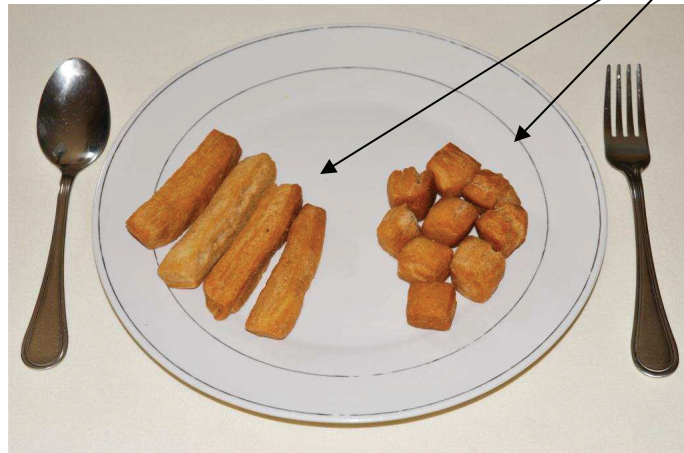
134. Croquette d'arachide

Portion A



135. Croquettes

Portion A



136. Cuillerée beurre

Portion A



GRIGNOTAGE

137. Cuillerée chocolat

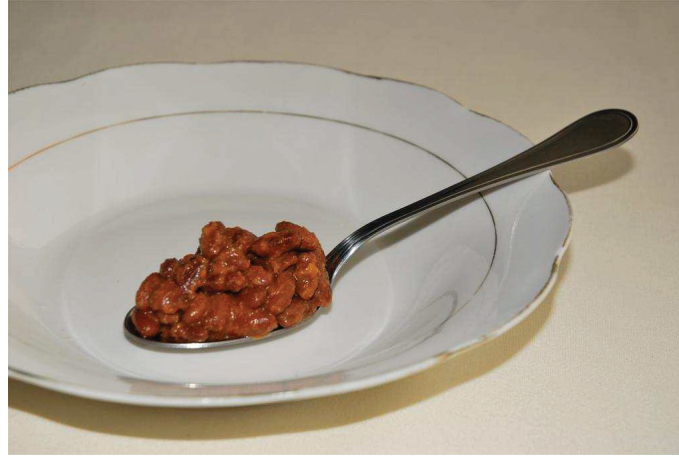
(pâte à tartiner type Tartina®)

Portion A



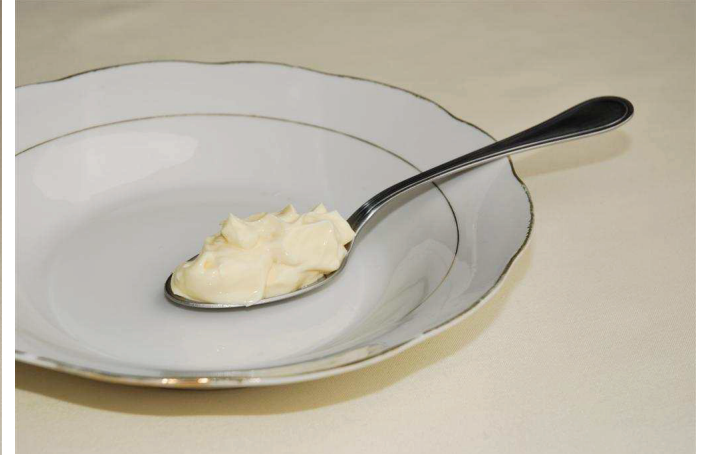
138. Cuillerée haricot rouge

Portion A



139. Cuillerée mayonnaise

Portion A



140, 141, 142. Cuillerée poisson émietté

(maquereau, sardine, thon)

Portion A



143. Fromage Vache qui rit

Portion A



144. Gâteau

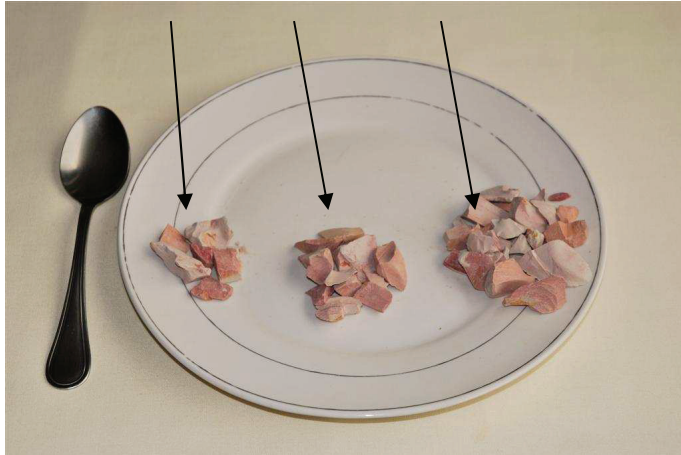
Portion A



GRIGNOTAGE

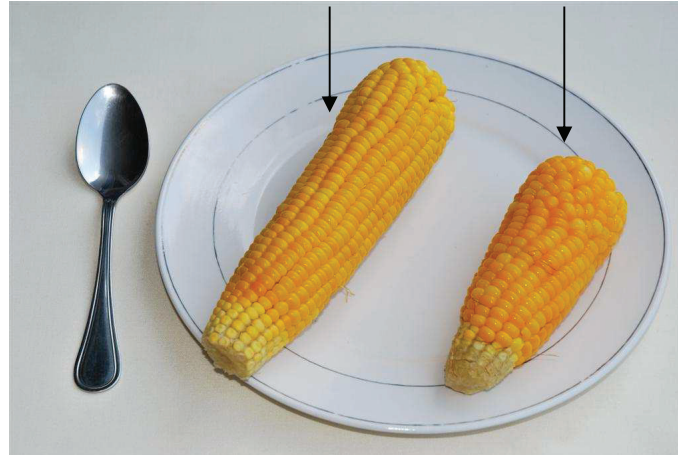
145. Kaolin

Portion A B C



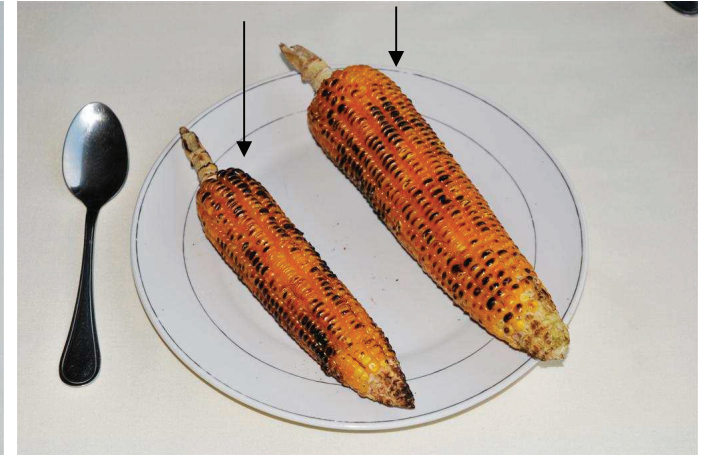
146. Maïs bouilli

Portion B Portion A



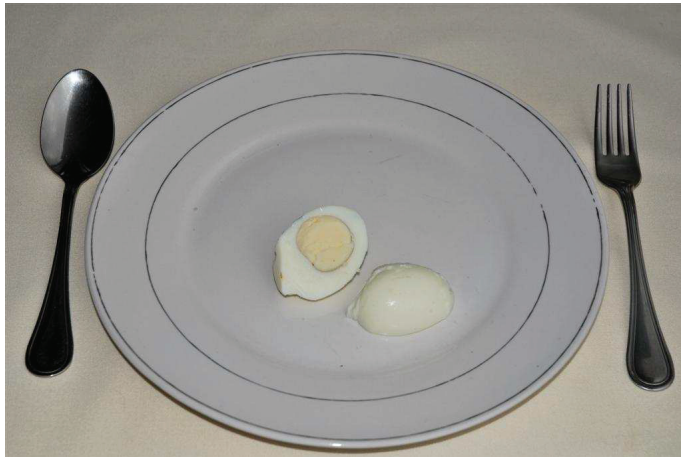
147. Maïs grillé

Portion A B



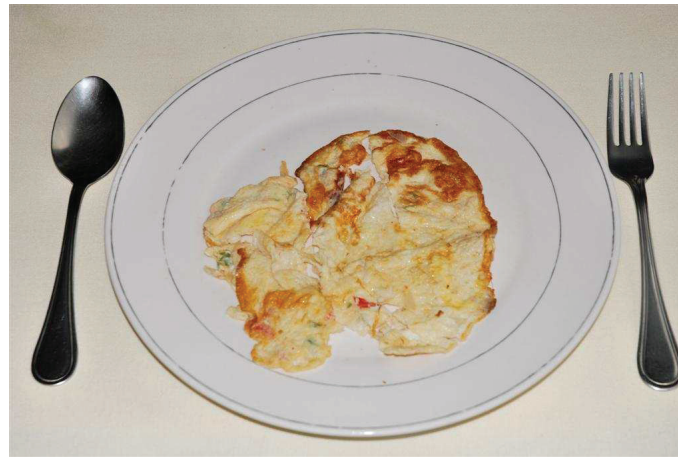
148. Œuf bouilli

Portion A



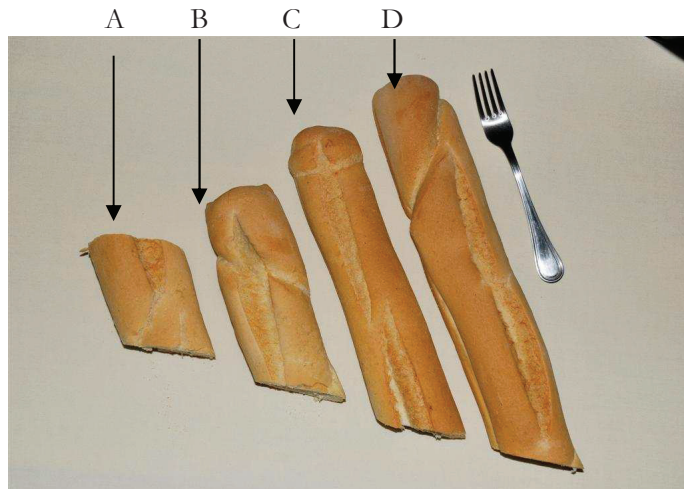
149. Omelette

Portion A Portion B Portion C Portion D Portion E

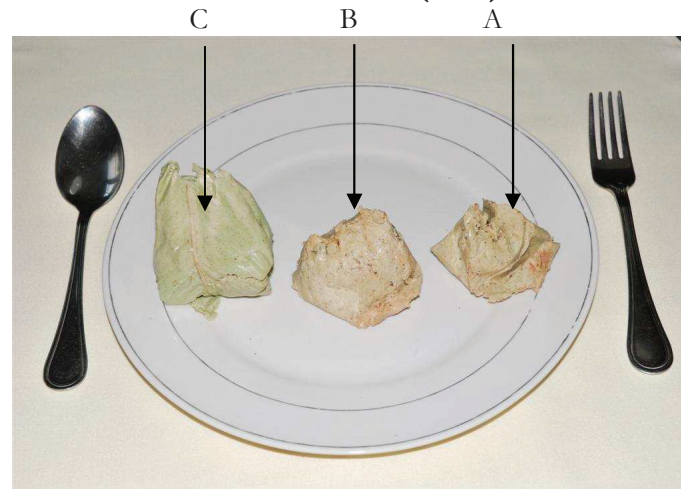


GRIGNOTAGE

150. Pain



151. Pistaches (met)



152. Plantain braisé

Portion A



153. Plantain frit (route)

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G



GRIGNOTAGE

154. Termites

Portion A



Portion B



YAOURTS

155. Yaourts en pot



156. Yaourts en sachet



BOISSONS (ALCOOLISÉES)

157, 158, 159. Bières

157 (Portion A) 158 (A) 158 (C) 158 (B) 159 (C)



160. Whisky en sachet

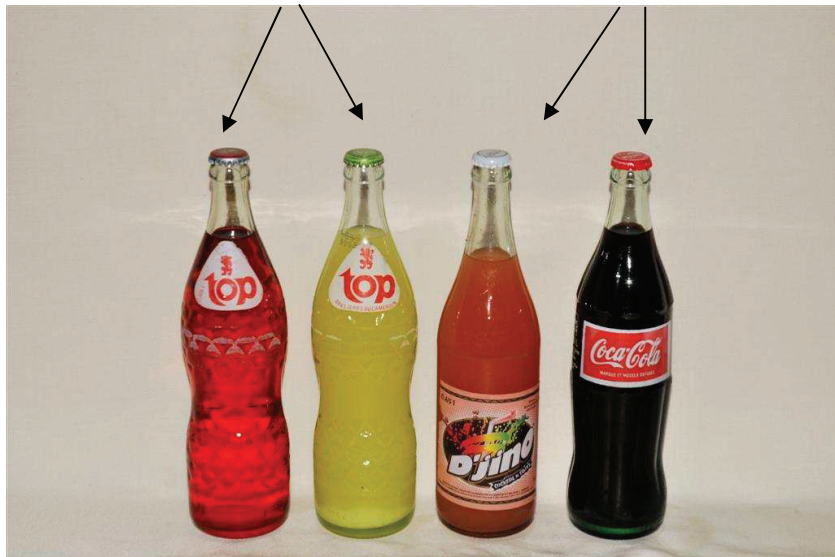
A (un sachet)



BOISSONS (NON-ALCOOLISÉES)

161. Jus sucrés (GM)

Portion B Portion A



162. Jus sucrés (PM)

Portion A



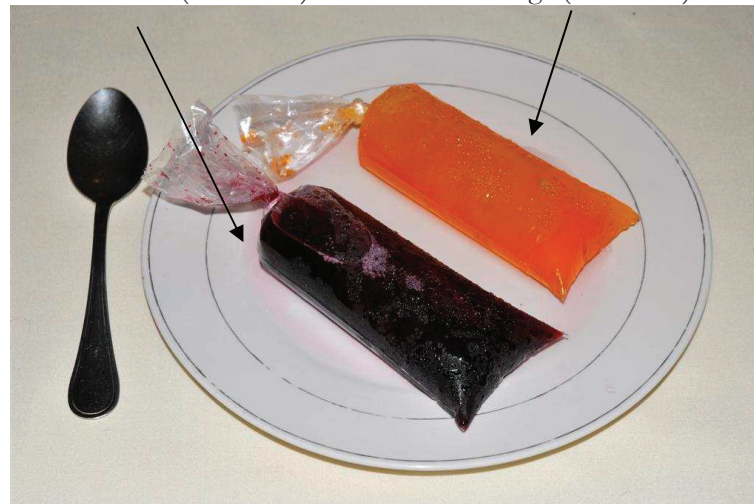
163. Laits en poudre

Portion A (Matinal, Top Milk) Portion B (Peak, Nido)



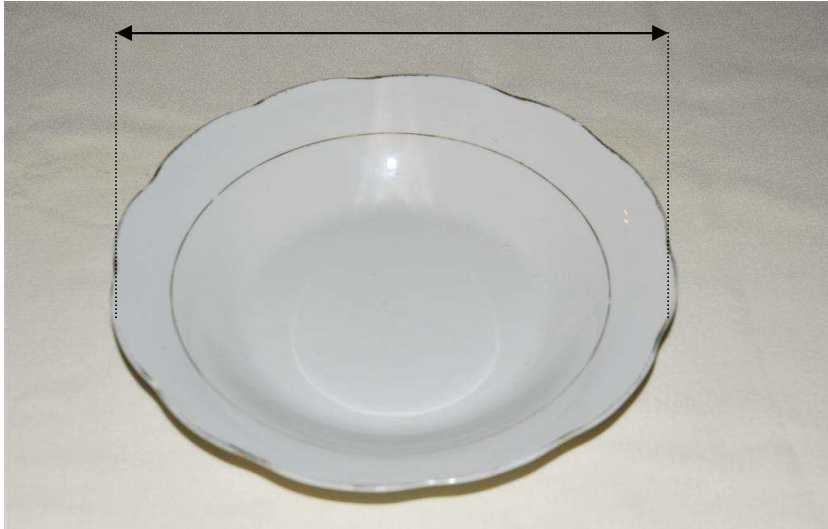
164. Sucettes

Foléré (Portion A) Arôme orange (Portion A) Foléré (Portion B)

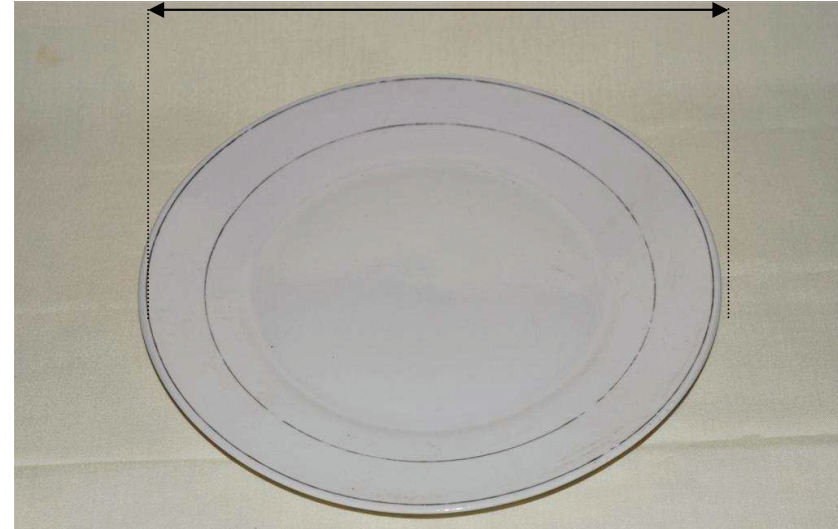


CONTENANTS

Assiette creuse
23 cm



Assiette plate
27 cm



Verres et tasses en plastique

C (25cl) B (20cl) A (15cl) B (20cl) D (30cl)

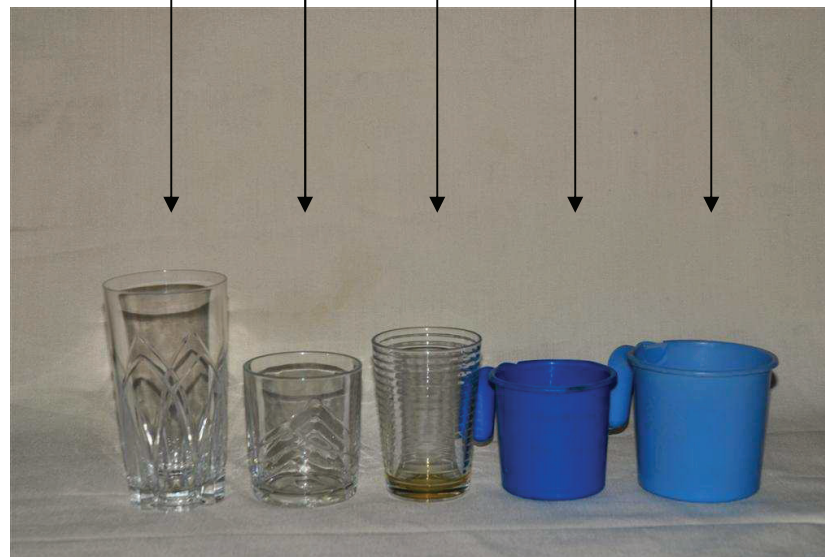


TABLE DE RÉFÉRENCE DES POIDS DES ALIMENTS REPRÉSENTÉS

Code cat.	Code aliment	Aliment	Poids en grammes des Tailles de portions						
			A	B	C	D	E	F	G
1. Plats préparés									
	1	atchu	241	393	545	697	844.5	992	1139.5
	2	bouillon pomme	251	360	469	578	707	836	965
	3	choux-arachide	96	158	220	282	347.5	413	478.5
	4	choux-pomme	226.5	339	451.5	564	676	788	900
	5	corn-tchaff	445	504	563	622	681	740	799
	6	eru	84.5	150	215.5	281	346.5	412	477.5
	7	folong arachide (avec huile)	157.5	200	242.5	285	346	407	468
	8	folong arachide (avec j.n.p.)	157.5	200	242.5	285	346	407	468
	9	folong sauté	155.5	197	238.5	280	322.5	365	407.5
	10	haricot blanc	161.5	216	270.5	325	379	433	487
	11	haricot rouge	149.5	208	266.5	325	379	433	487
	12	koki	163	216	269	322	377	432	487
	13	kpwem arachide (avec huile)	114	167	220	273	341.5	410	478.5
	14	kpwem arachide (avec j.n.p.)	114	167	220	273	341.5	410	478.5
	15	kpwem sans sel	218.5	324	429.5	535	640.5	746	851.5
	16	malaxé banane	258.5	408	557.5	707	773	839	905
	17	malaxé igname	219	335	451	567	685	803	921
	18	malaxé macabo	226.5	339	451.5	564	676	788	900
	19	ndolé	111	163	215	267	337	407	477
	20	njama-njama pistache	104.5	163	221.5	280	344.5	409	473.5
	21	njama-njama sauté	91	154	217	280	343.5	407	470.5
	22	nkwi	73.5	101	128.5	156	190	224	258
	23	okok	87.5	153	218.5	284	348.5	413	477.5
	24	pilé banane	279.5	346	412.5	479	547.5	616	684.5
	25	pilé macabo	279.5	346	412.5	479	547.5	616	684.5
	26	pilé pomme (de terre)	279.5	346	412.5	479	547.5	616	684.5
	27	Poulet DG accompagnement	559	692	825	958	1095	1232	1369
	28	riz sauté	285	370	455	540	618.5	697	775.5
	29	sanga	437.5	499	560.5	622	682	742	802
	30	sauce arachide	76	144	212	280	349	418	487
	31	sauce arachide-gombo	76	144	212	280	349	418	487
	32	sauce baobab	62.5	97	131.5	166	198.5	231	263.5
	33	sauce foléré	64	95	126	157	192	227	262
	34	sauce gombo	65.5	96	126.5	157	191	225	259
	35	sauce jaune-gombo	70	100	130	160	193.5	227	260.5
	36	sauce keleng-keleng	76	144	212	280	349	418	487
	37	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	63.5	97	130.5	164	196.5	229	261.5
	38	sauce mbongo	67	97	127	157	189.5	222	254.5
	39	sauce pistache	74.5	142	209.5	277	347	417	487
	40	sauce pistache-gombo	61.5	133	204.5	276	347.5	419	490.5
	41	sauce taspah	65.5	96	126.5	157	189.5	222	254.5

	42	sauce tomate	17	59	101	143	184	225	266
	43	spaghetti sautées	297.5	370	442.5	515	590	665	740
	44	zom arachide (avec huile)	157.5	200	242.5	285	346	407	468
	45	zom arachide (avec j.n.p.)	157.5	200	242.5	285	346	407	468
	46	zom sauté	155.5	197	238.5	280	322.5	365	407.5
	47	zom sans sel	218.5	324	429.5	535	640.5	746	851.5
2. Compléments									
	48	banane non mure (boullie)	61	169	277	385	489	593	697
	49	baton manioc (ou bibolo)**	212	248	284	320	400	480	560
	50	chikwang-kangwa (pâte de manioc avec h.p.)**	115	172	229	286	340.5	395	449.5
	51	couscous mais (grosses boules)	168	291	414	537	656	775	894
	52	couscous riz (grosses boules)	168	291	414	537	656	775	894
	53	couscous mais (petites boules)	112	255	398	541	633.5	726	818.5
	54	couscous riz (petites boules)	112	255	398	541	633.5	726	818.5
	55	couscous manioc	185	341	497	653	764.5	876	987.5
	56	macabo rapé	206.5	330	453.5	577	669	761	853
	57	macabo tubercule	81	174	267	360	457	554	651
	58	manioc tubercule	82	177	272	367	462	557	652
	59	miondo (ou petit baton)**	103	162	221	280	339	398	457
	60	patate douce (tubercule)	97	191	285	379	459	539	619
	61	plantain frit	120	163	206	249	288	327	366
	62	plantain mur bouilli (gros)	73.5	173	272.5	372	469	566	663
	63	plantain mur bouilli (petit)	68.5	174	279.5	385	486.5	588	689.5
	64	riz blanc	132.5	215	297.5	380	454.5	529	603.5
	65	taro tubercule	92.5	189	285.5	382	441	500	559
	66	wata-fufu	130	230	330	430	531.5	633	734.5
3. Poissons									
	67	bar braisé	48	80	112	144	250.5	357	463.5
	68	bar frais		36	66.5	97	125.5	154	182.5
	69	bifaka (ou hareng fumé)	8.5	12	15.5	19	22.5	29	34
	70	maquereau braisé		32	65	98	126.5	155	183.5
	71	ndomba poisson	30	50	70	90	110		
	72	poisson émietté (maquereau)	21.75	43.5	65.25	87	124	161	198
	73	poisson émietté (sardine)	21.75	43.5	65.25	87	124	161	198
	74	poisson émietté (thon)	21.75	43.5	65.25	87	124	161	198
	75	sardines en boîte	20.5	41	61.5	82	102.5		
4. Viandes									
	76	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	17.5						
	77	bœuf - brochettes (serviette)	23						
	78	bœuf - brochettes (foie)	26						
	79	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	14_21						
	80	bœuf - brochettes (tripes)	15						
	81	bœuf - brochettes (boyau)	19						
	82	bœuf - foie	13.5	42	70.5	99	129	159	189
	83	bœuf - peau	27	49	71	93	147.5	202	256.5
	84	Bœuf tripes sans gras	24	42	60	78	103	128	153

	85	Bœuf tripes avec gras	29	58	87	116	160.5	205	249.5
	86	bœuf bouilli (en sauce)	21.5	45	68.5	92	132.5	173	213.5
	87	bœuf boulettes	13.5	27	40.5	54	81	108	135
	88	kilichi (ou bœuf séché)		18	31.5	45	69	93	117
	89	lièvre (céphalophe)	43	103	163	223	283		
	90	pangolin	10.5	26	41.5	57	77.5	98	118.5
	91	porc braisé	33.5	68	102.5	137	206	275	344
	92	porc-épic (aulacode)	92	150	208	266	324		
	93	poulet braisé	37.5	91	144.5	198	239	280	321
	94	poulet (en sauce) ou poulet de chair	44	62	80	98	129	160	191
	95	saucisse de porc	19.5	39	58.5				
	96	soya (ou bœuf braisé)		26	44.5	63	94	125	156
5. Fruits									
	97	ananas	192	263	299				
	98	aubergine amère	41	93	119				
	99	banane	60	100	140				
	100	canne à sucre	113	237					
	101	cassimangue	74	104	123	132.5			
	102	citron vert (lime)			29				
	103	cola				17	32		
	104	bita-cola	6.5	9					
	105	goyave	64	86	159	183			
	106	mangue dame	132	299	382.5				
	107	mangue du Nord	300	470	640				
	108	mangue papaye	128	220					
	109	noix de coco	13	27					
	110	orange	170	236	269				
	111	pamplemousse	307	500					
	112	papaye	98	128	220				
	113	pastèque	150	200	250				
	114	pomme de France	79	119	183				
	115	safou (ou prune)	42	65	74	78.5			
6. Grignotage									
	116	arachides bouillies	32	65					
	117	arachides grillées	20	35					
	118	avocat	50	85	128	230	330		
	119	avocat préparé	30	63	96	129	185.5	242	298.5
	120	beignet de farine (de blé)	11.5	32					
	121	beignet de riz	16						
	122	beignet de maïs	42						
	123	beignet au lait	57						
	124	beignet soufflé (frit)	25	49	83				
	125	beignet sucré	49						
	126	biscuits (à base de lait)	18	31	65				
	127	biscuits (barre chocolatée)	25	40					
	128	bonbons industriels	6	10	20				
	129	bouillie de maïs	70						

	130	bouillie de manioc	60						
	131	caramels (arachide)	20						
	132	caramels (noix de coco)	20						
	133	chips plantain	29						
	134	croquette arachide	29						
	135	croquettes (de farine)	61	61					
	136	cuillerée beurre (margarine)	24.5						
	137	cuillerée "chocolat" (pâte à tartiner Tartina®)	18.4						
	138	cuillerée haricot rouge	36						
	139	cuillerée mayonnaise	28						
	140	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	43.5						
	141	cuillerée poisson émiétté (sardine)	43.5						
	142	cuillerée poisson émiétté (thon)	43.5						
	143	fromage (Vache Qui Rit®)	16.6						
	144	gateau (pain brioché)	70						
	145	kaolin	15	30	60				
	146	maïs bouilli	131	219					
	147	maïs grillé	90	208					
	148	œuf bouilli	46						
	149	omelette	34	56	78	100	122		
	150	pain	38	77	106	119			
	151	pistaches (met)	40	63	105				
	152	plantain braisé	99						
	153	plantain frit (route)	41.5	82	122.5	163	206	249	292
	154	termites	15	30					
7. Yaourts									
	155	yaourts en pot	125	125	125	200	333		
	156	yaourts en sachet	150	200					
8. Boissons Alcoolisées									
	157	bière (Smirnov Ice)	300						
	158	bières (Guinness)	330	500	650				
	159	bières (Blonde / Lager)	650						
	160	whisky en sachet	5						
9. Boissons Non-alcoolisées									
	161	jus sucrés (sodas) grands modèles	600	650					
	162	jus sucrés (sodas) petits modèles	300						
	163	laits en poudre	14	25					
	164	sucettes	205	250					
10. Contenants									
	165	verres	15	20	20	25	30		

TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS

Code cat.	Catégorie	Code aliment	Aliment	PC	Energie kcal	Energie kJ	Eau (g)	Alcool	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Cendres (g)
1	plats préparés	1	atchu	100g	148.27	620.37	65.97	0.00	1.79	6.77	20.04	4.32	1.11
1	plats préparés	2	bouillon pomme	100g	138.55	579.69	70.28	0.00	2.01	6.80	17.32	2.02	1.57
1	plats préparés	3	choux-arachide	100g	122.14	511.04	78.17	0.00	3.27	9.92	4.95	2.75	0.94
1	plats préparés	4	choux-pomme	100g	161.30	674.90	61.30	0.00	3.62	6.91	21.17	4.67	2.34
1	plats préparés	5	corn-tchaff	100g	182.14	762.08	59.42	0.00	5.84	7.77	22.21	3.77	1.00
1	plats préparés	6	eru	100g	23.40	97.91	90.90	0.00	2.80	0.60	1.70	2.20	1.80
1	plats préparés	7	folong arachide (avec huile)	100g	169.69	709.97	65.91	0.00	6.17	10.11	13.50	2.20	2.11
1	plats préparés	8	folong arachide (avec j.n.p.)	100g	144.34	603.90	67.82	0.00	6.29	6.82	14.44	2.45	2.17
1	plats préparés	9	folong sauté	100g	130.30	545.18	72.10	0.00	4.50	6.97	12.40	2.10	1.93
1	plats préparés	10	haricot blanc	100g	188.20	787.44	55.48	0.00	8.85	7.28	21.82	4.71	1.87
1	plats préparés	11	haricot rouge	100g	188.20	787.44	55.48	0.00	8.85	7.28	21.82	4.71	1.87
1	plats préparés	12	koki	100g	165.82	693.78	60.65	0.00	7.86	7.17	17.47	5.65	1.20
1	plats préparés	13	kpwem arachide (avec huile)	100g	193.25	808.57	59.02	0.00	9.60	10.67	14.70	3.90	2.11
1	plats préparés	14	kpwem arachide (avec j.n.p.)	100g	167.90	702.50	60.93	0.00	9.73	7.38	15.64	4.15	2.17
1	plats préparés	15	kpwem sans sel (avec j.n.p.)	100g	128.52	537.71	67.11	0.00	8.06	4.24	14.54	4.05	2.00
1	plats préparés	16	malaxé banane	100g	136.49	571.06	71.70	0.00	1.20	6.91	17.37	2.01	0.82
1	plats préparés	17	malaxé igname	100g	135.00	564.85	70.87	0.00	1.66	6.90	16.57	3.06	0.94
1	plats préparés	18	malaxé macabo	100g	135.84	568.33	70.59	0.00	1.91	6.89	16.54	3.06	1.00
1	plats préparés	19	ndolé	100g	176.77	739.59	65.66	0.00	6.30	13.77	6.91	5.47	1.90
1	plats préparés	20	njama-njama pistache	100g	192.96	807.33	58.97	0.00	9.77	10.72	14.35	4.01	2.18
1	plats préparés	21	njama-njama sauté	100g	130.30	545.18	72.10	0.00	4.50	6.97	12.40	2.10	1.93
1	plats préparés	22	nkwi	100g	216.70	906.67	19.00	0.00	34.50	2.30	14.50	18.00	11.70
1	plats préparés	23	okok	100g	23.40	97.91	90.90	0.00	2.80	0.60	1.70	2.20	1.80
1	plats préparés	24	pilé banane	100g	269.24	1,126.50	38.00	0.00	10.48	7.08	40.90	5.21	2.40
1	plats préparés	25	pilé macabo	100g	327.64	1,370.85	38.25	0.00	11.08	9.88	48.60	6.10	2.80
1	plats préparés	26	pilé pomme (de terre)	100g	252.23	1,055.33	37.41	0.00	10.08	7.28	36.60	5.64	3.00
1	plats préparés	27	Poulet DG accompagnement	100g	343.30	1,436.36	46.01	0.00	22.24	26.72	3.47	0.40	1.16
1	plats préparés	28	riz sauté	100g	132.04	552.44	74.41	0.00	1.55	6.83	16.08	0.78	0.34
1	plats préparés	29	sanga	100g	141.33	591.34	63.70	0.00	8.41	4.41	17.01	4.43	2.05
1	plats préparés	30	sauce arachide	100g	101.81	425.96	86.32	0.00	1.80	9.84	1.52	0.28	0.25
1	plats préparés	31	sauce arachide-gombo	100g	129.42	541.50	75.59	0.00	3.60	10.08	6.07	3.74	0.92
1	plats préparés	32	sauce baobab	100g	79.22	331.44	87.80	0.00	0.16	6.71	4.55	0.50	0.29
1	plats préparés	33	sauce foléré	100g	157.03	657.01	69.15	0.00	5.82	10.13	10.65	2.20	2.06
1	plats préparés	34	sauce gombo	100g	90.03	376.71	81.77	0.00	1.93	6.93	4.97	3.64	0.75
1	plats préparés	35	sauce jaune-gombo	100g	120.03	502.23	78.44	0.00	1.93	10.27	4.97	3.64	0.75
1	plats préparés	36	sauce keleng-keleng	100g	109.69	458.93	72.58	0.00	6.17	3.45	13.50	2.20	2.11
1	plats préparés	37	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	100g	168.78	706.18	48.06	0.00	9.89	4.05	23.20	9.80	5.01
1	plats préparés	38	sauce mbongo	100g	135.75	567.97	76.11	0.00	3.98	9.97	7.51	1.24	1.18
1	plats préparés	39	sauce pistache	100g	99.09	414.59	87.10	0.00	1.83	9.86	0.75	0.21	0.25
1	plats préparés	40	sauce pistache-gombo	100g	129.12	540.25	75.54	0.00	3.76	10.13	5.73	3.85	0.99
1	plats préparés	41	sauce taspah	100g	169.69	709.97	65.91	0.00	6.17	10.11	13.50	2.20	2.11
1	plats préparés	42	sauce tomate	100g	114.20	477.83	81.69	0.00	1.30	10.23	4.23	1.81	0.74
1	plats préparés	43	spaghetti sautées	100g	142.08	594.45	71.61	0.00	2.93	7.07	16.68	1.31	0.39
1	plats préparés	44	zom arachide (avec huile)	100g	141.76	593.12	77.00	0.00	6.40	11.36	3.48	4.01	1.65
1	plats préparés	45	zom arachide (avec j.n.p.)	100g	137.38	574.80	79.00	0.00	5.88	10.34	5.20	4.87	2.01
1	plats préparés	46	zom sauté	100g	148.02	619.32	67.10	0.00	6.31	12.10	3.47	3.87	2.00
1	plats préparés	47	zom sans sel	100g	135.01	564.88	80.00	0.00	5.37	10.45	4.87	3.24	1.65
2	compléments	48	banane non mure (boullie)	100g	128.77	538.77	65.04	0.00	1.10	0.26	30.50	2.20	0.90
2	compléments	49	baton manioc (ou bibolo)	100g	25.42	106.37	90.33	0.00	1.05	0.19	4.87	2.77	0.78
2	compléments	50	chikwang-kangwa (pâte de manioc avec h.p.)	100g	25.42	106.37	90.33	0.00	1.05	0.19	4.87	2.77	0.78
2	compléments	51	couscous maïs (grosses boules)	100g	356.30	1,490.76	10.10	0.00	7.10	1.50	78.60	2.20	0.50
2	compléments	52	couscous riz (grosses boules)	100g	356.30	1,490.76	10.10	0.00	7.10	1.50	78.60	2.20	0.50

2	compléments	53	couscous maïs (petites boules)	100g	356.30	1,490.76	10.10	0.00	7.10	1.50	78.60	2.20	0.50
2	compléments	54	couscous riz (petites boules)	100g	356.30	1,490.76	10.10	0.00	7.10	1.50	78.60	2.20	0.50
2	compléments	55	couscous manioc	100g	327.13	1,368.72	12.68	0.00	1.89	0.48	78.80	3.90	2.25
2	compléments	56	macabo rapé	100g	138.75	580.53	68.97	0.00	2.23	6.91	16.92	3.98	1.00
2	compléments	57	macabo tubercule	100g	127.47	533.32	62.83	0.00	2.53	0.21	28.86	4.32	1.26
2	compléments	58	manioc tubercule	100g	157.02	656.97	58.17	0.00	1.21	0.27	37.43	1.89	1.02
2	compléments	59	miondo (ou petit baton)	100g	25.42	106.37	90.33	0.00	1.05	0.19	4.87	2.77	0.78
2	compléments	60	patate douce (tubercule)	100g	108.66	454.65	69.19	0.00	1.45	0.18	25.30	3.00	0.88
2	compléments	61	plantain frit	100g	128.77	538.77	65.04	0.00	1.10	0.26	30.50	2.20	0.90
2	compléments	62	plantain mur bouilli (gros)	100g	128.77	538.77	65.04	0.00	1.10	0.26	30.50	2.20	0.90
2	compléments	63	plantain mur bouilli (petit)	100g	128.77	538.77	65.04	0.00	1.10	0.26	30.50	2.20	0.90
2	compléments	64	riz blanc	100g	133.02	556.55	66.20	0.00	2.64	0.23	30.10	0.54	0.30
2	compléments	65	taro tubercule	100g	88.27	369.33	72.63	0.00	1.79	0.11	20.04	4.32	1.11
2	compléments	66	wata-fufu	100g	288.80	1,208.34	14.00	0.00	3.40	0.40	67.90	11.60	2.70
3	poissons	67	bar braisé	100g	123.80	517.98	68.00	0.00	28.70	1.00	0.00	0.00	2.30
3	poissons	68	bar frais	100g	100.40	420.07	74.00	0.00	23.30	0.80	0.00	0.00	1.90
3	poissons	69	bifaka (ou hareng fumé)	100g	209.65	877.18	59.70	0.00	24.58	12.37	0.00	0.00	1.94
3	poissons	70	maquereau braisé	100g	187.60	784.92	60.40	0.00	29.80	7.60	0.00	0.00	2.20
3	poissons	71	ndomba poisson	100g	156.30	653.96	70.77	0.00	19.20	8.83	0.00	0.00	1.20
3	poissons	72	poisson émietté (maquereau)	100g	177.40	742.24	40.00	0.00	16.00	12.60	0.00	0.00	1.03
3	poissons	73	poisson émietté (sardine)	100g	164.10	686.59	38.00	0.00	20.10	9.30	0.00	0.00	1.21
3	poissons	74	poisson émietté (thon)	100g	116.80	488.69	72.00	0.00	25.60	1.60	0.00	0.00	0.30
3	poissons	75	sardines en boîte	100g	220.30	921.74	58.30	0.00	24.70	13.50	0.00	0.00	3.50
4	viandes	76	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	100g	281.10	1,176.12	55.40	0.00	25.50	19.90	0.00	0.00	1.30
4	viandes	77	bœuf - brochettes (serviette)	100g	180.40	754.79	68.00	0.00	12.00	13.20	3.40	0.60	0.10
4	viandes	78	bœuf - brochettes (foie)	100g	200.60	839.31	56.10	0.00	29.40	6.60	5.90	0.00	2.00
4	viandes	79	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	100g	172.40	721.32	72.00	0.00	10.00	14.00	1.60	0.80	0.00
4	viandes	80	bœuf - brochettes (tripes)	100g	114.80	480.32	77.00	0.00	17.00	5.20	0.00	0.00	0.80
4	viandes	81	bœuf - brochettes (boyau)	100g	114.80	480.32	77.00	0.00	17.00	5.20	0.00	0.00	0.80
4	viandes	82	bœuf - foie	100g	200.60	839.31	56.10	0.00	29.40	6.60	5.90	0.00	2.00
4	viandes	83	bœuf - peau	100g	81.58	341.33	84.20	0.00	12.07	3.70	0.00	0.00	0.55
4	viandes	84	Bœuf tripes sans gras	100g	100.90	422.17	78.00	0.00	16.00	4.10	0.00	0.00	0.30
4	viandes	85	Bœuf tripes avec gras	100g	216.70	906.67	63.70	0.00	17.00	16.30	0.50	0.20	0.10
4	viandes	86	bœuf bouilli (en sauce)	100g	209.60	876.97	54.90	0.00	36.20	7.20	0.00	0.00	1.70
4	viandes	87	bœuf boulettes	100g	214.42	897.14	58.77	0.00	27.93	11.22	0.42	0.18	1.47
4	viandes	88	kilichi (ou bœuf séché)	100g	177.90	744.33	53.80	0.00	31.10	1.90	9.10	0.00	4.10
4	viandes	89	lièvre (céphalophe)	100g	329.80	1,379.88	22.90	0.00	66.70	7.00	0.00	0.00	3.40
4	viandes	90	pangolin	100g	329.80	1,379.88	22.90	0.00	66.70	7.00	0.00	0.00	3.40
4	viandes	91	porc braisé	100g	519.50	2,173.59	30.80	0.00	17.60	49.90	0.00	0.00	1.70
4	viandes	92	porc-épic (aulacode)	100g	329.80	1,379.88	22.90	0.00	66.70	7.00	0.00	0.00	3.40
4	viandes	93	poulet braisé	100g	263.80	1,103.74	57.80	0.00	21.40	19.80	0.00	0.00	1.00
4	viandes	94	poulet (en sauce) ou poulet de chair	100g	140.60	588.27	65.80	0.00	31.10	1.80	0.00	0.00	1.30
4	viandes	95	saucisse de porc	100g	227.00	949.77	64.90	0.00	10.50	19.40	2.60	0.00	2.60
4	viandes	96	soya (ou bœuf braisé)	100g	281.10	1,176.12	53.30	0.00	25.50	19.90	0.00	0.00	1.30
5	fruits	97	ananas	100g	51.94	217.33	85.72	0.00	0.44	0.24	12.00	1.26	0.33
5	fruits	98	aubergine amère	100g	26.47	110.76	90.19	0.00	1.19	0.21	4.95	2.81	0.65
5	fruits	99	banane	100g	101.80	425.93	72.00	0.00	1.40	0.20	23.60	2.00	0.80
5	fruits	100	canne à sucre	100g	396.00	1,656.86	1.00	0.00	0.00	0.00	99.00	0.00	0.66
5	fruits	101	cassimangue	100g	51.30	214.64	86.00	0.00	0.20	0.10	12.40	1.10	0.20
5	fruits	102	citron vert (lime)	100g	14.60	61.09	88.30	0.00	0.70	0.20	2.50	2.30	0.10
5	fruits	103	cola	100g	157.52	659.08	58.15	0.00	2.89	0.43	35.53	1.90	1.10
5	fruits	104	bita-cola	100g	210.00	878.64	49.50	0.00	3.90	1.20	45.90	1.45	0.70
5	fruits	105	goyave	100g	45.73	191.33	82.89	0.00	1.00	0.41	9.50	5.63	0.57
5	fruits	106	mangue dame	100g	72.60	303.76	79.70	0.00	0.40	0.20	17.30	2.10	0.30
5	fruits	107	mangue du Nord	100g	48.20	201.67	85.80	0.00	0.50	0.20	11.10	2.10	0.30
5	fruits	108	mangue papaye	100g	60.12	251.52	82.64	0.00	0.59	0.24	13.90	2.13	0.50
5	fruits	109	noix de coco	100g	371.30	1,553.52	42.99	0.00	3.60	36.90	6.20	9.33	0.98

5	fruits	110	orange	100g	41.01	171.58	87.89	0.00	0.73	0.28	8.90	1.70	0.50
5	fruits	111	pamplemousse	100g	30.90	129.29	90.70	0.00	0.70	0.10	6.80	1.20	0.50
5	fruits	112	papaye	100g	32.00	133.87	89.84	0.00	0.47	0.11	7.28	1.90	0.40
5	fruits	113	pastèque	100g	28.55	119.44	92.48	0.00	0.52	0.20	6.17	0.33	0.30
5	fruits	114	pomme de France	100g	48.44	202.67	85.54	0.00	0.26	0.20	11.40	2.40	0.20
5	fruits	115	safou (ou prune)	100g	317.80	1,329.68	53.30	0.00	11.20	29.40	2.10	3.70	0.30
6	grignotage	116	arachides bouillies	100g	560.74	2,346.12	6.28	0.00	22.40	45.87	14.58	8.54	2.34
6	grignotage	117	arachides grillées	100g	590.80	2,471.91	7.20	0.00	25.00	47.20	16.50	1.50	2.60
6	grignotage	118	avocat	100g	144.87	606.12	76.50	0.00	1.67	14.73	1.40	4.65	1.05
6	grignotage	119	avocat préparé	100g	231.10	966.92	66.90	0.00	1.40	24.70	0.80	3.90	1.03
6	grignotage	120	beignet de farine (de blé)	100g	261.90	1,095.79	37.00	0.00	15.90	1.50	46.20	1.30	0.90
6	grignotage	121	beignet de riz	100g	342.40	1,432.60	43.00	0.00	7.20	0.00	78.40	1.00	0.90
6	grignotage	122	beignet de maïs	100g	193.40	809.19	52.00	0.00	9.50	0.60	37.50	1.20	1.00
6	grignotage	123	beignet au lait	100g	374.40	1,566.49	25.30	0.00	6.60	20.00	42.00	1.40	0.87
6	grignotage	124	beignet soufflé (frit)	100g	417.95	1,748.70	22.88	0.00	5.87	23.55	45.63	1.60	2.07
6	grignotage	125	beignet sucré	100g	266.00	1,112.94	36.00	0.00	2.70	12.00	36.80	2.10	1.84
6	grignotage	126	biscuits (à base de lait)	100g	430.90	1,802.89	2.90	0.00	8.20	10.90	75.00	1.80	0.90
6	grignotage	127	biscuits (barre chocolatée)	100g	485.20	2,030.08	2.70	0.00	6.90	24.00	60.40	2.70	0.70
6	grignotage	128	bonbons industriels	100g	399.30	1,670.67	8.50	0.00	4.60	8.10	77.00	0.00	1.80
6	grignotage	129	bouillie de maïs	100g	356.30	1,490.76	85.00	0.00	7.10	1.50	78.60	2.20	0.50
6	grignotage	130	bouillie de manioc	100g	327.13	1,368.72	80.00	0.00	1.89	0.48	78.80	3.90	2.25
6	grignotage	131	caramels (arachide)	100g	366.40	1,533.02	7.80	0.00	0.00	0.00	91.60	0.00	0.63
6	grignotage	132	caramels (noix de coco)	100g	370.20	1,548.92	48.70	0.00	3.30	33.00	15.00	12.00	2.40
6	grignotage	133	chips plantain	100g	128.77	538.77	65.04	0.00	1.10	0.26	30.50	2.20	0.90
6	grignotage	134	croquette arachide	100g	503.64	2,107.23	1.85	0.00	7.79	23.36	65.56	5.30	1.44
6	grignotage	135	croquettes (de farine)	100g	494.07	2,067.19	1.26	0.00	5.21	21.87	69.10	3.27	1.51
6	grignotage	136	cuillerée beurre (margarine)	100g	729.90	3,053.90	16.50	0.00	0.20	80.70	0.70	0.00	1.90
6	grignotage	137	cuillerée "chocolat" (pâte à tartiner Tartina®)	100g	622.50	2,604.54	0.90	0.00	12.10	47.70	36.20	18.14	3.10
6	grignotage	138	cuillerée haricot rouge	100g	188.20	787.44	55.48	0.00	8.85	7.28	21.82	4.71	1.87
6	grignotage	139	cuillerée mayonnaise	100g	730.75	3,057.46	15.06	0.00	0.90	79.39	3.16	0.00	1.46
6	grignotage	140	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	100g	177.40	742.24	40.00	0.00	16.00	12.60	0.00	0.00	1.03
6	grignotage	141	cuillerée poisson émiétté (sardine)	100g	164.10	686.59	38.00	0.00	20.10	9.30	0.00	0.00	1.21
6	grignotage	142	cuillerée poisson émiétté (thon)	100g	116.80	488.69	72.00	0.00	25.60	1.60	0.00	0.00	0.30
6	grignotage	143	fromage (Vache Qui Rit®)	100g	282.70	1,182.82	52.30	0.00	16.80	22.70	2.80	0.00	0.00
6	grignotage	144	gateau (pain brioché)	100g	400.00	1,673.60	24.50	0.00	6.00	20.00	49.00	0.50	0.00
6	grignotage	145	kaolin	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	146	maïs bouilli	100g	128.18	536.31	65.87	0.00	3.48	1.71	24.71	3.73	0.49
6	grignotage	147	maïs grillé	100g	128.18	536.31	65.87	0.00	3.48	1.71	24.71	3.73	0.49
6	grignotage	148	œuf bouilli	100g	138.70	580.32	76.10	0.00	12.60	9.50	0.70	0.00	1.10
6	grignotage	149	omelette	100g	150.10	628.02	76.10	0.00	10.60	11.70	0.60	0.00	1.00
6	grignotage	150	pain	100g	243.40	1,018.39	36.40	0.00	8.40	1.80	48.40	3.10	1.90
6	grignotage	151	pistaches (met)	100g	39.09	163.55	93.76	0.00	1.83	3.20	0.75	0.21	0.25
6	grignotage	152	plantain braisé	100g	135.05	565.05	63.25	0.00	1.20	0.25	32.00	2.30	1.00
6	grignotage	153	plantain frit (route)	100g	165.05	690.57	59.92	0.00	1.20	3.58	32.00	2.30	1.00
6	grignotage	154	termites	100g	643.70	2,693.24	4.50	0.00	25.50	55.30	11.00	0.00	3.70
7	Yaourts	155	yaourts en pot	100g	90.20	377.40	78.60	0.00	4.00	1.80	14.50	0.00	0.00
7	Yaourts	156	yaourts en sachet	100g	101.50	424.68	77.20	0.00	3.40	3.10	15.00	0.20	0.06
8	boissons alcoolisées	157	bière (Smirnov Ice)	100g	126.00	527.18	75.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8	boissons alcoolisées	158	bières (Guinness)	100g	68.10	284.93	91.00	7.50	0.40	0.00	3.50	0.00	0.00
8	boissons alcoolisées	159	bières (Blonde / Lager)	100g	59.00	246.86	88.50	5.40	0.50	0.00	4.80	0.00	0.00
8	boissons alcoolisées	160	whisky en sachet	100g	280.00	1,171.52	66.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9	boissons non-alcoolisées	161	jus sucrés (sodas) grands modèles	100g	39.15	163.80	90.31	0.00	0.07	0.07	9.56	0.00	0.00
9	boissons non-alcoolisées	162	jus sucrés (sodas) petits modèles	100g	39.15	163.80	90.31	0.00	0.07	0.07	9.56	0.00	0.00
9	boissons non-alcoolisées	163	laits en poudre	100g	355.64	1,488.00	3.96	0.00	35.10	0.72	52.19	0.00	8.03
9	boissons non-alcoolisées	164	sucettes	100g	267.64	1,119.81	32.40	0.00	0.00	0.00	66.91	0.00	0.69

Code cat.	Catégorie	Code aliment	Aliment	PC	Calcium (mg)	Fer (mg)	Magnésium (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Sodium (mg)	Zinc (mg)	Cuivre (mg)
1	plats préparés	1	atchu	100g	33.32	0.90	20.86	86.15	335.87	10.17	0.40	0.19
1	plats préparés	2	bouillon pomme	100g	11.62	0.87	25.90	50.10	462.60	6.64	0.39	0.10
1	plats préparés	3	choux-arachide	100g	43.81	0.69	20.08	57.02	209.73	9.93	0.29	0.05
1	plats préparés	4	choux-pomme	100g	51.36	1.29	33.25	83.85	624.33	15.44	0.54	0.11
1	plats préparés	5	corn-tchaff	100g	13.88	1.55	52.67	116.50	258.50	4.50	0.95	0.11
1	plats préparés	6	eru	100g	133.00	3.10	53.00	45.00	502.00	87.00	0.80	0.08
1	plats préparés	7	folong arachide (avec huile)	100g	364.07	7.47	48.73	145.27	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	8	folong arachide (avec j.n.p.)	100g	367.62	7.79	48.73	149.00	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	9	folong sauté	100g	360.00	7.20	36.00	122.00	318.42	4.74	0.54	0.16
1	plats préparés	10	haricot blanc	100g	30.50	2.10	65.50	161.67	540.00	9.50	1.64	0.20
1	plats préparés	11	haricot rouge	100g	30.50	2.10	65.50	161.67	540.00	9.50	1.64	0.20
1	plats préparés	12	koki	100g	25.74	2.31	58.84	129.05	335.94	5.22	1.54	0.18
1	plats préparés	13	kpwem arachide (avec huile)	100g	280.21	4.67	48.73	123.50	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	14	kpwem arachide (avec j.n.p.)	100g	283.77	4.99	48.73	127.23	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	15	kpwem sans sel (avec j.n.p.)	100g	279.70	4.72	36.00	103.96	318.42	4.74	0.54	0.16
1	plats préparés	16	malaxé banane	100g	10.50	0.70	22.50	33.67	301.50	5.18	0.43	0.11
1	plats préparés	17	malaxé igname	100g	20.40	0.70	12.36	44.42	454.50	5.50	0.68	0.13
1	plats préparés	18	malaxé macabo	100g	12.82	0.60	12.73	47.05	303.21	6.65	0.56	0.16
1	plats préparés	19	ndolé	100g	165.66	2.47	49.73	86.74	278.00	6.13	0.93	0.21
1	plats préparés	20	njama-njama pistache	100g	283.58	4.81	70.00	158.00	361.62	11.34	1.01	0.26
1	plats préparés	21	njama-njama sauté	100g	360.00	7.20	36.00	122.00	318.42	4.74	0.54	0.16
1	plats préparés	22	nkwi	100g	330.00	18.80	322.00	1,058.00	3,690.00	93.00	1.69	1.13
1	plats préparés	23	okok	100g	133.00	3.10	53.00	45.00	502.00	87.00	0.80	0.08
1	plats préparés	24	pilé banane	100g	25.12	2.15	74.45	189.00	729.00	9.35	0.87	0.17
1	plats préparés	25	pilé macabo	100g	29.12	1.47	81.60	184.00	870.23	8.40	1.02	0.15
1	plats préparés	26	pilé pomme (de terre)	100g	33.12	2.61	83.60	189.37	869.40	11.94	1.57	0.20
1	plats préparés	27	Poulet DG accompagnement	100g	14.10	1.14	22.50	131.73	154.30	39.04	2.17	0.09
1	plats préparés	28	riz sauté	100g	7.54	0.39	8.82	28.72	50.01	3.91	0.31	0.06
1	plats préparés	29	sanga	100g	280.17	4.85	40.63	112.96	327.22	5.04	0.60	0.17
1	plats préparés	30	sauce arachide	100g	5.57	0.33	14.03	27.00	70.20	1.83	0.21	0.04
1	plats préparés	31	sauce arachide-gombo	100g	91.07	1.05	24.26	64.94	282.00	8.13	0.71	0.11
1	plats préparés	32	sauce baobab	100g	18.39	5.50	6.07	5.55	68.00	0.00	0.24	0.05
1	plats préparés	33	sauce foléré	100g	364.07	3.57	49.73	138.85	278.00	6.13	0.49	0.21
1	plats préparés	34	sauce gombo	100g	87.00	0.78	11.52	41.67	234.00	7.00	0.58	0.09
1	plats préparés	35	sauce jaune-gombo	100g	87.00	0.78	11.52	41.67	234.00	7.00	0.58	0.09
1	plats préparés	36	sauce keleng-keleng	100g	364.07	7.47	48.73	145.27	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	37	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	100g	677.40	10.57	81.73	225.48	572.42	10.87	1.38	0.37
1	plats préparés	38	sauce mbongo	100g	184.82	3.90	31.38	86.13	218.31	3.85	0.44	0.12
1	plats préparés	39	sauce pistache	100g	7.43	0.41	34.00	57.77	43.20	6.60	0.47	0.10
1	plats préparés	40	sauce pistache-gombo	100g	94.43	1.19	45.52	99.44	277.20	13.60	1.05	0.19
1	plats préparés	41	sauce taspah	100g	364.07	7.47	48.73	145.27	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	42	sauce tomate	100g	15.00	0.60	13.00	37.33	222.00	7.00	0.76	0.16
1	plats préparés	43	spaghetti sautées	100g	10.04	0.37	13.59	46.21	71.43	3.84	0.39	0.08
1	plats préparés	44	zom arachide (avec huile)	100g	230.34	3.49	49.75	48.00	230.42	6.21	0.00	0.04
1	plats préparés	45	zom arachide (avec j.n.p.)	100g	248.74	4.21	52.00	56.00	228.45	7.15	0.21	0.06
1	plats préparés	46	zom sauté	100g	228.00	3.21	48.10	46.38	228.00	5.27	0.00	0.00
1	plats préparés	47	zom sans sel	100g	159.34	2.78	35.40	41.00	128.00	6.21	0.07	0.00
2	compléments	48	banane non mure (boullie)	100g	6.00	0.80	32.00	30.00	381.00	3.37	0.10	0.07
2	compléments	49	baton manioc (ou bibolo)	100g	41.00	0.23	12.71	35.05	198.00	37.00	0.20	0.09
2	compléments	50	chikwang-kangwa (pâte de manioc avec h.p.)	100g	41.00	0.23	12.71	35.05	198.00	37.00	0.20	0.09
2	compléments	51	couscous mais (grosses boules)	100g	4.00	1.00	32.00	92.00	143.00	2.00	0.51	0.11
2	compléments	52	couscous riz (grosses boules)	100g	4.00	1.00	32.00	92.00	143.00	2.00	0.51	0.11
2	compléments	53	couscous mais (petites boules)	100g	4.00	1.00	32.00	92.00	143.00	2.00	0.51	0.11

2	compléments	54	couscous riz (petites boules)	100g	4.00	1.00	32.00	92.00	143.00	2.00	0.51	0.11
2	compléments	55	couscous manioc	100g	137.50	1.50	45.46	102.33	586.70	30.31	0.74	0.22
2	compléments	56	macabo rapé	100g	48.82	0.69	11.99	49.22	309.21	6.65	0.47	0.12
2	compléments	57	macabo tubercule	100g	10.64	0.60	12.46	56.77	384.43	6.30	0.36	0.15
2	compléments	58	manioc tubercule	100g	42.83	0.70	19.89	45.52	228.21	11.79	0.32	0.09
2	compléments	59	miondo (ou petit baton)	100g	41.00	0.23	12.71	35.05	198.00	37.00	0.20	0.09
2	compléments	60	patate douce (tubercule)	100g	25.97	1.00	14.40	47.74	365.62	16.00	0.35	0.12
2	compléments	61	plantain frit	100g	6.00	0.80	32.00	30.00	381.00	3.37	0.10	0.07
2	compléments	62	plantain mur bouilli (gros)	100g	6.00	0.80	32.00	30.00	381.00	3.37	0.10	0.07
2	compléments	63	plantain mur bouilli (petit)	100g	6.00	0.80	32.00	30.00	381.00	3.37	0.10	0.07
2	compléments	64	riz blanc	100g	5.00	0.54	13.46	42.02	30.15	1.54	0.42	0.07
2	compléments	65	taro tubercule	100g	33.32	0.90	20.86	86.15	335.87	10.17	0.40	0.19
2	compléments	66	wata-fufu	100g	64.00	1.90	31.00	110.00	2,310.00	25.46	1.57	0.28
3	poissons	67	bar braisé	100g	257.00	0.20	40.00	193.00	418.00	92.00	0.75	0.09
3	poissons	68	bar frais	100g	208.00	0.20	31.00	148.00	300.00	74.00	0.60	0.07
3	poissons	69	bifaka (ou hareng fumé)	100g	84.00	1.51	46.00	325.00	447.00	918.00	1.36	0.14
3	poissons	70	maquereau braisé	100g	42.00	1.00	43.00	270.00	507.00	76.00	0.74	0.08
3	poissons	71	ndomba poisson	100g	45.00	0.90	30.00	191.00	268.00	48.00	0.70	0.05
3	poissons	72	poisson émietté (maquereau)	100g	13.00	1.10	45.00	235.00	378.00	86.00	0.31	0.04
3	poissons	73	poisson émietté (sardine)	100g	84.00	1.40	27.00	271.10	360.00	109.84	0.21	0.01
3	poissons	74	poisson émietté (thon)	100g	9.00	1.60	28.00	182.00	277.00	415.00	0.03	0.02
3	poissons	75	sardines en boîte	100g	382.00	2.90	39.00	490.00	397.00	505.00	1.31	0.19
4	viandes	76	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	100g	10.00	3.80	30.00	228.00	359.00	82.00	4.70	0.16
4	viandes	77	bœuf - brochettes (serviette)	100g	14.00	0.80	24.00	78.00	101.00	611.00	0.00	0.00
4	viandes	78	bœuf - brochettes (foie)	100g	9.39	12.60	22.00	391.00	285.00	63.00	5.30	14.78
4	viandes	79	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	100g	14.00	0.70	18.00	74.00	64.00	254.00	0.00	0.00
4	viandes	80	bœuf - brochettes (tripes)	100g	78.00	0.80	15.00	63.00	57.00	82.00	2.00	0.10
4	viandes	81	bœuf - brochettes (boyau)	100g	78.00	0.80	15.00	63.00	57.00	82.00	2.00	0.10
4	viandes	82	bœuf - foie	100g	9.39	12.60	22.00	391.00	285.00	63.00	5.30	14.78
4	viandes	83	bœuf - peau	100g	69.00	0.59	13.00	64.00	67.00	97.00	1.42	0.07
4	viandes	84	Bœuf tripes sans gras	100g	11.00	0.80	22.00	87.00	0.00	72.00	0.00	0.00
4	viandes	85	Bœuf tripes avec gras	100g	22.00	1.50	23.00	148.00	196.00	981.00	0.00	0.00
4	viandes	86	bœuf bouilli (en sauce)	100g	7.00	3.50	22.00	184.00	300.00	38.00	6.00	0.14
4	viandes	87	bœuf boulettes	100g	14.50	3.16	18.30	169.73	245.20	41.70	6.73	0.12
4	viandes	88	kilichi (ou bœuf séché)	100g	8.00	2.40	19.00	181.00	235.00	2,790.00	4.93	0.07
4	viandes	89	lièvre (céphalophe)	100g	15.00	9.90	67.00	586.00	923.00	2,210.00	6.06	0.73
4	viandes	90	pangolin	100g	15.00	9.90	67.00	586.00	923.00	2,210.00	6.06	0.73
4	viandes	91	porc braisé	100g	12.00	2.10	21.00	213.00	364.00	77.00	5.10	0.14
4	viandes	92	porc-épic (aulacode)	100g	15.00	9.90	67.00	586.00	923.00	2,210.00	6.06	0.73
4	viandes	93	poulet braisé	100g	13.00	1.10	18.00	139.00	183.00	75.00	2.03	0.07
4	viandes	94	poulet (en sauce) ou poulet de chair	100g	10.00	0.60	26.00	187.00	160.00	34.00	1.10	0.06
4	viandes	95	saucisse de porc	100g	10.00	0.88	7.00	49.00	101.00	969.00	1.60	0.03
4	viandes	96	soya (ou bœuf braisé)	100g	10.00	3.80	30.00	228.00	359.00	82.00	4.70	0.16
5	fruits	97	ananas	100g	20.40	0.51	11.67	11.88	205.20	2.02	0.11	0.20
5	fruits	98	aubergine amère	100g	13.25	0.83	9.78	22.99	193.00	3.39	0.13	0.08
5	fruits	99	banane	100g	6.00	0.30	29.00	25.00	376.00	2.00	0.20	0.08
5	fruits	100	canne à sucre	100g	32.57	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	fruits	101	cassimangue	100g	56.00	0.30	0.00	0.00	0.00	8.00	0.05	0.00
5	fruits	102	citron vert (lime)	100g	25.00	0.50	16.00	18.00	153.00	4.00	0.11	0.06
5	fruits	103	cola	100g	44.00	2.00	71.00	86.00	0.00	0.00	0.00	0.15
5	fruits	104	bita-cola	100g	24.00	0.30	28.70	45.00	0.00	1.32	0.00	0.00
5	fruits	105	goyave	100g	23.00	0.70	13.00	32.00	270.00	4.00	0.32	0.06
5	fruits	106	mangue dame	100g	12.00	0.70	9.00	14.00	157.00	2.00	0.11	0.09
5	fruits	107	mangue du Nord	100g	8.00	0.60	7.00	14.00	138.00	0.00	0.10	0.06
5	fruits	108	mangue papaye	100g	17.27	0.70	9.00	18.00	180.20	3.00	0.11	0.06
5	fruits	109	noix de coco	100g	16.73	2.43	38.00	106.20	415.00	21.67	0.84	0.42
5	fruits	110	orange	100g	30.80	0.16	11.00	18.67	166.00	2.48	0.10	0.05

5	fruits	111	pamplemousse	100g	20.00	0.30	9.00	16.00	164.00	2.00	0.07	0.05
5	fruits	112	papaye	100g	20.40	0.68	18.75	14.88	209.75	3.05	0.12	0.02
5	fruits	113	pastèque	100g	7.00	0.25	9.55	9.00	109.25	2.50	0.10	0.03
5	fruits	114	pomme de France	100g	6.00	0.10	5.00	11.00	107.00	1.00	0.04	0.03
5	fruits	115	safou (ou prune)	100g	65.00	0.00	0.00	68.00	443.00	0.00	0.00	0.93
6	grignotage	116	arachides bouillies	100g	46.68	3.90	190.91	358.72	727.49	6.00	2.52	0.86
6	grignotage	117	arachides grillées	100g	61.00	4.00	191.00	349.00	720.00	17.00	2.02	0.42
6	grignotage	118	avocat	100g	15.00	0.80	31.50	45.50	492.25	4.18	0.51	0.23
6	grignotage	119	avocat préparé	100g	15.00	0.80	29.00	38.00	425.00	401.00	0.51	0.21
6	grignotage	120	beignet de farine (de blé)	100g	11.00	1.30	10.00	69.00	60.00	201.00	0.00	0.00
6	grignotage	121	beignet de riz	100g	7.00	1.80	9.00	90.00	25.00	164.00	0.00	0.00
6	grignotage	122	beignet de maïs	100g	18.00	2.00	26.00	77.00	43.00	198.00	0.00	0.04
6	grignotage	123	beignet au lait	100g	35.00	1.60	19.00	93.00	162.00	230.00	0.00	0.00
6	grignotage	124	beignet soufflé (frit)	100g	25.00	3.00	16.00	261.00	113.00	557.00	0.68	0.07
6	grignotage	125	beignet sucré	100g	15.00	1.20	8.90	98.00	65.00	297.00	0.21	0.03
6	grignotage	126	biscuits (à base de lait)	100g	32.00	1.10	18.00	97.00	142.00	360.00	0.00	0.00
6	grignotage	127	biscuits (barre chocolatée)	100g	66.00	2.10	42.00	130.00	220.00	360.00	0.00	0.00
6	grignotage	128	bonbons industriels	100g	138.00	0.14	17.00	114.00	214.00	245.00	0.44	0.02
6	grignotage	129	bouillie de maïs	100g	4.00	1.00	32.00	92.00	143.00	2.00	0.51	0.11
6	grignotage	130	bouillie de manioc	100g	137.50	1.50	45.46	102.33	586.70	30.31	0.74	0.22
6	grignotage	131	caramels (arachide)	100g	24.00	0.08	0.00	1.00	153.00	432.00	0.04	0.02
6	grignotage	132	caramels (noix de coco)	100g	1.00	0.00	32.00	356.00	0.00	20.00	0.00	0.00
6	grignotage	133	chips plantain	100g	6.00	0.80	32.00	30.00	381.00	3.37	0.10	0.07
6	grignotage	134	croquette arachide	100g	174.00	2.32	146.00	200.00	215.00	421.00	2.46	0.52
6	grignotage	135	croquettes (de farine)	100g	101.00	1.35	70.00	125.00	200.00	358.00	1.32	0.00
6	grignotage	136	cuillerée beurre (margarine)	100g	3.00	0.10	3.00	5.00	18.00	751.00	0.00	0.00
6	grignotage	137	cuillerée "chocolat" (pâte à tartiner Tartina®)	100g	54.00	4.15	265.00	340.00	1,166.00	12.00	3.68	1.91
6	grignotage	138	cuillerée haricot rouge	100g	30.50	2.10	65.50	161.67	540.00	9.50	1.64	0.20
6	grignotage	139	cuillerée mayonnaise	100g	7.00	0.22	1.00	25.00	12.00	568.00	0.17	0.03
6	grignotage	140	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	100g	13.00	1.10	45.00	235.00	378.00	86.00	0.31	0.04
6	grignotage	141	cuillerée poisson émiétté (sardine)	100g	84.00	1.40	27.00	271.10	360.00	109.84	0.21	0.01
6	grignotage	142	cuillerée poisson émiétté (thon)	100g	9.00	1.60	28.00	182.00	277.00	415.00	0.03	0.02
6	grignotage	143	fromage (Vache Qui Rit®)	100g	492.00	0.80	20.00	754.00	149.00	1,139.00	0.00	0.00
6	grignotage	144	gateau (pain brioché)	100g	35.00	1.40	11.00	0.00	119.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	145	kaolin	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	146	maïs bouilli	100g	4.76	1.30	46.35	90.00	88.00	3.00	0.63	0.09
6	grignotage	147	maïs grillé	100g	4.76	1.30	46.35	90.00	88.00	3.00	0.63	0.09
6	grignotage	148	œuf bouilli	100g	53.00	1.70	11.00	188.00	131.00	135.00	1.23	0.07
6	grignotage	149	omelette	100g	48.00	1.50	11.00	167.00	117.00	155.00	1.09	0.06
6	grignotage	150	pain	100g	28.00	1.20	23.00	93.00	117.00	547.00	0.60	0.16
6	grignotage	151	pistaches (met)	100g	7.43	0.41	34.00	57.77	43.20	6.60	0.47	0.10
6	grignotage	152	plantain braisé	100g	7.33	0.90	37.00	34.00	500.00	4.00	0.12	0.08
6	grignotage	153	plantain frit (route)	100g	7.33	0.90	37.00	34.00	500.00	4.00	0.12	0.08
6	grignotage	154	termites	100g	4.00	2.70	0.00	356.00	674.00	609.00	0.00	0.00
7	Yaourts	155	yaourts en pot	100g	150.00	0.20	14.00	100.00	185.00	58.00	0.00	0.00
7	Yaourts	156	yaourts en sachet	100g	126.00	0.10	13.00	94.00	186.00	53.00	0.00	0.00
8	boissons alcoolisées	157	bière (Smirnov Ice)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43.00	0.00	0.00
8	boissons alcoolisées	158	bières (Guinness)	100g	6.00	0.00	9.00	20.00	57.00	8.00	0.00	0.00
8	boissons alcoolisées	159	bières (Blonde / Lager)	100g	8.00	0.10	13.00	28.00	76.00	8.00	0.00	0.00
8	boissons alcoolisées	160	whisky en sachet	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	0.00	0.00
9	boissons non-alcoolisées	161	jus sucrés (sodas) grands modèles	100g	2.00	0.11	0.00	10.00	0.00	4.00	0.02	0.00
9	boissons non-alcoolisées	162	jus sucrés (sodas) petits modèles	100g	2.00	0.11	0.00	10.00	0.00	4.00	0.02	0.00
9	boissons non-alcoolisées	163	laits en poudre	100g	1,231.00	0.31	117.00	985.00	1,705.00	549.00	4.41	0.04
9	boissons non-alcoolisées	164	sucettes	100g	6.00	0.05	4.00	4.00	28.00	27.00	0.13	0.03

Code cat.	Catégorie	Code aliment	Aliment	PC	Vitamine A (µg)	Retinol (µg)	β-carotène (µg)	Vitamine D (µg)	Vitamine E (mg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B3 (mg)	Vitamine B6 (mg)
1	plats préparés	1	atchu	100g	383.21	0.00	4,601.17	0.00	2.31	0.08	0.03	0.63	0.19
1	plats préparés	2	bouillon pomme	100g	388.81	0.00	4,668.34	0.00	1.23	0.07	0.11	0.96	0.21
1	plats préparés	3	choux-arachide	100g	388.95	0.00	4,670.04	0.00	1.89	0.06	0.03	1.24	0.11
1	plats préparés	4	choux-pomme	100g	396.42	0.00	4,759.72	0.00	1.38	0.10	0.13	1.19	0.27
1	plats préparés	5	corn-tchaff	100g	392.83	0.00	4,715.00	0.00	1.34	0.15	0.04	0.54	0.12
1	plats préparés	6	eru	100g	409.00	0.00	6,040.00	0.00	2.31	0.08	0.17	0.90	0.19
1	plats préparés	7	folong arachide (avec huile)	100g	381.33	0.00	10,988.67	0.00	1.74	0.18	0.54	2.22	0.25
1	plats préparés	8	folong arachide (avec j.n.p.)	100g	0.00	0.00	6,410.00	0.00	0.67	0.19	0.55	2.31	0.25
1	plats préparés	9	folong sauté	100g	381.33	0.00	10,988.67	0.00	1.06	0.15	0.53	1.20	0.21
1	plats préparés	10	haricot blanc	100g	419.33	0.00	4,962.67	0.00	1.68	0.24	0.05	0.64	0.17
1	plats préparés	11	haricot rouge	100g	419.33	0.00	4,962.67	0.00	1.68	0.24	0.05	0.64	0.17
1	plats préparés	12	koki	100g	382.33	0.00	4,590.64	0.00	1.20	0.17	0.04	0.74	0.09
1	plats préparés	13	kpwem arachide (avec huile)	100g	651.89	0.00	7,828.67	0.00	4.27	0.20	0.32	2.14	0.25
1	plats préparés	14	kpwem arachide (avec j.n.p.)	100g	270.56	0.00	3,250.00	0.00	3.20	0.21	0.33	2.23	0.25
1	plats préparés	15	kpwem sans sel (avec j.n.p.)	100g	270.56	0.00	3,250.00	0.00	2.53	0.18	0.32	1.21	0.21
1	plats préparés	16	malaxé banane	100g	432.83	0.00	5,197.17	0.00	1.72	0.05	0.04	0.50	0.14
1	plats préparés	17	malaxé igname	100g	414.56	0.00	4,977.42	0.00	1.87	0.16	0.05	0.41	0.17
1	plats préparés	18	malaxé macabo	100g	413.33	0.00	4,962.67	0.00	0.00	0.07	0.03	0.56	0.13
1	plats préparés	19	ndolé	100g	229.00	0.00	2,740.00	0.00	4.03	0.14	0.29	1.98	0.25
1	plats préparés	20	njama-njama pistache	100g	651.89	0.00	7,828.67	0.00	3.59	0.17	0.31	1.12	0.21
1	plats préparés	21	njama-njama sauté	100g	381.33	0.00	10,988.67	0.00	1.06	0.15	0.53	1.20	0.21
1	plats préparés	22	nkwi	100g	324.00	0.00	3,890.00	0.00	8.12	0.63	0.66	4.98	1.65
1	plats préparés	23	okok	100g	409.00	0.00	6,040.00	0.00	2.31	0.08	0.17	0.90	0.19
1	plats préparés	24	pilé banane	100g	380.64	0.00	4,700.21	0.00	1.17	0.23	0.11	1.13	0.31
1	plats préparés	25	pilé macabo	100g	400.54	0.00	3,849.00	0.00	2.35	0.41	0.09	1.10	0.26
1	plats préparés	26	pilé pomme (de terre)	100g	388.41	0.00	4,657.54	0.00	1.18	0.28	0.13	1.30	0.33
1	plats préparés	27	Poulet DG accompagnement	100g	45.30	35.00	123.70	0.10	1.50	0.05	0.19	4.21	0.23
1	plats préparés	28	riz sauté	100g	456.03	0.00	5,475.47	0.00	1.25	0.02	0.01	0.29	0.04
1	plats préparés	29	sanga	100g	272.26	0.00	3,270.70	0.00	2.58	0.19	0.32	1.28	0.22
1	plats préparés	30	sauce arachide	100g	6.40	0.00	76.80	0.00	1.93	0.03	0.01	1.07	0.05
1	plats préparés	31	sauce arachide-gombo	100g	409.20	0.00	4,919.67	0.00	2.13	0.06	0.08	1.57	0.21
1	plats préparés	32	sauce baobab	100g	381.72	0.00	4,583.33	0.00	1.06	0.02	0.00	0.14	0.00
1	plats préparés	33	sauce foléré	100g	628.17	0.00	7,538.67	0.00	2.57	0.13	0.37	1.84	0.25
1	plats préparés	34	sauce gombo	100g	409.20	0.00	4,919.67	0.00	1.46	0.03	0.07	0.55	0.17
1	plats préparés	35	sauce jaune-gombo	100g	599.86	0.00	7,209.00	0.00	1.99	0.03	0.07	0.55	0.17
1	plats préparés	36	sauce keleng-keleng	100g	0.00	0.00	6,410.00	0.00	0.67	0.18	0.54	2.22	0.25
1	plats préparés	37	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	100g	186.00	0.00	8,640.00	0.00	2.16	0.20	0.57	3.49	0.46
1	plats préparés	38	sauce mbongo	100g	193.87	0.00	5,532.73	0.00	1.83	0.10	0.28	1.64	0.15
1	plats préparés	39	sauce pistache	100g	381.33	0.00	4,578.67	0.00	1.06	0.00	0.00	0.00	0.00
1	plats préparés	40	sauce pistache-gombo	100g	409.20	0.00	4,919.67	0.00	1.46	0.03	0.07	0.55	0.17
1	plats préparés	41	sauce taspah	100g	381.33	0.00	10,988.67	0.00	1.74	0.18	0.54	2.22	0.25
1	plats préparés	42	sauce tomate	100g	64.00	0.00	768.00	0.00	2.84	0.05	0.04	0.49	0.08
1	plats préparés	43	spaghetti sautées	100g	456.03	0.00	5,475.47	0.00	1.25	0.03	0.01	0.31	0.04
1	plats préparés	44	zom arachide (avec huile)	100g	728.39	0.00	5,420.00	0.31	3.28	0.21	0.15	0.00	0.12
1	plats préparés	45	zom arachide (avec j.n.p.)	100g	827.00	0.00	6,420.00	0.39	4.60	0.18	0.48	0.00	0.21
1	plats préparés	46	zom sauté	100g	714.58	0.00	4,465.00	0.28	3.05	0.18	0.18	0.00	0.10
1	plats préparés	47	zom sans sel	100g	617.00	0.00	3,845.00	0.21	2.88	0.11	0.10	0.00	0.13
2	compléments	48	banane non mure (boullie)	100g	39.00	0.00	469.00	0.00	0.19	0.05	0.04	0.51	0.21
2	compléments	49	baton manioc (ou bibolo)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.59	0.06
2	compléments	50	chikwang-kangwa (pâte de manioc avec h.p.)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.59	0.06
2	compléments	51	couscous mais (grosses boules)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.13	0.04	0.75	0.08
2	compléments	52	couscous riz (grosses boules)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.13	0.04	0.75	0.08
2	compléments	53	couscous mais (petites boules)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.13	0.04	0.75	0.08
2	compléments	54	couscous riz (petites boules)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.13	0.04	0.75	0.08

2	compléments	55	couscous manioc	100g		0.00	0.00	0.35	0.07	0.11	1.23	0.17	
2	compléments	56	macabo rapé	100g	395.26	0.00	4,749.17	0.00	2.53	0.06	0.05	0.59	0.18
2	compléments	57	macabo tubercule	100g		0.00		0.00	2.53	0.08	0.03	0.63	0.19
2	compléments	58	manioc tubercule	100g	1.25	0.00	15.00	0.00	0.20	0.03	0.05	0.53	0.07
2	compléments	59	miondo (ou petit baton)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.59	0.06
2	compléments	60	patate douce (tubercule)	100g	3.05	0.00	36.58	0.00	0.17	0.07	0.04	0.48	0.20
2	compléments	61	plantain frit	100g	39.00	0.00	469.00	0.00	0.19	0.05	0.04	0.51	0.21
2	compléments	62	plantain mur bouilli (gros)	100g	39.00	0.00	469.00	0.00	0.19	0.05	0.04	0.51	0.21
2	compléments	63	plantain mur bouilli (petit)	100g	39.00	0.00	469.00	0.00	0.19	0.05	0.04	0.51	0.21
2	compléments	64	riz blanc	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.01	0.01	0.38	0.04
2	compléments	65	taro tubercule	100g	1.88	0.00	22.50	0.00	1.25	0.08	0.03	0.63	0.19
2	compléments	66	wata-fufu	100g		0.00		0.00	0.82	0.10	0.08	1.10	0.83
3	poissons	67	bar braisé	100g	9.00	9.00	0.00	0.70	0.25	0.11	0.12	4.10	0.41
3	poissons	68	bar frais	100g	7.00	7.00	0.00	0.60	0.20	0.07	0.09	2.90	0.26
3	poissons	69	bifaka (ou hareng fumé)	100g	40.00	40.00	0.00	2.15	1.54	0.13	0.32	8.98	0.41
3	poissons	70	maquereau braisé	100g	41.00	41.00	0.00	7.70	0.73	0.15	0.15	5.57	0.42
3	poissons	71	ndomba poisson	100g	211.67	21.00	2,289.33	7.10	1.01	0.11	0.05	1.20	0.24
3	poissons	72	poisson émietté (maquereau)	100g	50.32	0.00	0.00	7.50	1.60	0.13	0.40	0.00	0.45
3	poissons	73	poisson émietté (sardine)	100g	15.80	0.00	0.00	11.10	0.28	0.01	0.25	0.00	0.68
3	poissons	74	poisson émietté (thon)	100g	18.00	0.00	0.00	3.30	0.90	0.02	0.07	0.00	0.37
3	poissons	75	sardines en boîte	100g	32.00	32.00	0.00	12.00	2.04	0.08	0.23	5.20	0.17
4	viandes	76	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	100g	16.00	16.00	0.00	0.50	0.27	0.06	0.35	6.20	0.27
4	viandes	77	bœuf - brochettes (serviette)	100g	37.00	0.00	0.00	0.00	0.52	0.16	0.16	0.00	0.05
4	viandes	78	bœuf - brochettes (foie)	100g	6,020.00	6,000.00	297.00	1.60	0.52	0.20	3.34	9.98	0.74
4	viandes	79	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	100g	12.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.15	0.13	0.00	0.07
4	viandes	80	bœuf - brochettes (tripes)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.07	0.62	0.01
4	viandes	81	bœuf - brochettes (boyau)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.07	0.62	0.01
4	viandes	82	bœuf - foie	100g	6,020.00	6,000.00	297.00	1.60	0.52	0.20	3.34	9.98	0.74
4	viandes	83	bœuf - peau	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	0.88	0.01
4	viandes	84	Bœuf tripes sans gras	100g	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.18	0.00	0.00
4	viandes	85	Bœuf tripes avec gras	100g	18.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.19	0.14	0.00	0.03
4	viandes	86	bœuf bouilli (en sauce)	100g	0.00	0.00	0.00	0.50	0.29	0.04	0.26	5.20	0.15
4	viandes	87	bœuf boulettes	100g	6.40	0.00	76.80	0.10	0.44	0.03	0.17	3.57	0.22
4	viandes	88	kilichi (ou bœuf séché)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.38	0.07	0.16	5.20	0.39
4	viandes	89	lièvre (céphalophe)	100g	0.00	0.00	0.00		0.58	0.64	1.39	18.50	1.07
4	viandes	90	pangolin	100g	0.00	0.00	0.00		0.58	0.64	1.39	18.50	1.07
4	viandes	91	porc braisé	100g	0.00	0.00	0.00	1.20	0.10	0.80	0.21	4.10	0.35
4	viandes	92	porc-épic (aulacode)	100g	0.00	0.00	0.00		0.58	0.64	1.39	18.50	1.07
4	viandes	93	poulet braisé	100g	47.00	47.00	0.00	0.20	0.31	0.05	0.17	5.30	0.19
4	viandes	94	poulet (en sauce) ou poulet de chair	100g	6.00	6.00	0.00	0.10	0.13	0.07	0.15	8.40	0.41
4	viandes	95	saucisse de porc	100g	0.00	0.00	0.00	0.60	0.22	0.09	0.11	1.61	0.12
4	viandes	96	soya (ou bœuf braisé)	100g	16.00	16.00	0.00	0.50	0.27	0.06	0.35	6.20	0.27
5	fruits	97	ananas	100g	5.12	0.00	61.40	0.00	0.10	0.07	0.03	0.15	0.09
5	fruits	98	aubergine amère	100g	2.53	0.00	31.00	0.00	0.03	0.04	0.04	0.41	0.07
5	fruits	99	banane	100g	119.00	0.00	1,430.00	0.00	0.37	0.03	0.04	0.60	0.34
5	fruits	100	canne à sucre	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	fruits	101	cassimangue	100g	34.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	fruits	102	citron vert (lime)	100g	21.67	0.00	30.00	0.00	0.80	0.05	0.02	0.20	0.07
5	fruits	103	cola	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.04	0.02	0.68	0.00
5	fruits	104	bita-cola	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.06	0.04	0.54	0.00
5	fruits	105	goyave	100g	35.00	0.00	419.00	0.00	0.32	0.05	0.04	1.22	0.14
5	fruits	106	mangue dame	100g	393.00	0.00	4,720.00	0.00	1.05	0.09	0.03	0.40	0.13
5	fruits	107	mangue du Nord	100g	59.00	0.00	708.00	0.00	1.05	0.04	0.03	0.30	0.09
5	fruits	108	mangue papaye	100g	168.21	0.00	2,020.00	0.00	1.05	0.03	0.05	0.38	0.11
5	fruits	109	noix de coco	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73	0.04	0.02	0.49	0.05
5	fruits	110	orange	100g	7.53	0.00	90.33	0.00	0.28	0.04	0.03	0.23	0.07
5	fruits	111	pamplemousse	100g	1.00	0.00	18.00	0.00	0.25	0.05	0.02	0.23	0.04

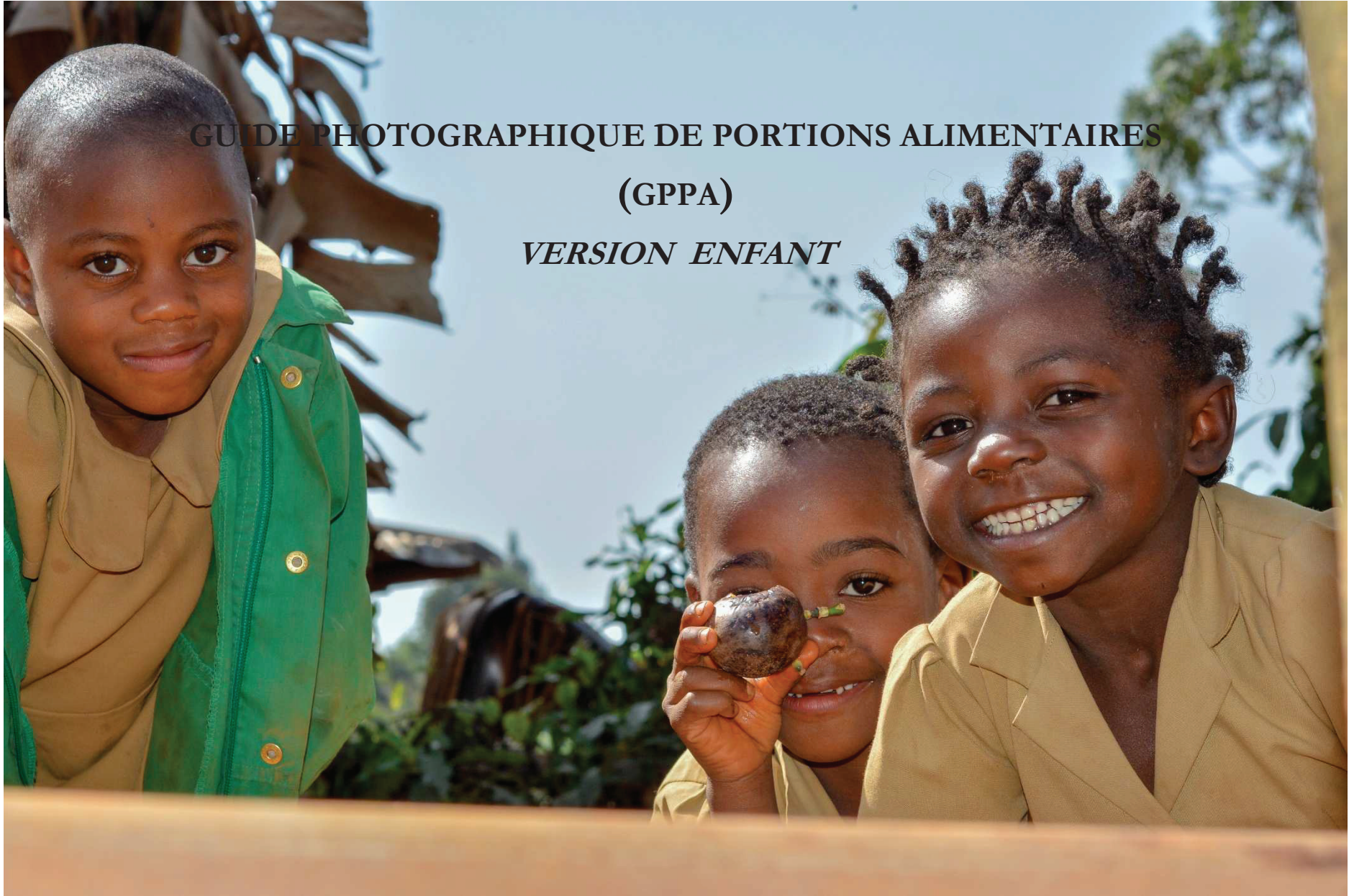
5	fruits	112	papaye	100g	80.00	0.00	996.00	0.00	0.13	0.03	0.03	0.39	0.02
5	fruits	113	pastèque	100g	41.88	0.00	502.50	0.00	0.05	0.03	0.04	0.14	0.07
5	fruits	114	pomme de France	100g	3.00	0.00	33.00	0.00	0.18	0.02	0.03	0.09	0.04
5	fruits	115	safou (ou prune)	100g	72.00	0.00	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	116	arachides bouillies	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	0.87	0.14	15.46	0.59
6	grignotage	117	arachides grillées	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	10.09	0.39	0.14	15.30	0.59
6	grignotage	118	avocat	100g	6.00	0.00	68.00	0.00	1.60	0.06	0.15	1.78	0.35
6	grignotage	119	avocat préparé	100g	6.00	0.00	136.00	0.00	6.21	0.06	0.12	1.24	0.21
6	grignotage	120	beignet de farine (de blé)	100g	170.00	0.00	210.36	0.00	0.80	0.11	0.09	0.00	0.03
6	grignotage	121	beignet de riz	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.04	0.31
6	grignotage	122	beignet de maïs	100g	11.00	0.00	66.00	0.00	0.88	0.09	0.05	1.65	0.13
6	grignotage	123	beignet au lait	100g	180.00	0.00	270.00	0.80	1.00	0.14	0.10	0.00	0.06
6	grignotage	124	beignet soufflé (frit)	100g	3.00	3.00	1.00	0.00	1.89	0.24	0.15	3.07	0.03
6	grignotage	125	beignet sucré	100g	1.20	0.00	0.00	0.00	0.09	0.09	0.08	0.00	0.02
6	grignotage	126	biscuits (à base de lait)	100g	50.00	0.00	30.00	0.10	0.40	0.11	0.01	0.00	0.16
6	grignotage	127	biscuits (barre chocolatée)	100g	0.00	0.00	30.00	0.00	0.00	0.08	0.11	0.00	0.08
6	grignotage	128	bonbons industriels	100g	12.00	11.00	2.00	0.00	0.46	0.10	0.26	1.15	0.06
6	grignotage	129	bouillie de maïs	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.13	0.04	0.75	0.08
6	grignotage	130	bouillie de manioc	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	[0.35]	0.07	0.11	1.23	0.17
6	grignotage	131	caramels (arachide)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	132	caramels (noix de coco)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10
6	grignotage	133	chips plantain	100g	39.00	0.00	469.00	0.00	0.19	0.05	0.04	0.51	0.21
6	grignotage	134	croquette arachide	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	4.29	0.02	0.10	2.09	0.21
6	grignotage	135	croquettes (de farine)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	3.54	0.02	0.09	0.00	0.12
6	grignotage	136	cuillerée beurre (margarine)	100g	819.00	768.00	610.00	0.00	6.00	0.01	0.04	0.02	0.01
6	grignotage	137	cuillerée "chocolat" (pâte à tartiner Tartina®)	100g	1.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.05	0.28	5.13	0.07
6	grignotage	138	cuillerée haricot rouge	100g	419.33	0.00	4,962.67	0.00	1.68	0.24	0.05	0.64	0.17
6	grignotage	139	cuillerée mayonnaise	100g	81.00	80.00	6.00	0.18	48.32	0.03	0.06	0.28	0.58
6	grignotage	140	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	100g	50.32	0.00	0.00	7.50	1.60	0.13	0.40	0.00	0.45
6	grignotage	141	cuillerée poisson émiétté (sardine)	100g	15.80	0.00	0.00	11.10	0.28	0.01	0.25	0.00	0.68
6	grignotage	142	cuillerée poisson émiétté (thon)	100g	18.00	0.00	0.00	3.30	0.90	0.02	0.07	0.00	0.37
6	grignotage	143	fromage (Vache Qui Rit®)	100g	226.00	0.00	120.00	0.10	0.50	0.08	0.60	0.00	0.07
6	grignotage	144	gateau (pain brioché)	100g	600.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	145	kaolin	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	146	maïs bouilli	100g	17.00	0.00	207.00	0.00	0.50	0.09	0.04	0.68	0.10
6	grignotage	147	maïs grillé	100g	17.00	0.00	207.00	0.00	0.50	0.09	0.04	0.68	0.10
6	grignotage	148	œuf bouilli	100g	152.00	152.00	5.00	1.90	1.05	0.03	0.37	0.07	0.14
6	grignotage	149	omelette	100g	172.00	169.00	32.00	1.70	1.29	0.03	0.39	0.10	0.14
6	grignotage	150	pain	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.16	0.05	1.50	0.06
6	grignotage	151	pistaches (met)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	152	plantain braisé	100g	43.00	0.00	518.00	0.00	0.20	0.07	0.05	0.67	0.30
6	grignotage	153	plantain frit (route)	100g	233.67	0.00	2,807.33	0.00	0.73	0.07	0.05	0.67	0.30
6	grignotage	154	termites	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	Yaourts	155	yaourts en pot	100g	10.00	0.00	5.00	0.00	0.04	0.05	0.25	0.00	0.04
7	Yaourts	156	yaourts en sachet	100g	25.00	0.00	36.00	0.00	0.13	0.04	0.15	0.00	0.04
8	boissons alcoolisées	157	bière (Smirnov Ice)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00
8	boissons alcoolisées	158	bières (Guinness)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.03
8	boissons alcoolisées	159	bières (Blonde / Lager)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	0.00	0.06
8	boissons alcoolisées	160	whisky en sachet	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9	boissons non-alcoolisées	161	jus sucrés (sodas) grands modèles	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9	boissons non-alcoolisées	162	jus sucrés (sodas) petits modèles	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9	boissons non-alcoolisées	163	laits en poudre	100g	668.60	668.51	1.00	10.58	0.01	0.43	1.74	9.14	0.34
9	boissons non-alcoolisées	164	sucettes	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Code cat.	Catégorie	Code aliment	Aliment	PC	Vitamine B9 (µg)	Vitamine B12 (µg)	Vitamine C (mg)
1	plats préparés	1	atchu	100g	14.59	0.00	5.89
1	plats préparés	2	bouillon pomme	100g	12.50	0.00	14.39
1	plats préparés	3	choux-arachide	100g	32.02	0.00	22.04
1	plats préparés	4	choux-pomme	100g	37.18	0.00	36.43
1	plats préparés	5	corn-tchaff	100g	40.00	0.00	0.00
1	plats préparés	6	eru	100g	176.00	0.00	36.00
1	plats préparés	7	folong arachide (avec huile)	100g	69.33	0.00	80.00
1	plats préparés	8	folong arachide (avec j.n.p.)	100g	69.33	0.00	80.80
1	plats préparés	9	folong sauté	100g	62.00	0.00	80.00
1	plats préparés	10	haricot blanc	100g	80.36	0.00	11.59
1	plats préparés	11	haricot rouge	100g	80.36	0.00	11.59
1	plats préparés	12	koki	100g	77.22	0.00	0.18
1	plats préparés	13	kpwem arachide (avec huile)	100g	69.33	0.00	16.40
1	plats préparés	14	kpwem arachide (avec j.n.p.)	100g	69.33	0.00	17.20
1	plats préparés	15	kpwem sans sel (avec j.n.p.)	100g	62.00	0.00	17.20
1	plats préparés	16	malaxé banane	100g	13.86	0.00	17.69
1	plats préparés	17	malaxé igname	100g	16.08	0.00	16.32
1	plats préparés	18	malaxé macabo	100g	14.65	0.00	14.54
1	plats préparés	19	ndolé	100g	69.33	0.00	11.25
1	plats préparés	20	njama-njama pistache	100g	62.00	0.00	16.40
1	plats préparés	21	njama-njama sauté	100g	62.00	0.00	80.00
1	plats préparés	22	nkwi	100g	238.00	0.00	9.30
1	plats préparés	23	okok	100g	176.00	0.00	36.00
1	plats préparés	24	pilé banane	100g	80.08	0.00	13.56
1	plats préparés	25	pilé macabo	100g	74.65	0.00	9.04
1	plats préparés	26	pilé pomme (de terre)	100g	84.03	0.00	12.08
1	plats préparés	27	Poulet DG accompagnement	100g	7.77	0.19	3.54
1	plats préparés	28	riz sauté	100g	5.83	0.00	2.62
1	plats préparés	29	sanga	100g	62.70	0.00	17.20
1	plats préparés	30	sauce arachide	100g	8.80	0.00	2.32
1	plats préparés	31	sauce arachide-gombo	100g	61.33	0.00	19.25
1	plats préparés	32	sauce baobab	100g	0.00	0.00	16.45
1	plats préparés	33	sauce foléré	100g	69.33	0.00	34.00
1	plats préparés	34	sauce gombo	100g	54.00	0.00	19.25
1	plats préparés	35	sauce jaune-gombo	100g	54.00	0.00	19.25
1	plats préparés	36	sauce keleng-keleng	100g	69.33	0.00	80.00
1	plats préparés	37	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	100g	131.33	0.00	100.00
1	plats préparés	38	sauce mbongo	100g	39.07	0.00	41.16
1	plats préparés	39	sauce pistache	100g	0.00	0.00	0.00
1	plats préparés	40	sauce pistache-gombo	100g	54.00	0.00	19.25
1	plats préparés	41	sauce taspah	100g	69.33	0.00	80.00
1	plats préparés	42	sauce tomate	100g	14.71	0.00	23.18
1	plats préparés	43	spaghetti sautées	100g	5.64	0.00	2.62
1	plats préparés	44	zom arachide (avec huile)	100g	45.36	0.00	8.31
1	plats préparés	45	zom arachide (avec j.n.p.)	100g	50.30	0.00	9.20
1	plats préparés	46	zom sauté	100g	41.87	0.00	7.89
1	plats préparés	47	zom sans sel	100g	38.67	0.00	5.20
2	compléments	48	banane non mure (boullie)	100g	13.00	0.00	12.20
2	compléments	49	baton manioc (ou bibolo)	100g	0.00	0.00	0.40
2	compléments	50	chikwang-kangwa (pâte de manioc avec h.p.)	100g	0.00	0.00	0.40
2	compléments	51	couscous mais (grosses boules)	100g	10.00	0.00	0.00
2	compléments	52	couscous riz (grosses boules)	100g	10.00	0.00	0.00
2	compléments	53	couscous mais (petites boules)	100g	10.00	0.00	0.00
2	compléments	54	couscous riz (petites boules)	100g	10.00	0.00	0.00
2	compléments	55	couscous manioc	100g	47.00	0.00	4.00

2	compléments	56	macabo rapé	100g	34.29	0.00	12.57
2	compléments	57	macabo tubercule	100g	14.59	0.00	5.89
2	compléments	58	manioc tubercule	100g	15.92	0.00	22.00
2	compléments	59	miondo (ou petit baton)	100g	0.00	0.00	0.40
2	compléments	60	patate douce (tubercule)	100g	32.76	0.00	15.63
2	compléments	61	plantain frit	100g	13.00	0.00	12.20
2	compléments	62	plantain mur bouilli (gros)	100g	13.00	0.00	12.20
2	compléments	63	plantain mur bouilli (petit)	100g	13.00	0.00	12.20
2	compléments	64	riz blanc	100g	5.38	0.00	0.00
2	compléments	65	taro tubercule	100g	14.59	0.00	5.89
2	compléments	66	wata-fufu	100g	51.00	0.00	3.20
3	poissons	67	bar braisé	100g	11.00	2.80	0.00
3	poissons	68	bar frais	100g	8.00	2.00	0.00
3	poissons	69	bifaka (ou hareng fumé)	100g	14.00	18.70	1.00
3	poissons	70	maquereau braisé	100g	1.00	2.90	0.00
3	poissons	71	ndomba poisson	100g	7.00	2.20	0.00
3	poissons	72	poisson émietté (maquereau)	100g	3.50	10.10	0.00
3	poissons	73	poisson émietté (sardine)	100g	2.10	5.90	0.00
3	poissons	74	poisson émietté (thon)	100g	7.00	3.00	0.00
3	poissons	75	sardines en boite	100g	10.00	8.90	0.00
4	viandes	76	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	100g	6.00	1.60	0.00
4	viandes	77	bœuf - brochettes (serviette)	100g	6.00	0.00	0.00
4	viandes	78	bœuf - brochettes (foie)	100g	285.61	53.91	1.40
4	viandes	79	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	100g	5.00	0.10	0.00
4	viandes	80	bœuf - brochettes (tripes)	100g	5.00	1.00	0.00
4	viandes	81	bœuf - brochettes (boyau)	100g	5.00	1.00	0.00
4	viandes	82	bœuf - foie	100g	285.61	53.91	1.40
4	viandes	83	bœuf - peau	100g	5.00	1.39	0.00
4	viandes	84	Bœuf tripes sans gras	100g	0.00	0.00	0.00
4	viandes	85	Bœuf tripes avec gras	100g	9.00	0.00	0.00
4	viandes	86	bœuf bouilli (en sauce)	100g	8.00	1.40	0.00
4	viandes	87	bœuf boulettes	100g	6.47	1.84	2.32
4	viandes	88	kilichi (ou bœuf séché)	100g	10.00	1.59	0.00
4	viandes	89	lièvre (céphalophe)	100g	12.00	18.30	0.00
4	viandes	90	pangolin	100g	12.00	18.30	0.00
4	viandes	91	porc braisé	100g	3.00	0.80	0.00
4	viandes	92	porc-épic (aulacode)	100g	12.00	18.30	0.00
4	viandes	93	poulet braisé	100g	5.00	0.24	0.00
4	viandes	94	poulet (en sauce) ou poulet de chair	100g	6.00	0.25	0.00
4	viandes	95	saucisse de porc	100g	4.00	1.02	0.00
4	viandes	96	soya (ou bœuf braisé)	100g	6.00	1.60	0.00
5	fruits	97	ananas	100g	12.00	0.00	29.75
5	fruits	98	aubergine amère	100g	15.29	0.00	4.10
5	fruits	99	banane	100g	17.00	0.00	13.40
5	fruits	100	canne à sucre	100g	0.00	0.00	0.00
5	fruits	101	cassimangue	100g	0.00	0.00	28.00
5	fruits	102	citron vert (lime)	100g	21.00	0.00	52.00
5	fruits	103	cola	100g	0.00	0.00	11.50
5	fruits	104	bita-cola	100g	0.00	0.00	13.45
5	fruits	105	goyave	100g	7.00	0.00	261.00
5	fruits	106	mangue dame	100g	29.00	0.00	65.50
5	fruits	107	mangue du Nord	100g	21.00	0.00	7.90
5	fruits	108	mangue papaye	100g	25.25	0.00	36.25
5	fruits	109	noix de coco	100g	27.00	0.00	2.19
5	fruits	110	orange	100g	33.25	0.00	46.83
5	fruits	111	pamplemousse	100g	12.00	0.00	36.10
5	fruits	112	papaye	100g	25.00	0.00	58.00

5	fruits	113	pastèque	100g	3.83	0.00	7.20
5	fruits	114	pomme de France	100g	3.00	0.00	4.60
5	fruits	115	safoû (ou prune)	100g	0.00	0.00	11.00
6	grignotage	116	arachides bouillies	100g	110.00	0.00	0.00
6	grignotage	117	arachides grillées	100g	110.00	0.00	0.00
6	grignotage	118	avocat	100g	35.33	0.00	14.00
6	grignotage	119	avocat préparé	100g	41.00	0.00	12.00
6	grignotage	120	beignet de farine (de blé)	100g	11.00	0.00	0.00
6	grignotage	121	beignet de riz	100g	0.05	3.00	0.00
6	grignotage	122	beignet de maïs	100g	53.80	0.00	7.00
6	grignotage	123	beignet au lait	100g	19.00	0.00	0.00
6	grignotage	124	beignet soufflé (frit)	100g	80.00	0.07	1.30
6	grignotage	125	beignet sucré	100g	10.00	0.00	0.00
6	grignotage	126	biscuits (à base de lait)	100g	10.00	0.00	0.00
6	grignotage	127	biscuits (barre chocolatée)	100g	9.00	0.00	0.00
6	grignotage	128	bonbons industriels	100g	4.00	0.30	0.40
6	grignotage	129	bouillie de maïs	100g	10.00	0.00	0.00
6	grignotage	130	bouillie de manioc	100g	47.00	0.00	
6	grignotage	131	caramels (arachide)	100g	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	132	caramels (noix de coco)	100g	0.00	0.30	3.30
6	grignotage	133	chips plantain	100g	13.00	0.00	12.20
6	grignotage	134	croquette arachide	100g	20.00	0.36	0.00
6	grignotage	135	croquettes (de farine)	100g	12.00	0.24	0.00
6	grignotage	136	cuillère beurre (margarine)	100g	1.00	0.10	0.20
6	grignotage	137	cuillère "chocolat" (pâte à tartiner Tartina®)	100g	19.00	0.00	0.00
6	grignotage	138	cuillère haricot rouge	100g	80.36	0.00	11.59
6	grignotage	139	cuillère mayonnaise	100g	5.00	0.33	0.00
6	grignotage	140	cuillère poisson émiétté (maquereau)	100g	3.50	10.10	0.00
6	grignotage	141	cuillère poisson émiétté (sardine)	100g	2.10	5.90	0.00
6	grignotage	142	cuillère poisson émiétté (thon)	100g	7.00	3.00	0.00
6	grignotage	143	fromage (Vache Qui Rit®)	100g	16.00	0.80	0.00
6	grignotage	144	gateau (pain brioché)	100g	0.00	0.30	0.00
6	grignotage	145	kaolin	100g	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	146	maïs bouilli	100g	7.00	0.00	0.00
6	grignotage	147	maïs grillé	100g	7.00	0.00	0.00
6	grignotage	148	œuf bouilli	100g	38.00	0.70	0.00
6	grignotage	149	omelette	100g	39.00	0.80	0.00
6	grignotage	150	pain	100g	29.00	0.00	0.00
6	grignotage	151	pistaches (met)	100g	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	152	plantain braisé	100g	22.00	0.00	18.40
6	grignotage	153	plantain frit (route)	100g	22.00	0.00	18.40
6	grignotage	154	termites	100g	0.00	0.00	0.00
7	Yaourts	155	yaourts en pot	100g	2.00	0.00	1.00
7	Yaourts	156	yaourts en sachet	100g	4.00	0.00	3.00
8	boissons alcoolisées	157	bière (Smirnov Ice)	100g	0.00	0.00	0.00
8	boissons alcoolisées	158	bières (Guinness)	100g	10.00	0.10	0.00
8	boissons alcoolisées	159	bières (Blonde / Lager)	100g	8.00	0.20	0.00
8	boissons alcoolisées	160	whisky en sachet	100g	0.00	0.00	0.00
9	boissons non-alcoolisées	161	jus sucrés (sodas) grands modèles	100g	0.00	0.00	0.00
9	boissons non-alcoolisées	162	jus sucrés (sodas) petits modèles	100g	0.00	0.00	0.00
9	boissons non-alcoolisées	163	laits en poudre	100g	50.00	3.99	5.60
9	boissons non-alcoolisées	164	sucettes	100g	0.00	10.00	0.00





**GUIDE PHOTOGRAPHIQUE DE PORTIONS ALIMENTAIRES
(GPPA)**

VERSION ENFANT

SOMMAIRE DES ALIMENTS REPRÉSENTÉS ET DES CONTENANTS			
Code cat.	Catégorie	Aliment	Code aliment
1	PLATS PRÉPARÉS	atchu	1
1	PLATS PRÉPARÉS	bouillon pomme	2
1	PLATS PRÉPARÉS	choux-arachide	3
1	PLATS PRÉPARÉS	choux-pomme	4
1	PLATS PRÉPARÉS	corn-tchaff	5
1	PLATS PRÉPARÉS	eru	6
1	PLATS PRÉPARÉS	folong arachide (avec huile)	7
1	PLATS PRÉPARÉS	folong arachide (avec j.n.p.)	8
1	PLATS PRÉPARÉS	folong sauté	9
1	PLATS PRÉPARÉS	haricot blanc	10
1	PLATS PRÉPARÉS	haricot rouge	11
1	PLATS PRÉPARÉS	koki	12
1	PLATS PRÉPARÉS	kpwem arachide (avec huile)	13
1	PLATS PRÉPARÉS	kpwem arachide (avec j.n.p.)	14
1	PLATS PRÉPARÉS	kpwem sans sel (avec j.n.p.)	15
1	PLATS PRÉPARÉS	malaxé banane	16
1	PLATS PRÉPARÉS	malaxé igname	17
1	PLATS PRÉPARÉS	malaxé macabo	18
1	PLATS PRÉPARÉS	ndolé	19
1	PLATS PRÉPARÉS	njama-njama pistache	20
1	PLATS PRÉPARÉS	njama-njama sauté	21
1	PLATS PRÉPARÉS	nkwi	22
1	PLATS PRÉPARÉS	okok	23
1	PLATS PRÉPARÉS	pilé banane	24
1	PLATS PRÉPARÉS	pilé macabo	25
1	PLATS PRÉPARÉS	pilé pomme (de terre)	26
1	PLATS PRÉPARÉS	Poulet DG accompagnement	27
1	PLATS PRÉPARÉS	riz sauté	28
1	PLATS PRÉPARÉS	sanga	29
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce arachide	30
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce arachide-gombo	31
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce baobab	32
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce foléré	33
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce gombo	34
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce jaune-gombo	35
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce keleng-keleng	36
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	37
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce mbongo	38
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce pistache	39
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce pistache-gombo	40
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce taspah	41
1	PLATS PRÉPARÉS	sauce tomate	42
1	PLATS PRÉPARÉS	spaghetti sautées	43
1	PLATS PRÉPARÉS	zom arachide (avec huile)	44
1	PLATS PRÉPARÉS	zom arachide (avec j.n.p.)	45
1	PLATS PRÉPARÉS	zom sauté	46
1	PLATS PRÉPARÉS	zom sans sel	47
2	COMPLÉMENTS	banane non mure (bouillie)	48
2	COMPLÉMENTS	baton manioc (ou bibolo)	49
2	COMPLÉMENTS	chikwang-kangwa (pâte de manioc avec h.p.)	50
2	COMPLÉMENTS	couscous maïs	51
2	COMPLÉMENTS	couscous riz	52
2	COMPLÉMENTS	couscous manioc	53
2	COMPLÉMENTS	macabo rapé	54
2	COMPLÉMENTS	macabo tubercule	55
2	COMPLÉMENTS	manioc tubercule	56

2	COMPLÉMENTS	miondo (ou petit baton)	57
2	COMPLÉMENTS	patate douce (tubercule)	58
2	COMPLÉMENTS	plantain frit	59
2	COMPLÉMENTS	plantain mur bouilli (gros)	60
2	COMPLÉMENTS	plantain mur bouilli (petit)	61
2	COMPLÉMENTS	riz blanc	62
2	COMPLÉMENTS	taro tubercule	63
2	COMPLÉMENTS	wata-fufu	64
3	POISSONS	bar braisé	65
3	POISSONS	bar frais	66
3	POISSONS	bifaka (ou hareng fumé)	67
3	POISSONS	maquereau braisé	68
3	POISSONS	indomba poisson	69
3	POISSONS	poisson émiétié (maquereau)	70
3	POISSONS	poisson émiétié (sardine)	71
3	POISSONS	poisson émiétié (thon)	72
3	POISSONS	sardines en boîte	73
4	VIANDES	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	74
4	VIANDES	bœuf - brochettes (serviette)	75
4	VIANDES	bœuf - brochettes (foie)	76
4	VIANDES	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	77
4	VIANDES	bœuf - brochettes (tripes)	78
4	VIANDES	bœuf - brochettes (boyau)	79
4	VIANDES	bœuf - foie	80
4	VIANDES	bœuf - peau	81
4	VIANDES	Bœuf tripes sans gras	82
4	VIANDES	Bœuf tripes avec gras	83
4	VIANDES	bœuf bouilli (en sauce)	84
4	VIANDES	bœuf boulettes	85
4	VIANDES	kilichi (ou bœuf séché)	86
4	VIANDES	lièvre (céphalophe)	87
4	VIANDES	pangolin	88
4	VIANDES	porc braisé	89
4	VIANDES	porc-épic (aulacode)	90
4	VIANDES	poulet braisé	91
4	VIANDES	poulet (en sauce) ou poulet de chair	92
4	VIANDES	saucisse de porc	93
4	VIANDES	soya (ou bœuf braisé)	94
5	FRUITS	ananas	95
5	FRUITS	aubergine amère	96
5	FRUITS	banane	97
5	FRUITS	canne à sucre	98
5	FRUITS	cassimangue	99
5	FRUITS	citron vert (lime)	100
5	FRUITS	cola	101
5	FRUITS	bita-cola	102
5	FRUITS	goyave	103
5	FRUITS	mangue dame	104
5	FRUITS	mangue du Nord	105
5	FRUITS	mangue papaye	106
5	FRUITS	noix de coco	107
5	FRUITS	orange	108
5	FRUITS	pamplemousse	109
5	FRUITS	papaye	110
5	FRUITS	pastèque	111
5	FRUITS	pomme de France	112
5	FRUITS	safou (ou prune)	113
6	GRIGNOTAGE	arachides bouillies	114
6	GRIGNOTAGE	arachides grillées	115

6	GRIGNOTAGE	avocat	116
6	GRIGNOTAGE	avocat préparé	117
6	GRIGNOTAGE	beignet de farine (de blé)	118
6	GRIGNOTAGE	beignet de riz	119
6	GRIGNOTAGE	beignet de maïs	120
6	GRIGNOTAGE	beignet au lait	121
6	GRIGNOTAGE	beignet soufflé (frit)	122
6	GRIGNOTAGE	beignet sucré	123
6	GRIGNOTAGE	biscuits (à base de lait)	124
6	GRIGNOTAGE	biscuits (barre chocolatée)	125
6	GRIGNOTAGE	bonbons industriels	126
6	GRIGNOTAGE	bouillie de maïs	127
6	GRIGNOTAGE	bouillie de manioc	128
6	GRIGNOTAGE	caramels (arachide)	129
6	GRIGNOTAGE	caramels (noix de coco)	130
6	GRIGNOTAGE	chips plantain	131
6	GRIGNOTAGE	croquette arachide	132
6	GRIGNOTAGE	croquettes (de farine)	133
6	GRIGNOTAGE	cuillerée beurre (margarine)	134
6	GRIGNOTAGE	cuillerée "chocolat" (pâte à tartiner Tartina®)	135
6	GRIGNOTAGE	cuillerée haricot rouge	136
6	GRIGNOTAGE	cuillerée mayonnaise	137
6	GRIGNOTAGE	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	138
6	GRIGNOTAGE	cuillerée poisson émiétté (sardine)	139
6	GRIGNOTAGE	cuillerée poisson émiétté (thon)	140
6	GRIGNOTAGE	fromage (Vache Qui Rit®)	141
6	GRIGNOTAGE	gateau (pain brioché)	142
6	GRIGNOTAGE	kaolin	143
6	GRIGNOTAGE	maïs bouilli	144
6	GRIGNOTAGE	maïs grillé	145
6	GRIGNOTAGE	œuf bouilli	146
6	GRIGNOTAGE	omelette	147
6	GRIGNOTAGE	pain	148
6	GRIGNOTAGE	pistaches (met)	149
6	GRIGNOTAGE	plantain braisé	150
6	GRIGNOTAGE	plantain frit (route)	151
6	GRIGNOTAGE	termites	152
7	YAOURTS	yaourts en pot	153
7	YAOURTS	yaourts en sachet	154
8	BOISSONS	jus sucrés (sodas) grands modèles	155
8	BOISSONS	jus sucrés (sodas) petits modèles	156
8	BOISSONS	laits en poudre	157
8	BOISSONS	suçettes	158
9	CONTENANTS	verres	159

PHOTOGRAPHIES DES ALIMENTS ET DES CONTENANTS

PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

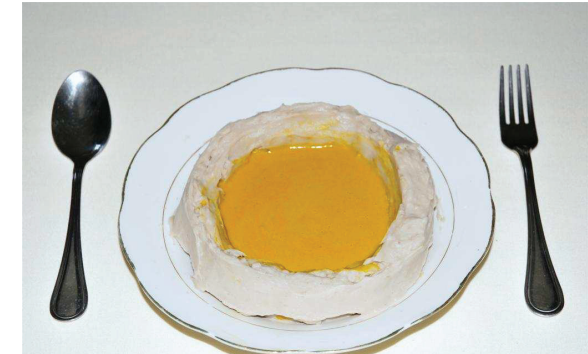
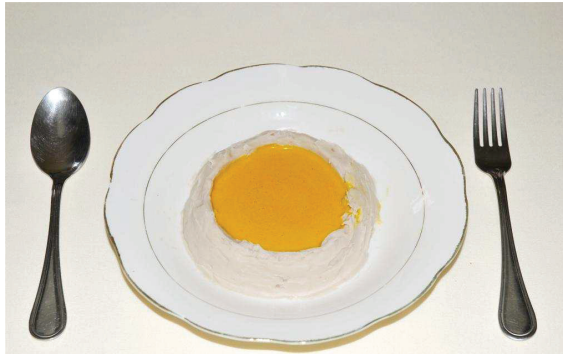
Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

1.
Atchu



2.
Bouillon
pomme



3.
Choux-
arachide



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

4.
Choux-
pomme



5.
Corn-tchaf



6.
Eru



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

7, 8.
Folong arachide

Avec huile (7) ou jus de noix de palme (8)

Zom arachide

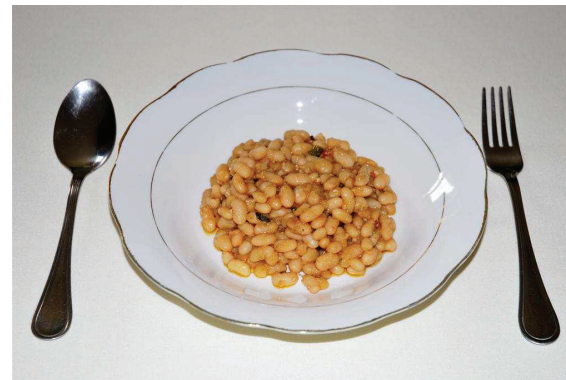
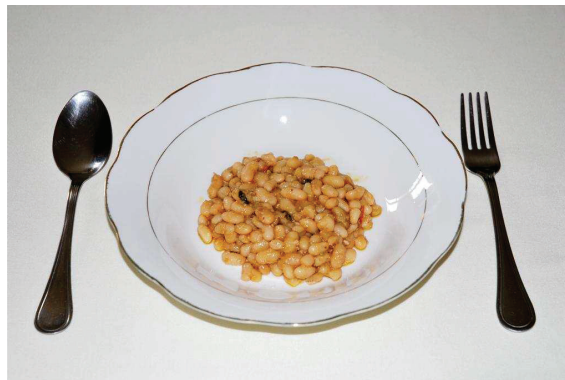
Avec huile (44) ou jus de noix palme (45)



9.
Folong sauté
Idem pour
Zom sauté
(46)



10.
Haricot blanc



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

11.
Haricot
rouge



12.
Koki



13, 14.
Kpwem
arachide

Avec huile (13) ou jus
de noix de palme (14)



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

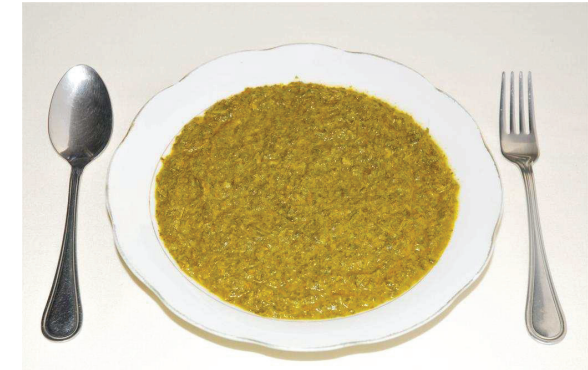
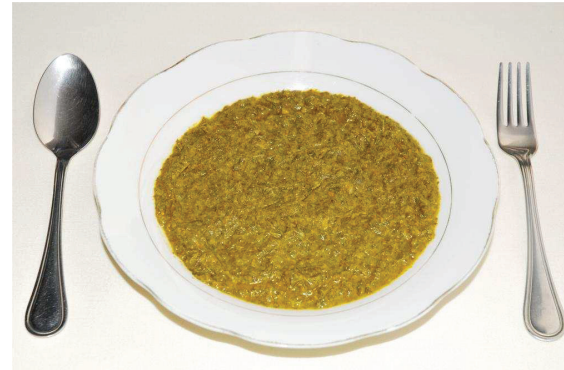
Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

15.
Kpwem sans
sel
Idem pour
Zom sans sel
(47)



16.
Malaxé
banane



17.
Malaxé
igname



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

18.
Malaxé
macabo



19.
Ndolé



20.
Njama-
njama
pistache



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

21.
Njama-
njama sauté



22.
Nkwi



23.
Okok



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

24, 25, 26.

Pilé

Banane (24)
Macabo (25)
Pomme de terre
(26)



27.

Poulet DG



28.

Riz sauté



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

29.
Sanga



30, 31.
Sauce
arachide
Sans (30) et avec
gombo (31)



32.
Sauce
baobab



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

33.
Sauce foléré



34.
Sauce
gombo



35.
Sauce jaune
gombo



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

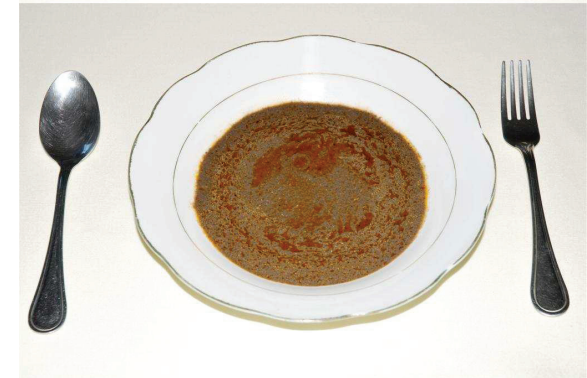
36.
Sauce
keleng
keleng



37.
Sauce laalo
(ou keleng
keleng du
Nord)



38.
Sauce
mbongo



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

39.
Sauce
pistache



40.
Sauce
pistache
gombo



41.
Sauce
taspah



PLATS PRÉPARÉS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

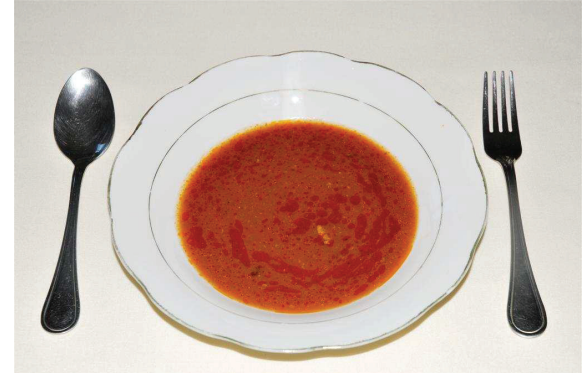
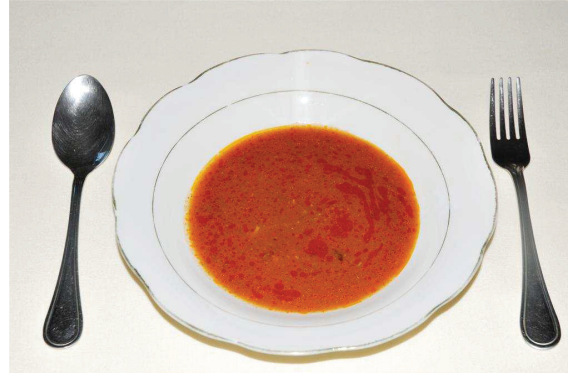
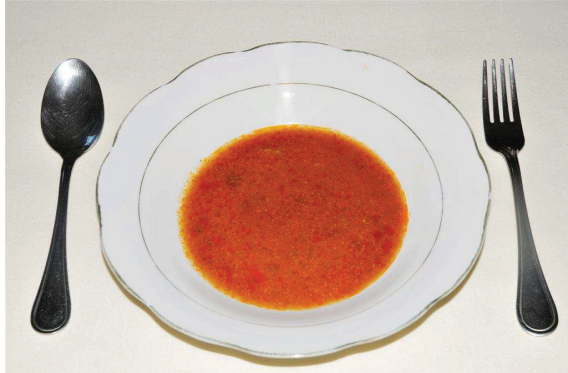
Portion E

Portion F

Portion G



42.
Sauce
tomate



43.
Spaghettis
sautés



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

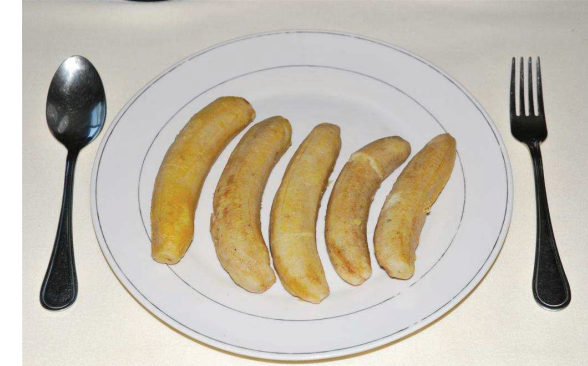
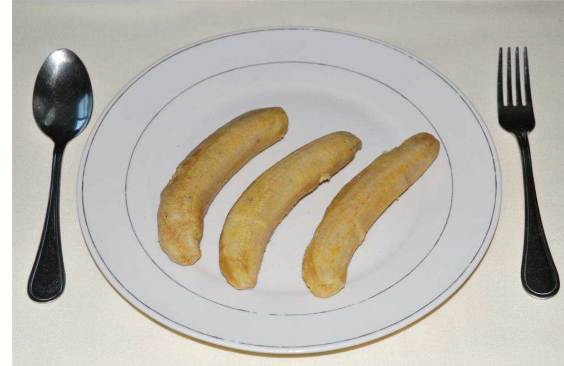
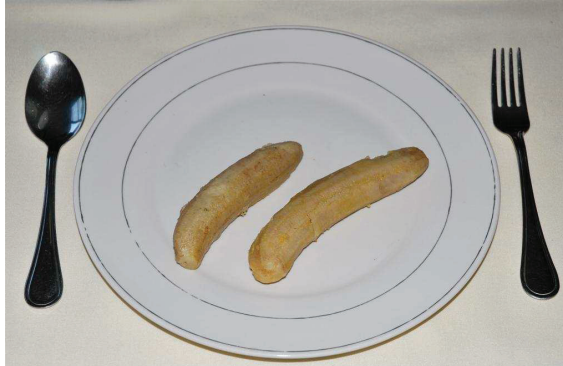
Portion D

Portion E

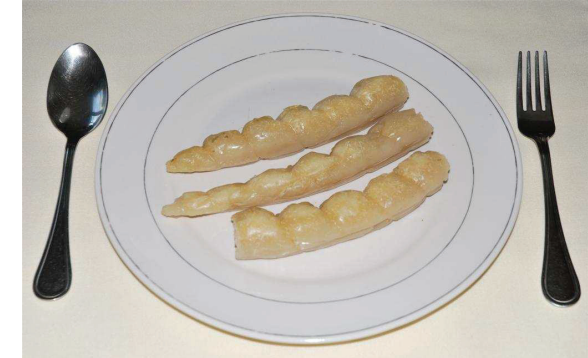
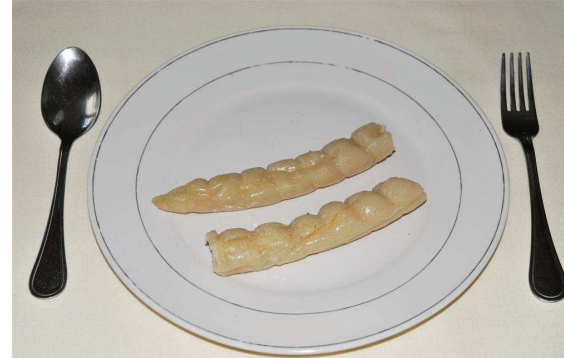
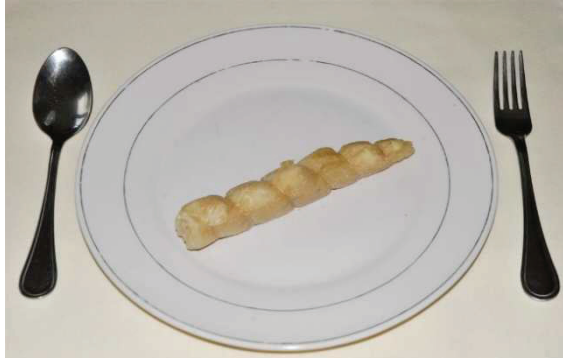
Portion F

Portion G

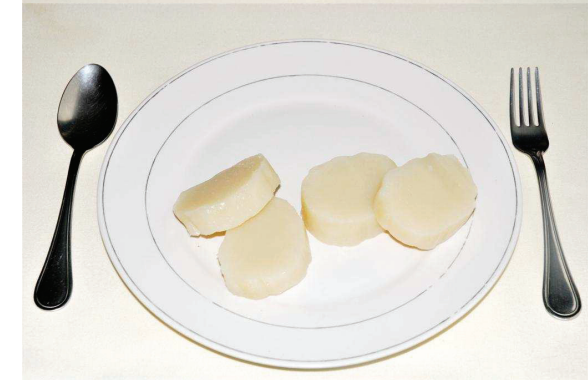
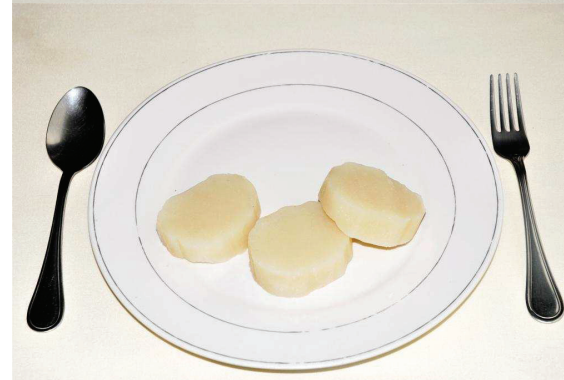
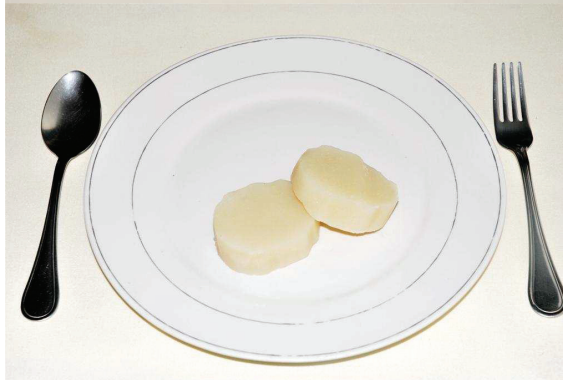
48.
Banane non mure
(bouillie)



49.
Bâton
manioc (ou
bibolo)



50.
Chikwang-
Kangwa (ou
pâte de
manioc)



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

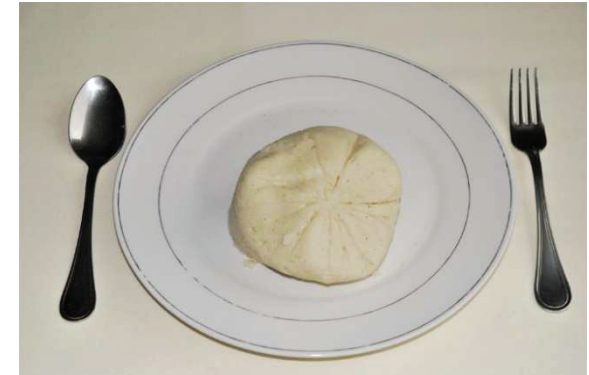
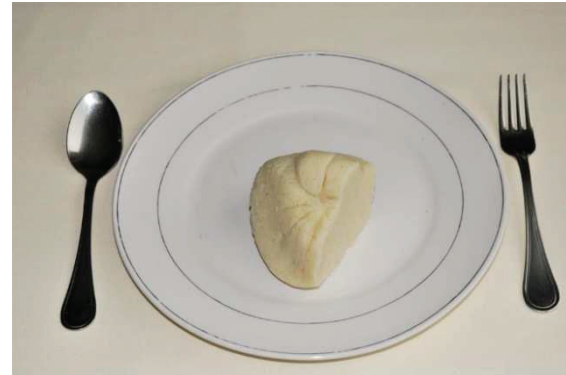
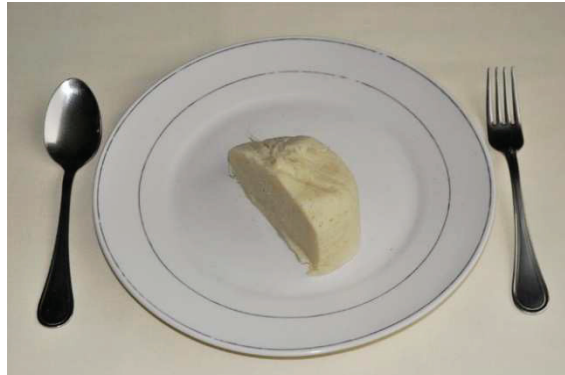
Portion E

Portion F

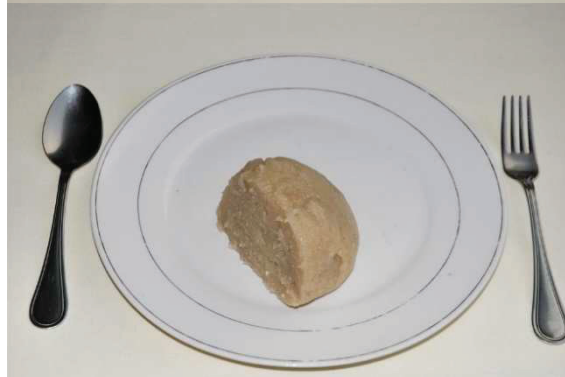
Portion G



51, 52.
Couscous
Maïs (51)
Riz (52)



53.
Couscous
manioc



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

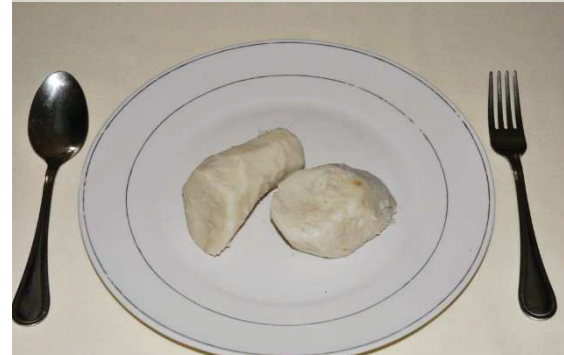
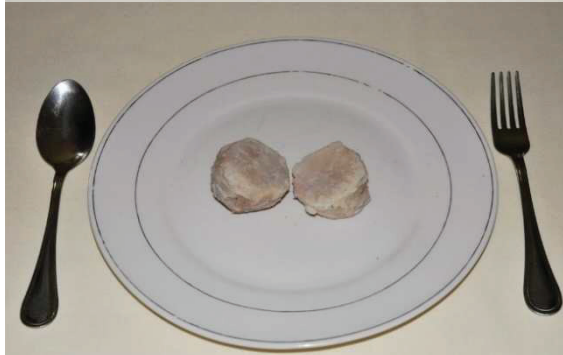
Portion F

Portion G

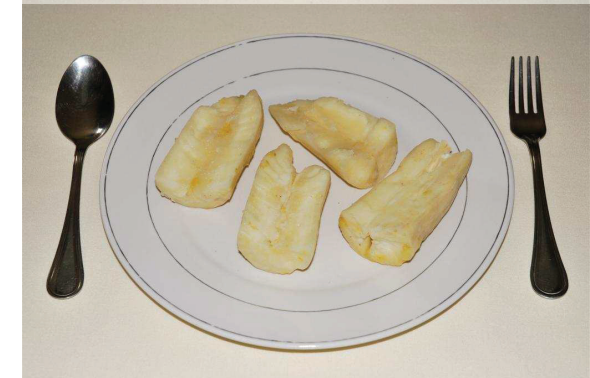
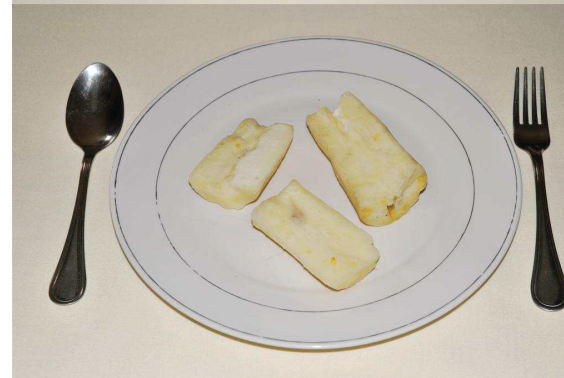
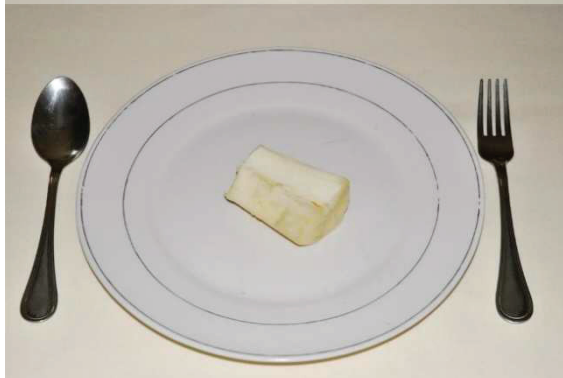
54.
Macabo
rapé



55.
Macabo
tubercule



56.
Manioc
tubercule



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

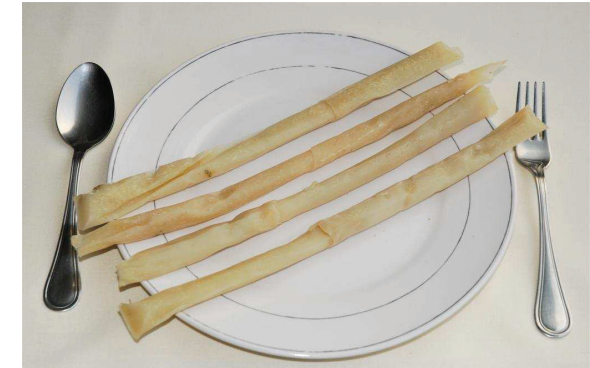
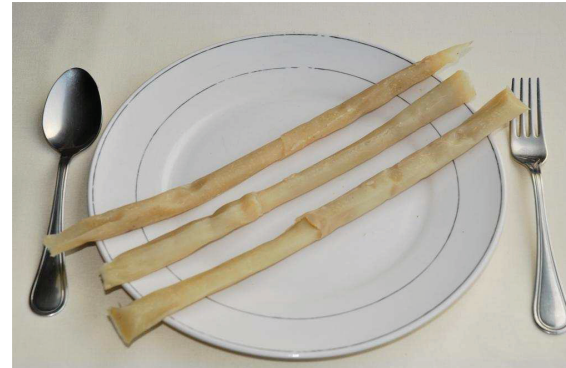
Portion D

Portion E

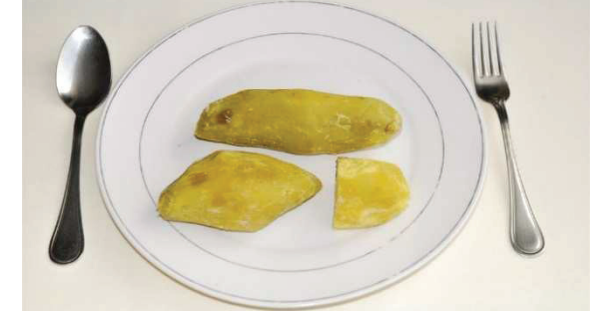
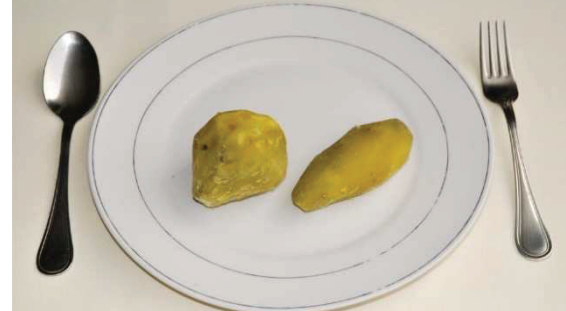
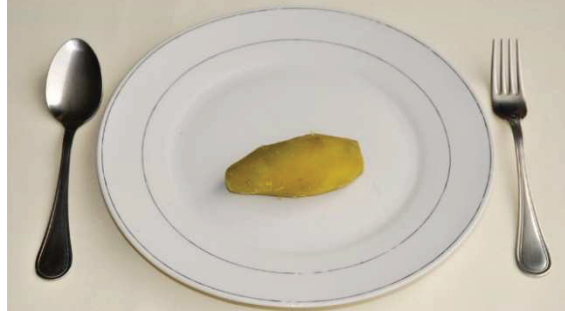
Portion F

Portion G

57.
Miondo (ou
petit bâton)



58.
Patate douce



59.
Plantain frit



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

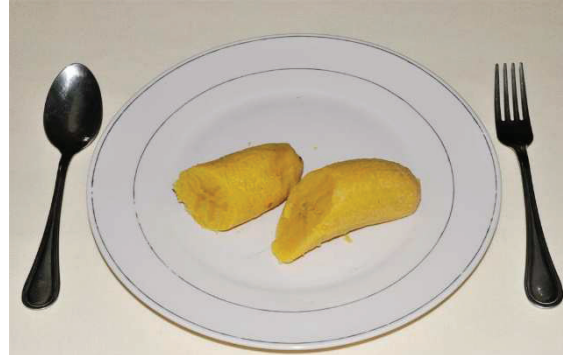
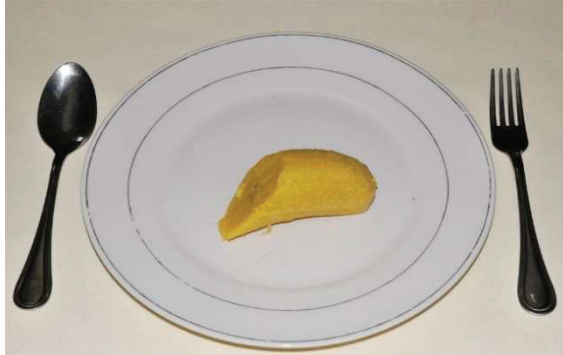
Portion D

Portion E

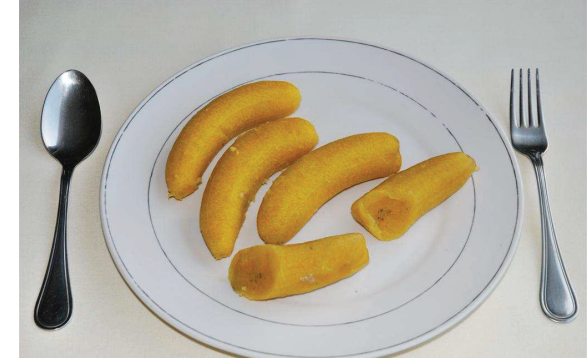
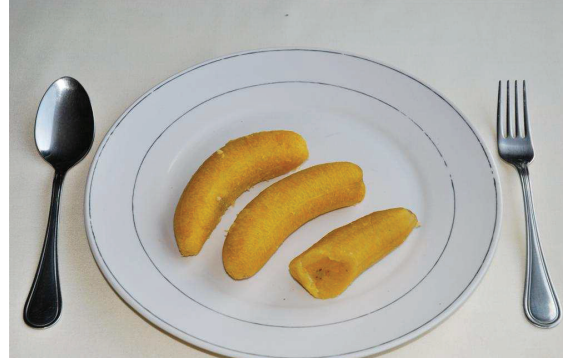
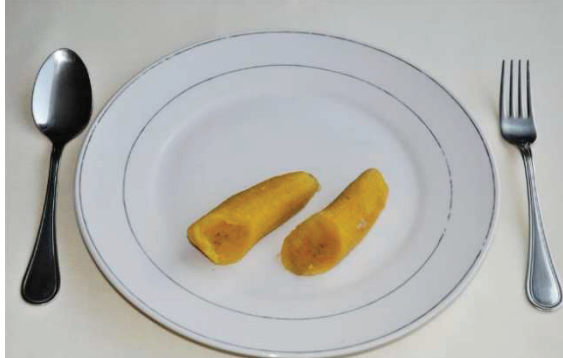
Portion F

Portion G

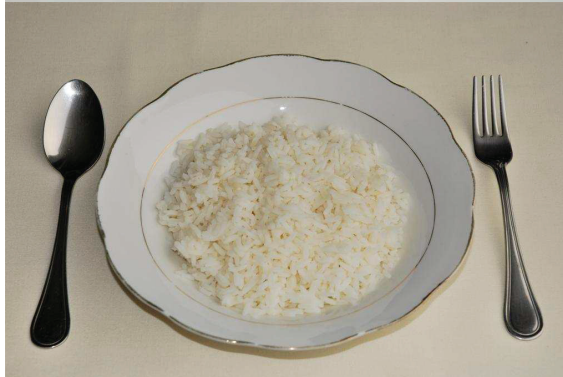
60.
Plantain
mur bouilli
(gros)



61.
Plantain
mur bouilli
(petit)



62.
Riz blanc



COMPLÉMENTS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

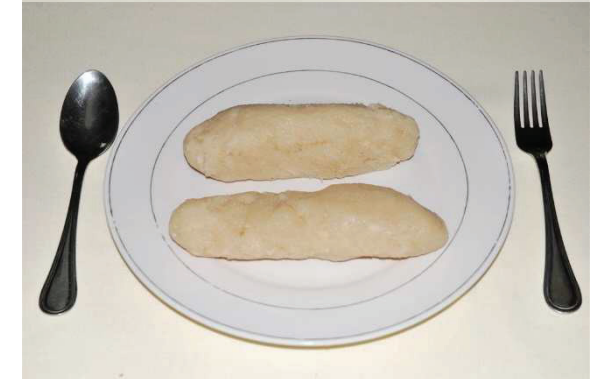
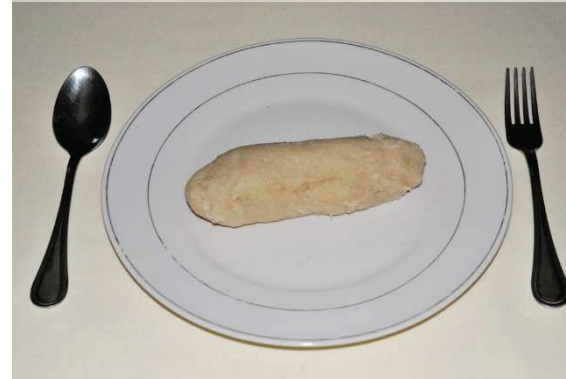
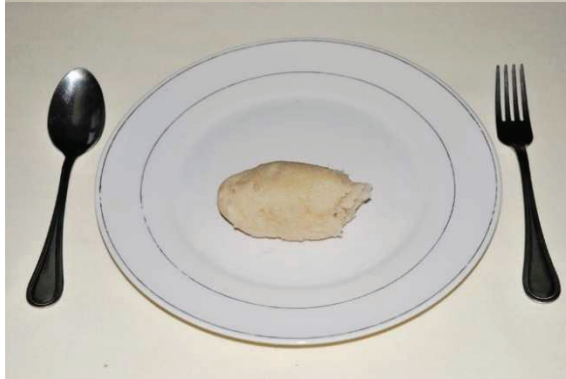
Portion F

Portion G

63.
Taro
tubercule



64.
Wata-fufu



POISSONS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

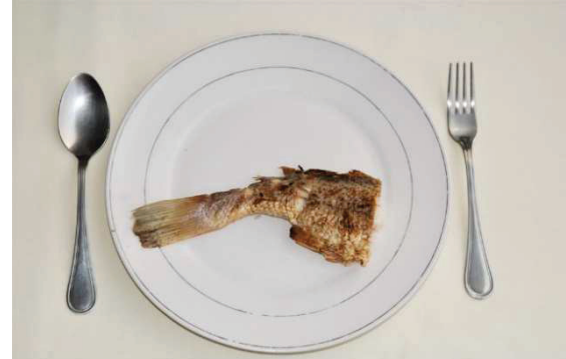
Portion E

Portion F

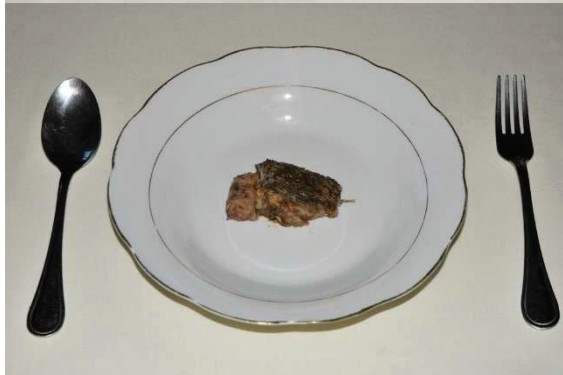
Portion G



65.
Bar braisé



66.
Bar frais
(en sauce)



67.
Bifaka (ou
hareng
fumé)



POISSONS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

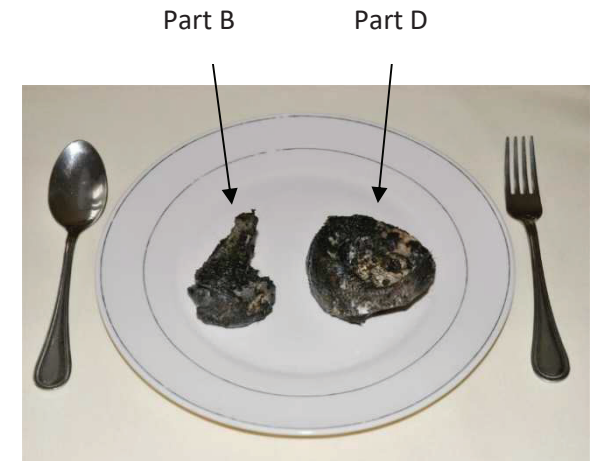
Portion F

Portion G

68.
Maquereau
braisé



69.
Ndomba
poisson



POISSONS

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

70, 71, 72.
Poisson émietté
Maquereau (70)
Sardine (71)
Thon (72)



73.
Sardines en boîte



VIANDES

Portion A



Portion B

Portion C



Portion D

Portion E



Portion F

Portion G



74, 75, 76,
77, 78, 79.
**Brochettes
de bœuf**

74. Chair

75. Serviette

74. Bavette

76. Foie

77. Pénis

78. Tripes

77. Tendon

79. Boyau



80.
Bœuf foie



81.
Bœuf peau



VIANDES

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

82.
Bœuf tripes
sans gras



83.
Bœuf tripes
avec gras



84.
Bœuf bouilli
(en sauce)



VIANDES

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

85.
Bœuf
boulettes



86.
Kilichi (ou
bœuf séché)



87.
Lièvre



VIANDES

Portion A

Portion B

Portion C

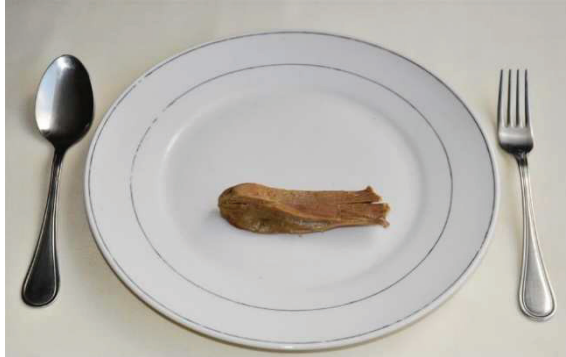
Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

88.
Pangolin



89.
Porc braisé



90.
Porc-épic



VIANDES

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

91.
Poulet
braisé

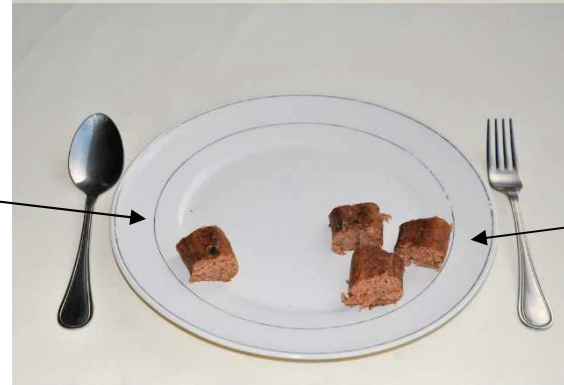


92.
Poulet (en
sauce)



93.
Saucisse de
porc

Portion A



Portion C

VIANDES

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G

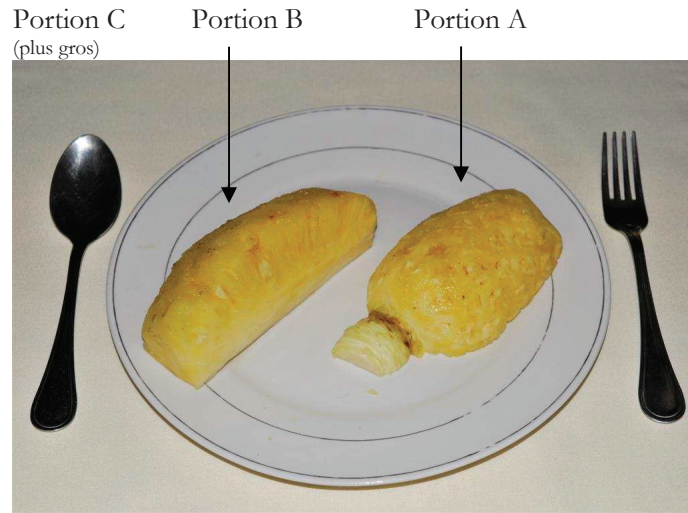


94.
Soya (ou
bœuf braisé)

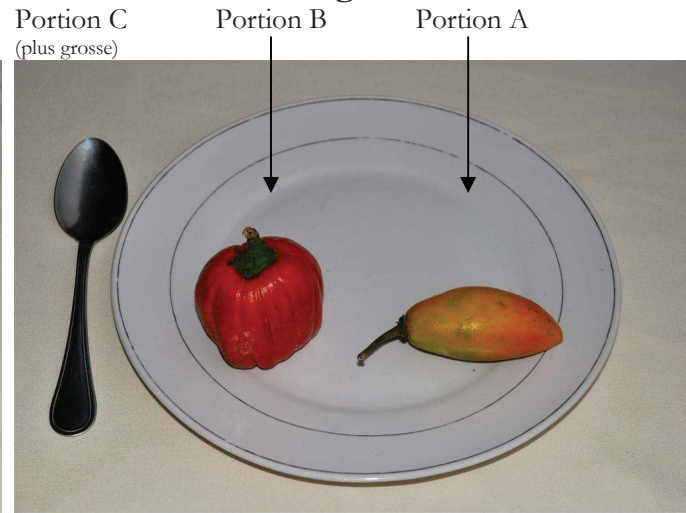


FRUITS

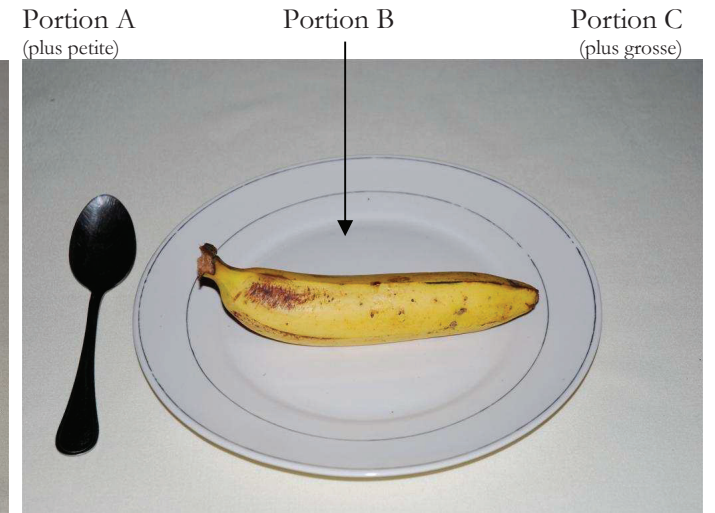
95. Ananas



96. Aubergine amère

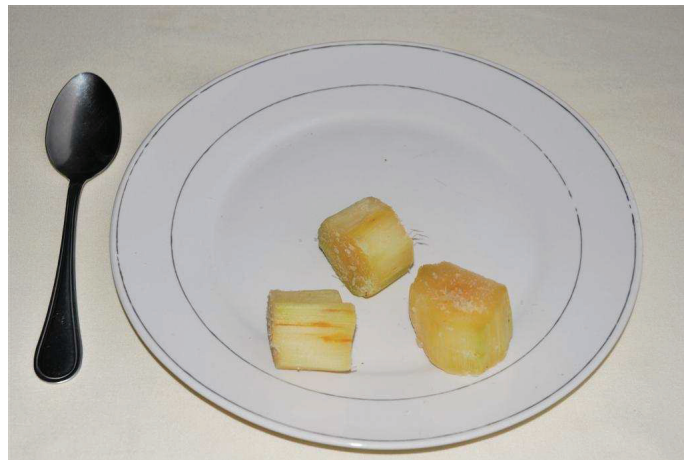


97. Banane

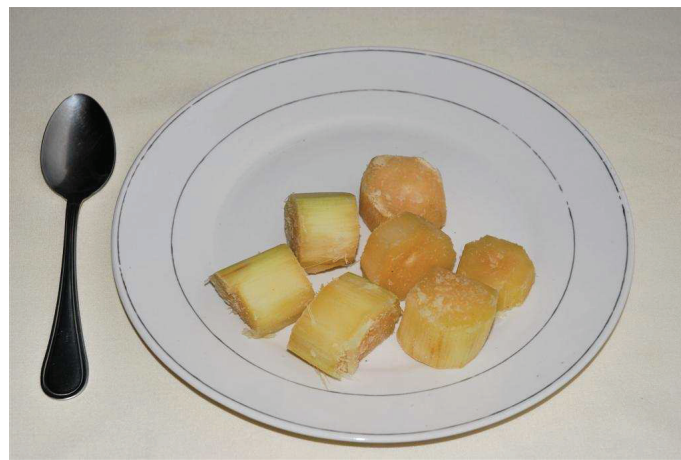


98. Canne à sucre

Portion A



Portion B



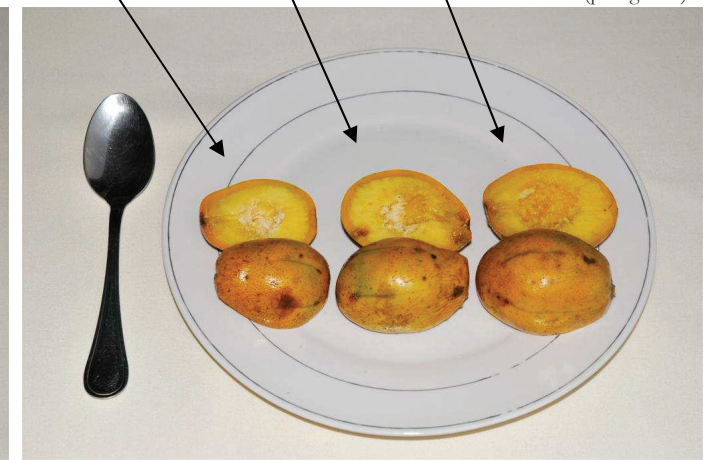
99. Cassimangué

Portion A

Portion B

Portion C

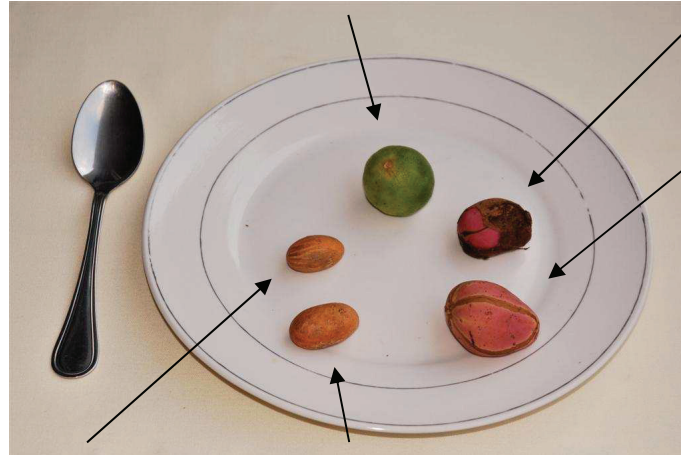
Portion D (plus grosse)



FRUITS

100. Citron vert

101. Kola



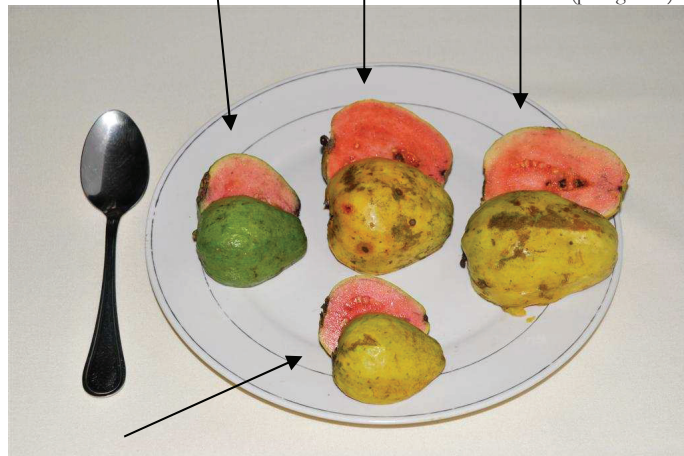
102. Bita Kola

Portion A

Portion B

103. Goyave

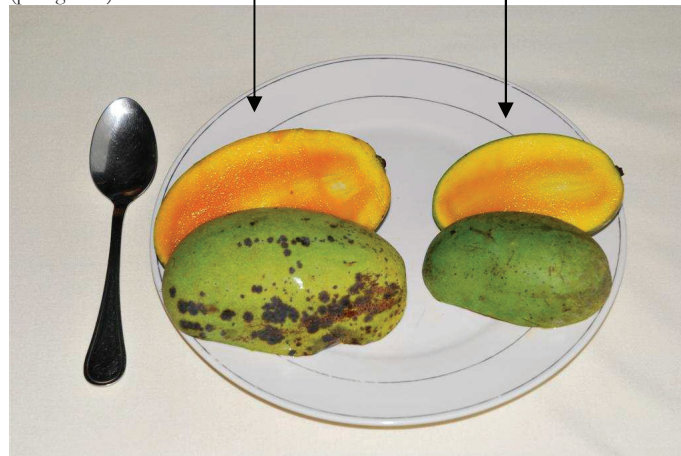
Portion B Portion C Portion D E
(plus grosse)



Portion A

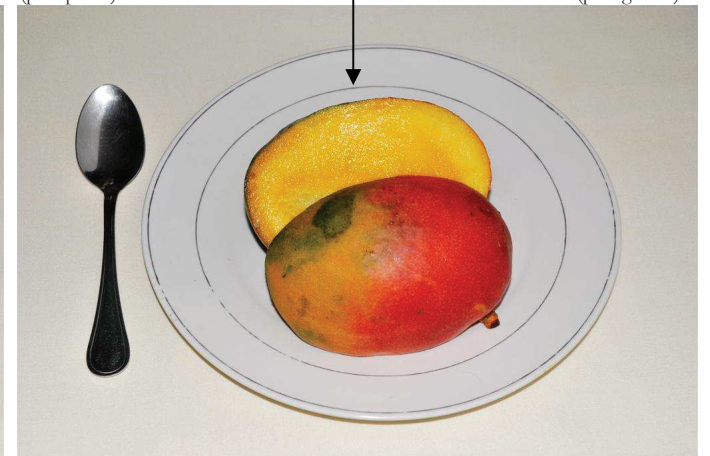
104. Mangue dame

Portion C (plus grosse) Portion B Portion A



105. Mangue du Nord

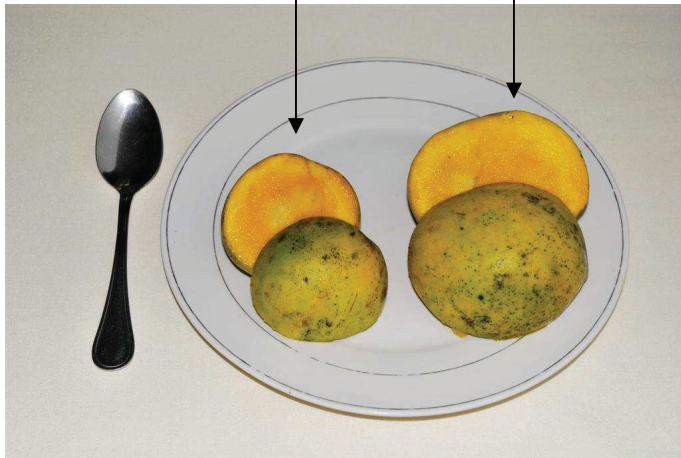
Portion A (plus petite) Portion B Portion C (plus grosse)



FRUITS

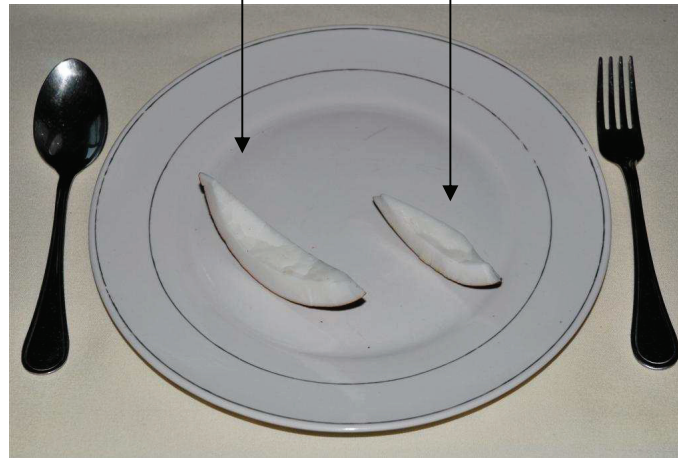
106. Mangue papaye

Portion A Portion B



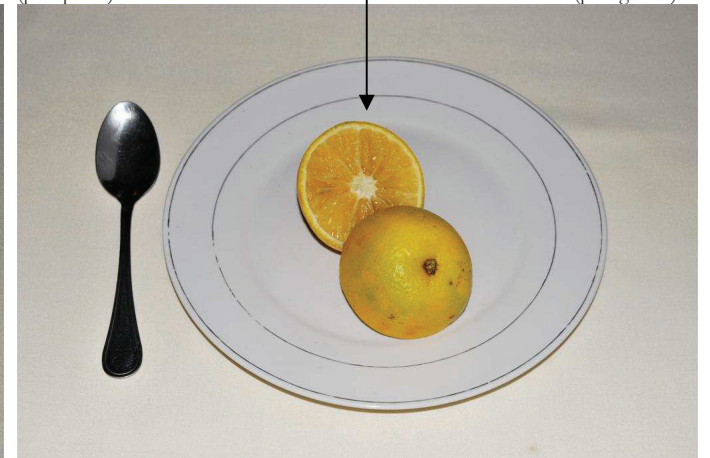
107. Noix de coco

Portion B Portion A



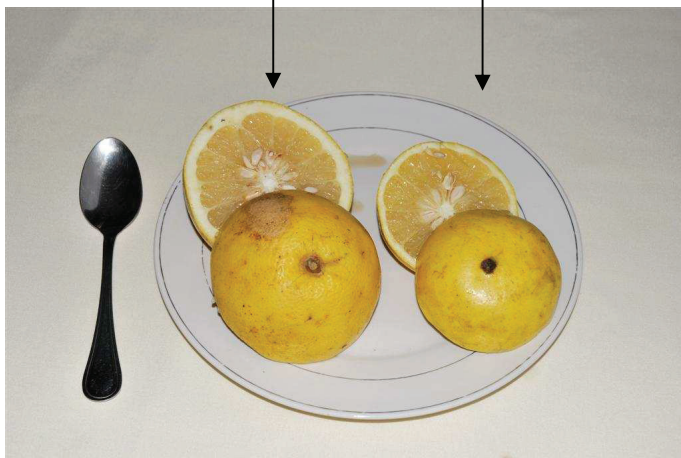
108. Orange

Portion A (plus petite) Portion B Portion C (plus grosse)



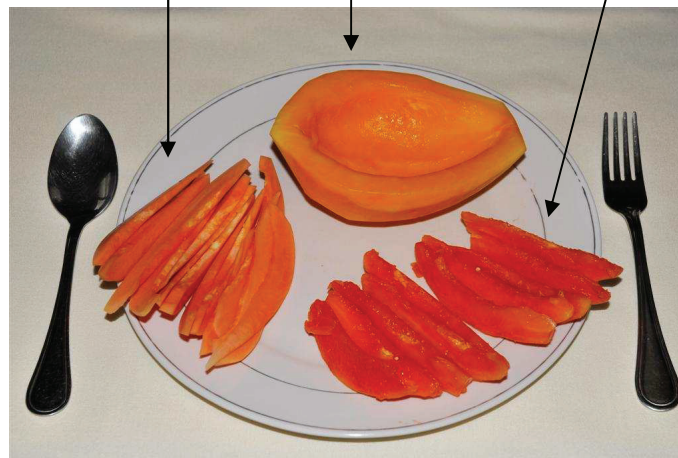
109. Pamplemousse

Portion B Portion A



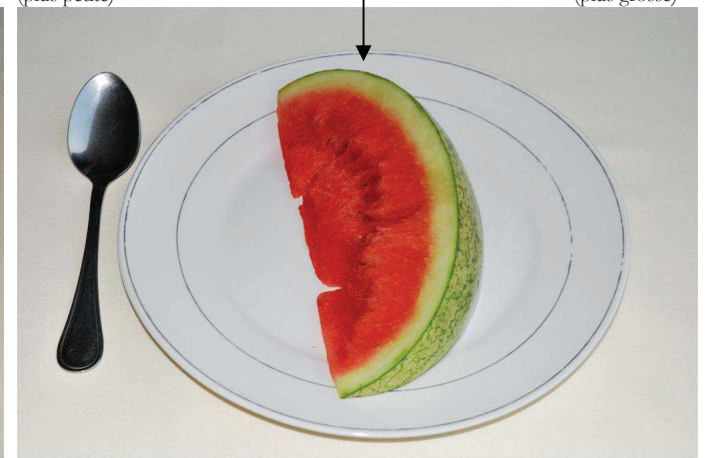
110. Papaye

Portion A Portion C Portion B

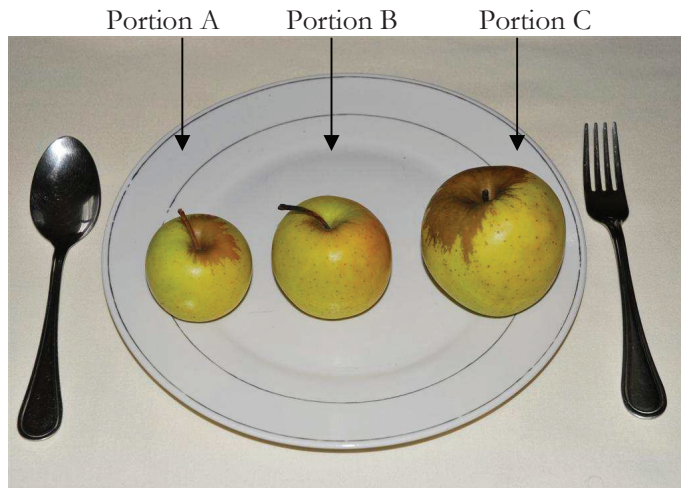


111. Pastèque

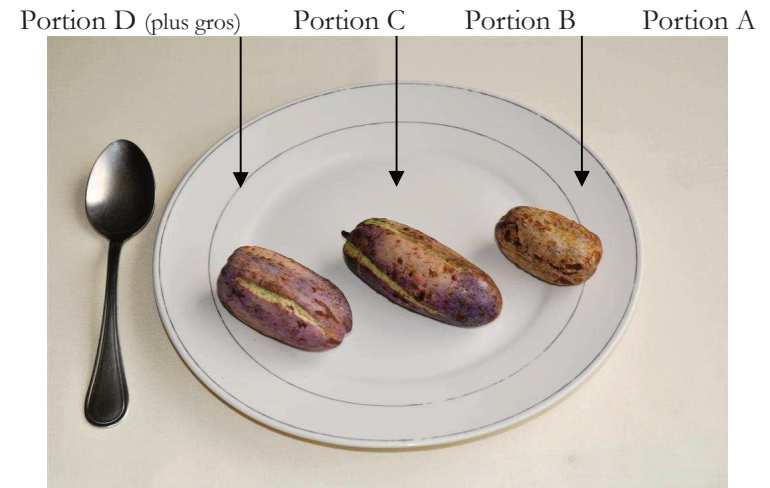
Portion A (plus petite) Portion B Portion C (plus grosse)



112. Pomme de France



113. Safou (ou prune)



GRIGNOTAGE

114. Arachides bouillies

Portion A



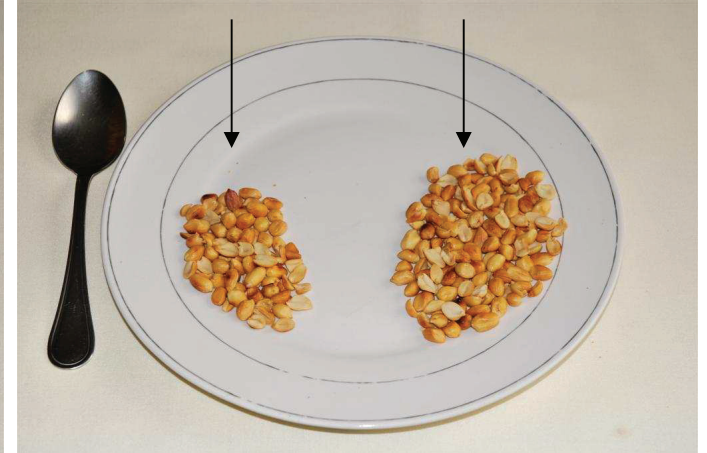
Portion B



115. Arachides grillées

Portion A

Portion B



116. Avocat

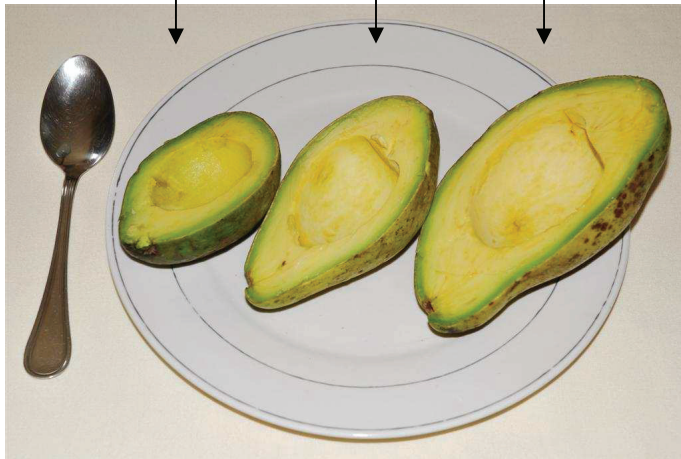
A
(plus petit)

B

C

D

E
(plus gros)



GRIGNOTAGE

119. Avocat préparé

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

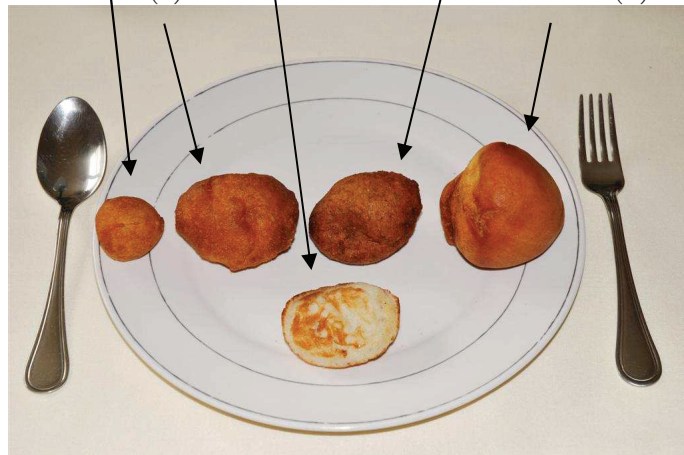
Portion F

Portion G



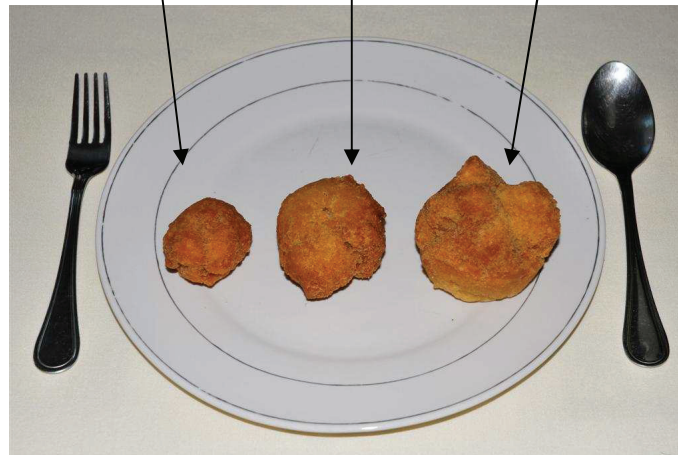
118, 119, 120, 121. Beignets

118. Farine (A) (B)
119. Riz (A)
120. Maïs (A)
121. Lait (A)



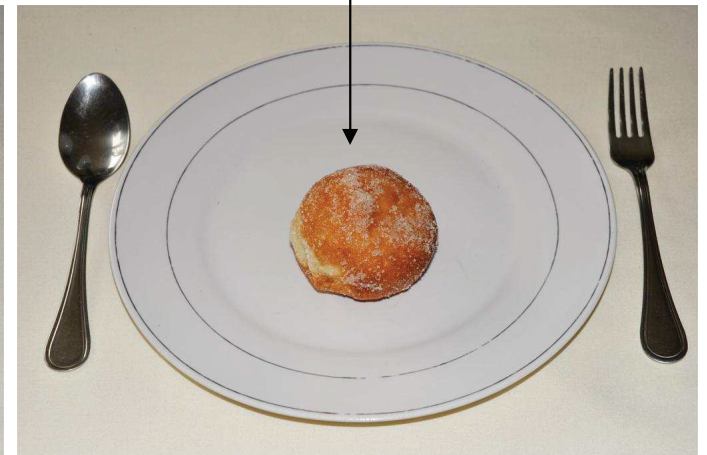
122. Beignets soufflés

Portion A Portion B Portion C



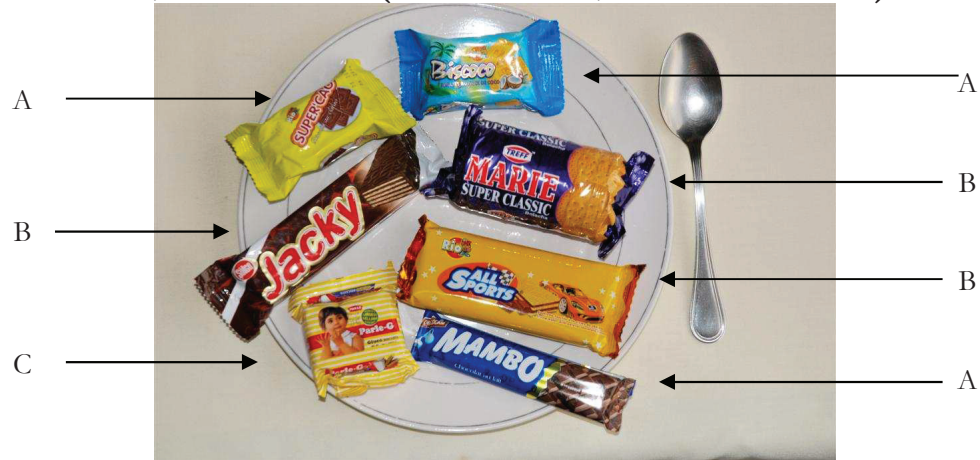
123. Beignet sucré

Portion A

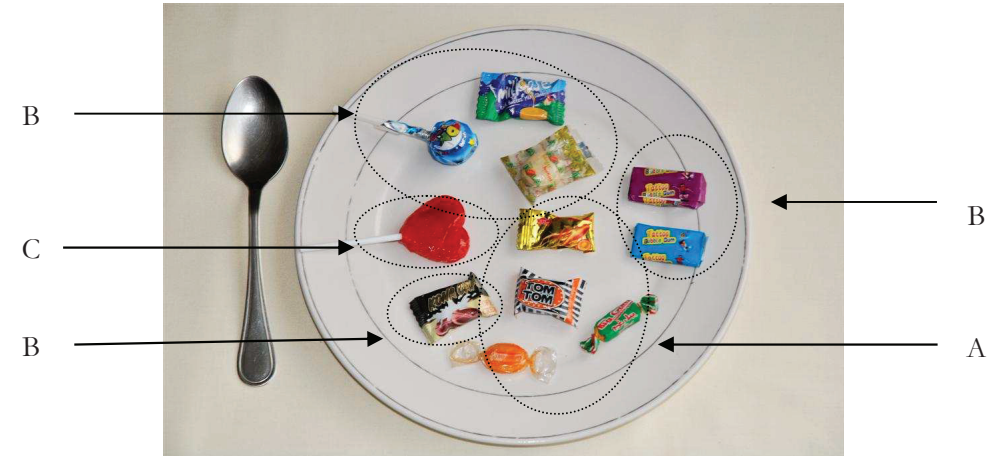


GRIGNOTAGE

124, 125. Biscuits (à base de lait, barre chocolatée)



126. Bonbons industriels



127. Bouillie de maïs
A (deux louches)



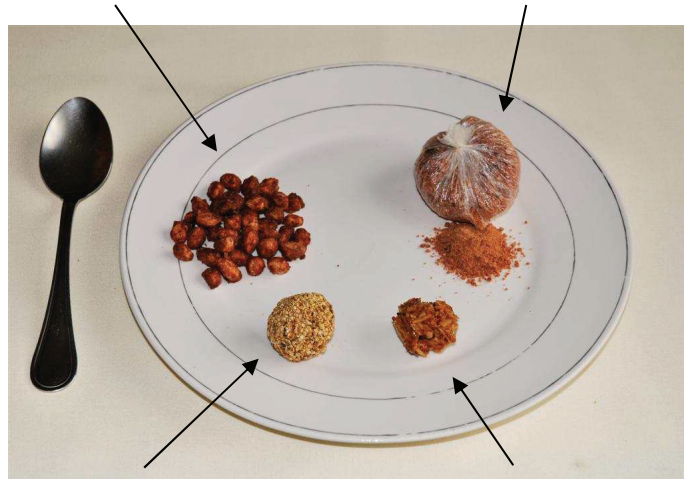
128. Bouillie de manioc
A (deux louches)



GRIGNOTAGE

129, 130. Caramels

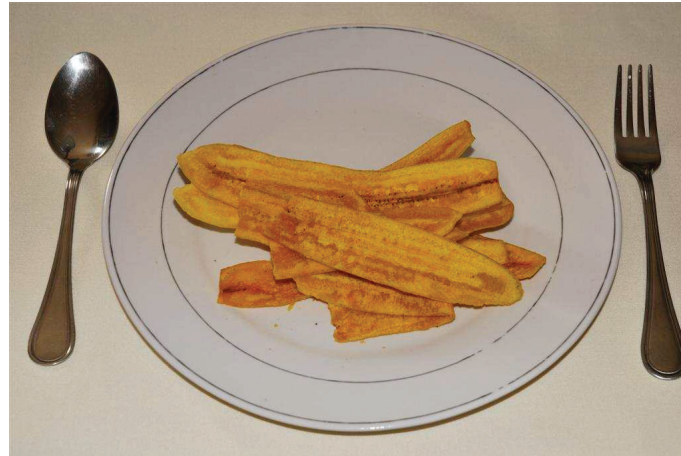
129. Arachide (Portion A) 129. Poudre arachide (A)



129. Arachide séchée (A) 130. Noix de coco (A)

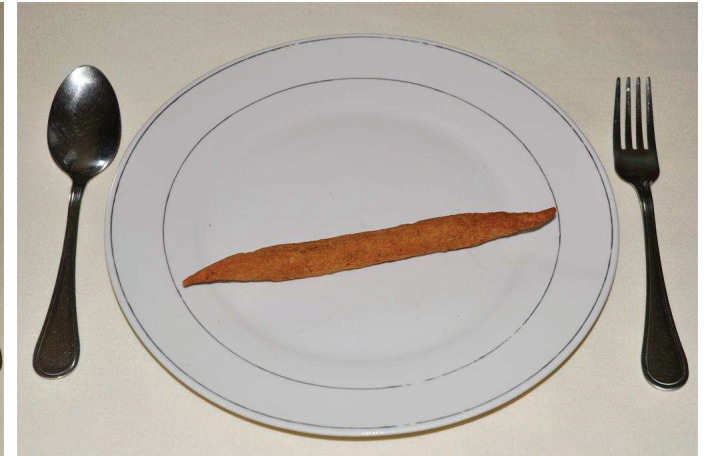
131. Chips de plantain

Portion A



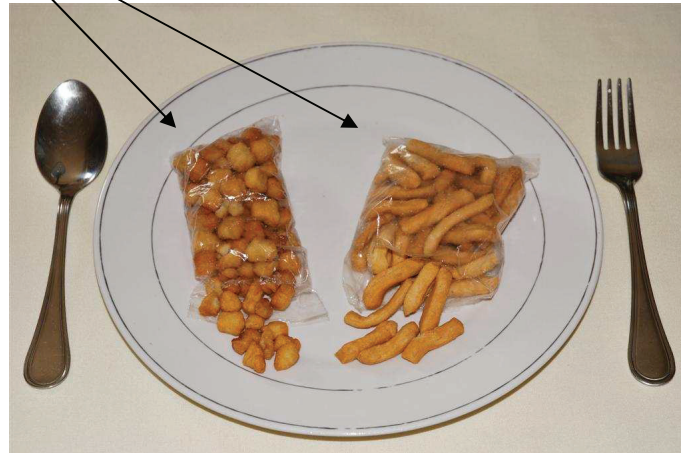
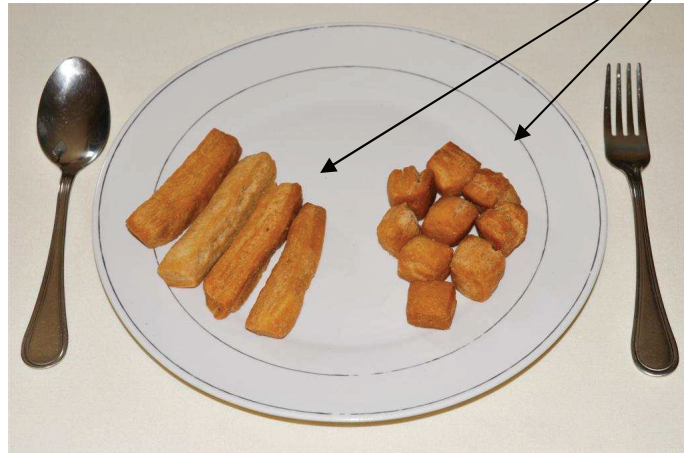
132. Croquette d'arachide

Portion A



133. Croquettes

Portion A



134. Cuillerée beurre

Portion A

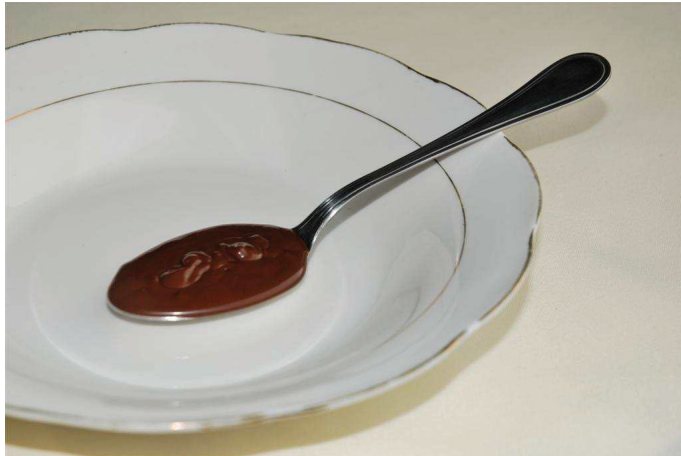


GRIGNOTAGE

135. Cuillerée chocolat

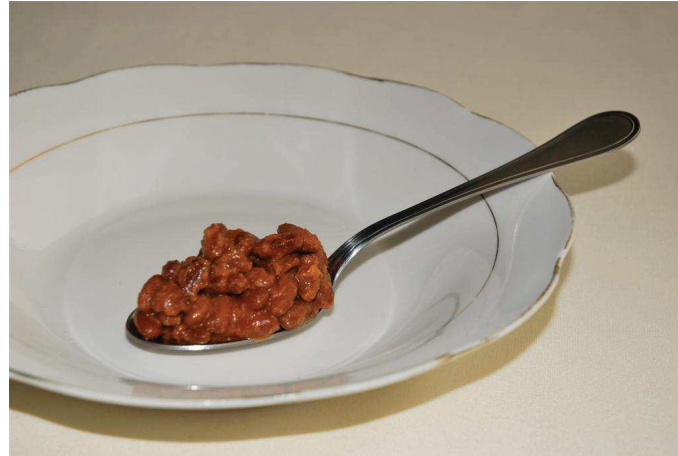
(pâte à tartiner type Tartina®)

Portion A



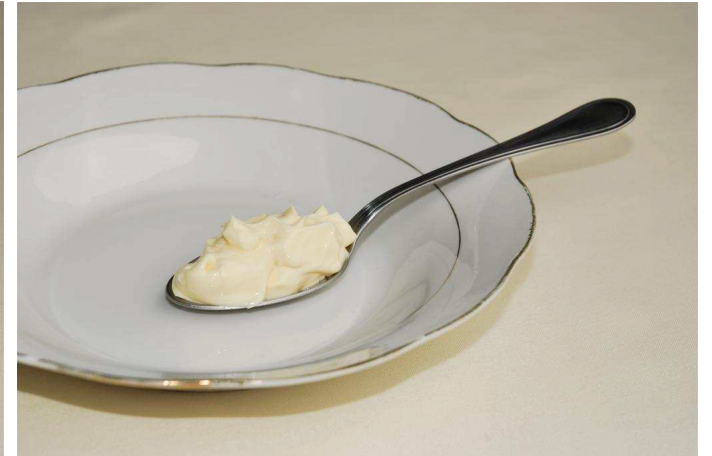
136. Cuillerée haricot rouge

Portion A



137. Cuillerée mayonnaise

Portion A



138, 139, 140. Cuillerée poisson émietté

(maquereau, sardine, thon)

Portion A



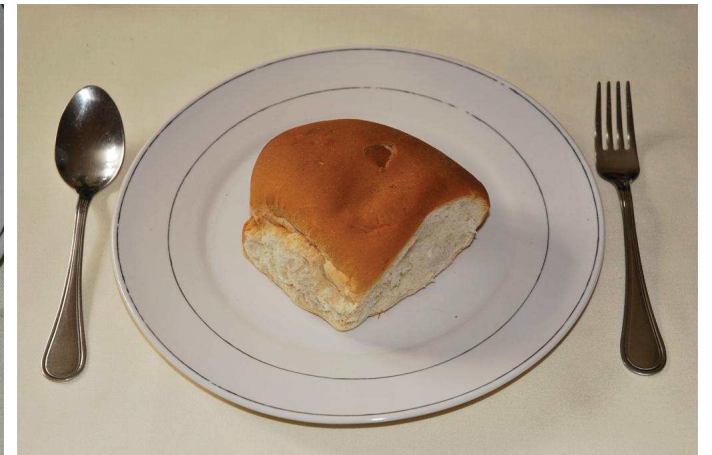
141. Fromage Vache qui rit

Portion A



142. Gâteau

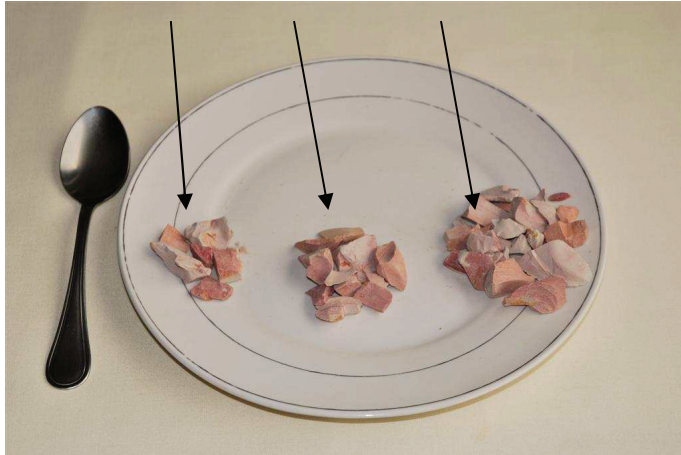
Portion A



GRIGNOTAGE

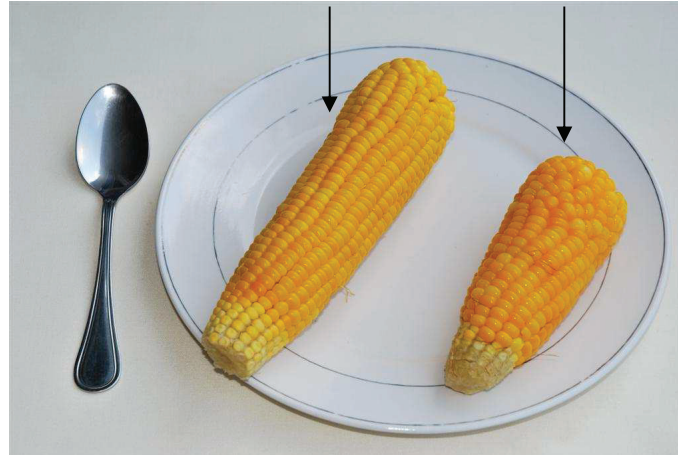
143. Kaolin

Portion A B C



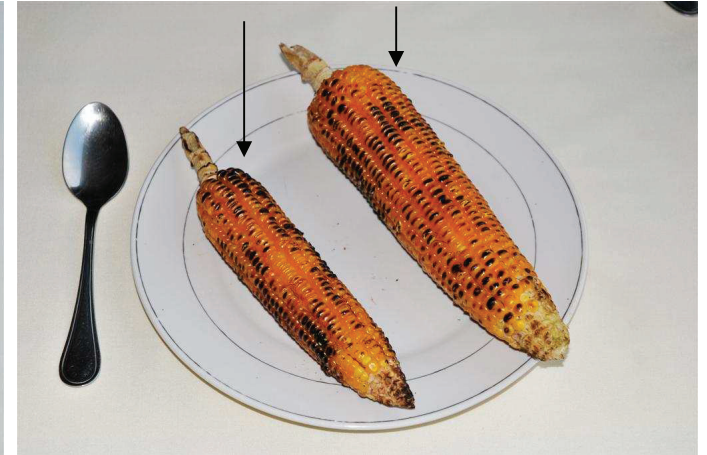
144. Maïs bouilli

Portion B Portion A



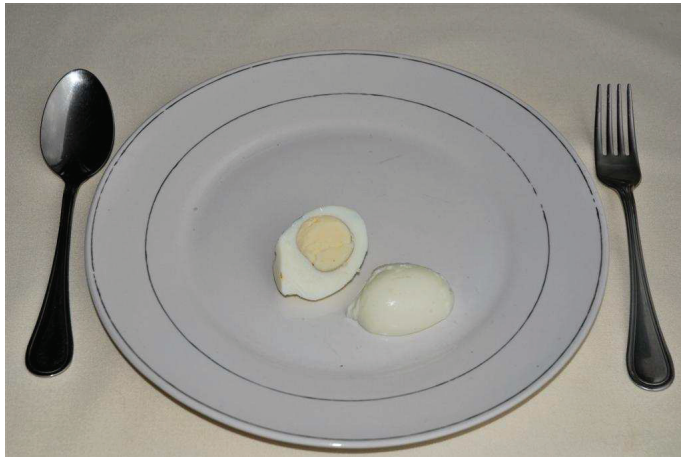
145. Maïs grillé

Portion A B



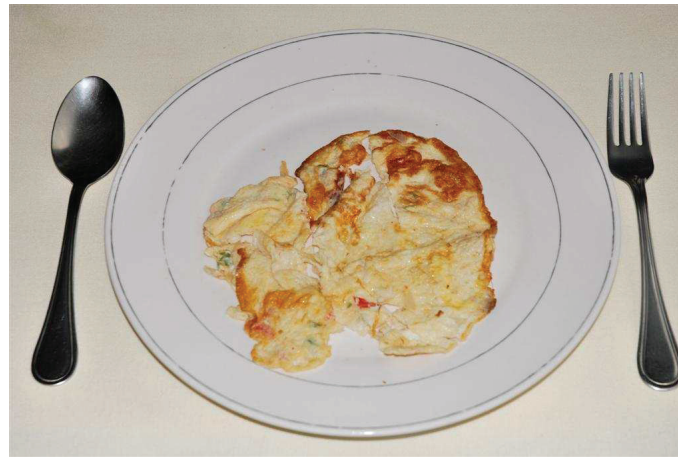
146. Œuf bouilli

Portion A



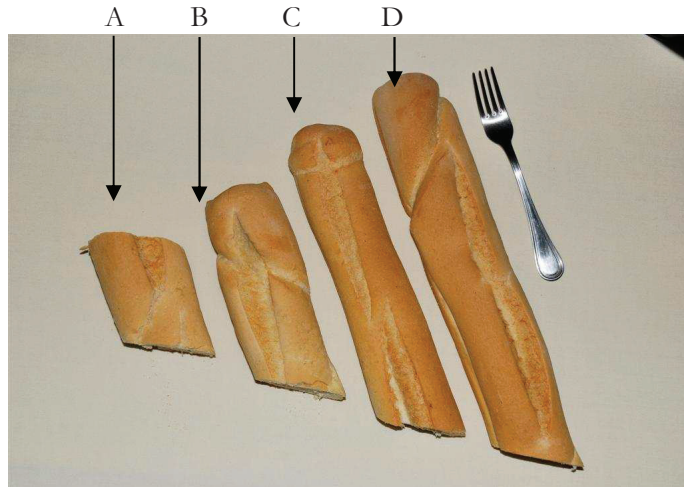
147. Omelette

Portion A Portion B Portion C Portion D Portion E

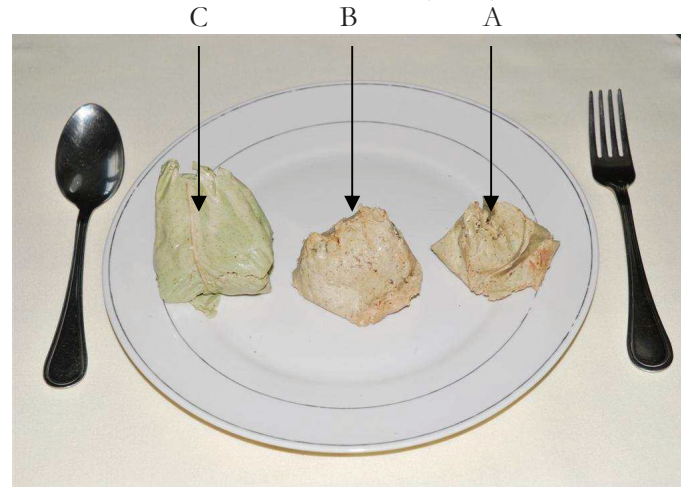


GRIGNOTAGE

148. Pain



149. Pistaches (met)



150. Plantain braisé

Portion A



153. Plantain frit (route)

Portion A

Portion B

Portion C

Portion D

Portion E

Portion F

Portion G



GRIGNOTAGE

152. Termites

Portion A



Portion B



YAOURTS

153. Yaourts en pot



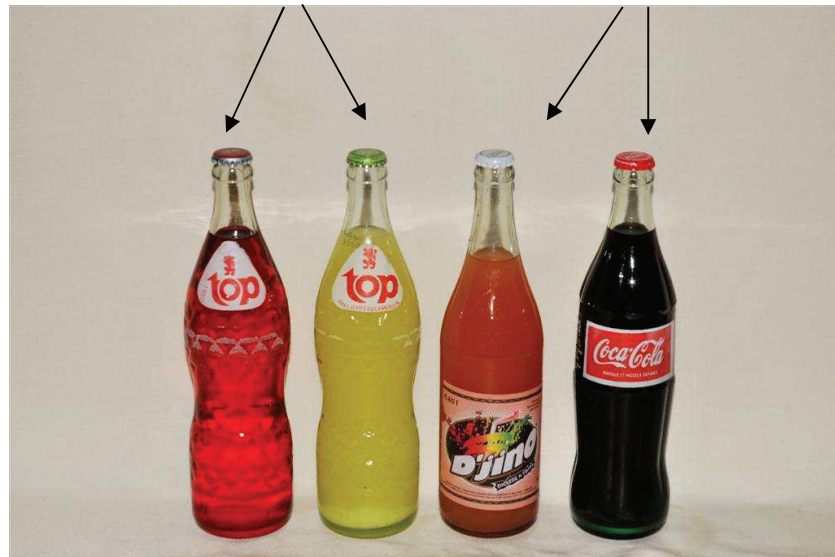
154. Yaourts en sachet



BOISSONS (NON-ALCOOLISÉES)

155. Jus sucrés (GM)

Portion B Portion A



156. Jus sucrés (PM)

Portion A



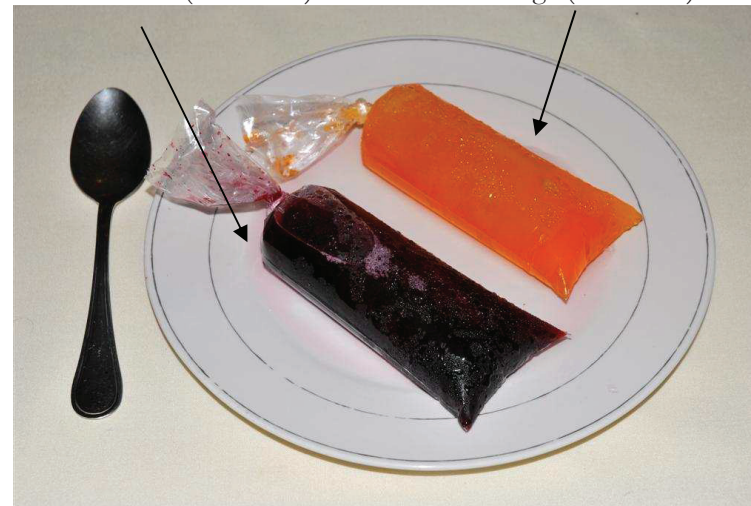
157. Laits en poudre

Portion A (Matinal, Top Milk) Portion B (Peak, Nido)



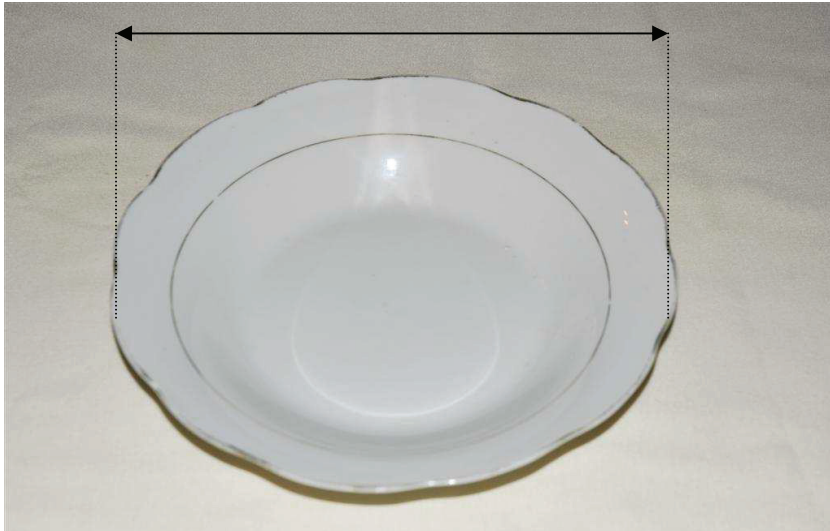
158. Sucettes

Foléré (Portion A) Arôme orange (Portion A) Foléré (Portion B)

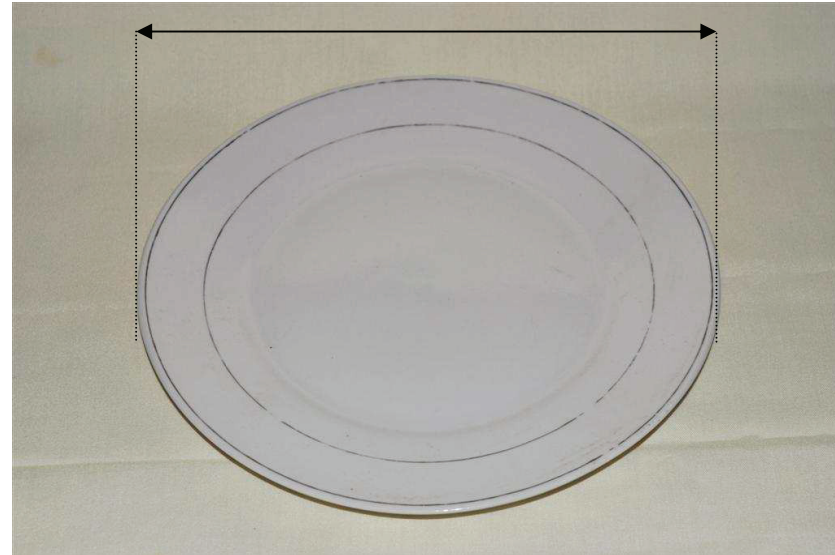


CONTENANTS

Assiette creuse
23 cm



Assiette plate
27 cm



Verres et tasses en plastique

C (25cl) B (20cl) A (15cl) B (20cl) D (30cl)

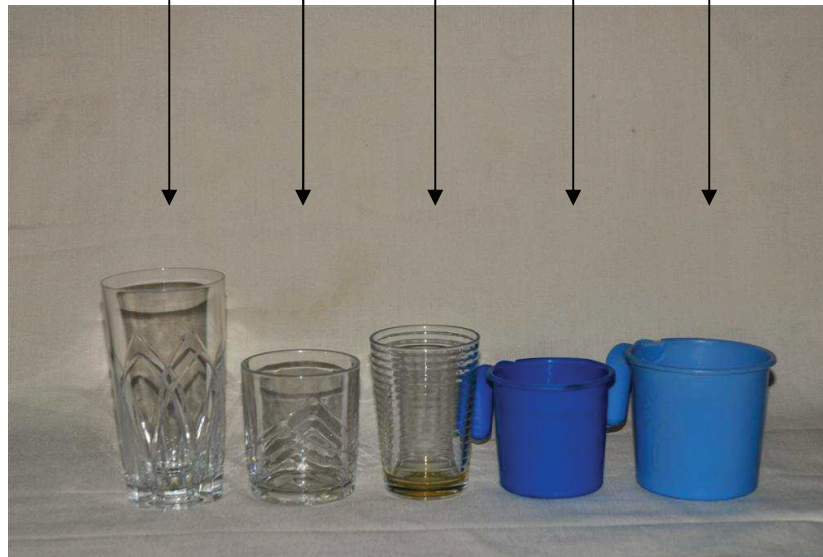


TABLE DE RÉFÉRENCE DES POIDS DES ALIMENTS REPRÉSENTÉS

Code cat.	Code aliment	Aliment	Poids en grammes des Tailles de portions						
			A	B	C	D	E	F	G
1. Plats préparés									
	1	atchu	148.5	230	311.5	393	468.5	544	619.5
	2	bouillon pomme	117	198	279	360	423	486	549
	3	choux-arachide	64	106	148	190	236	282	328
	4	choux-pomme	120	191	262	333	404	475	546
	5	corn-tchaff	26.5	127	227.5	328	428.5	529	629.5
	6	eru	104.5	132	159.5	187	214	241	268
	7	folong arachide (avec huile)	125	150	175	200	225	250	275
	8	folong arachide (avec j.n.p.)	125	150	175	200	225	250	275
	9	folong sauté	122	147	172	197	222	247	272
	10	haricot blanc	120	147	174	201	228.5	256	283.5
	11	haricot rouge	118	148	178	208	232	256	280
	12	koki	109	139	169	199	234.5	270	305.5
	13	kpwem arachide (avec huile)	62	97	132	167	220	273	326
	14	kpwem arachide (avec j.n.p.)	62	97	132	167	220	273	326
	15	kpwem sans sel	67	144	221	298	371.5	445	518.5
	16	malaxé banane	171	250	329	408	477.5	547	616.5
	17	malaxé igname	140	205	270	335	404.5	474	543.5
	18	malaxé macabo	120	191	262	333	404	475	546
	19	ndolé	64	97	130	163	215	267	319
	20	njama-njama pistache	67	99	131	163	208	253	298
	21	njama-njama sauté	57.5	97	136.5	176	215.5	255	294.5
	22	nkwi	56	71	86	101	116	131	146
	23	okok	99.5	130	160.5	191	218	245	272
	24	pilé banane	92.5	135	177.5	220	263.5	307	350.5
	25	pilé macabo	92.5	135	177.5	220	263.5	307	350.5
	26	pilé pomme (de terre)	92.5	135	177.5	220	263.5	307	350.5
	27	Poulet DG accompagnement	192	265	338	411	481.5	552	622.5
	28	riz sauté	167	207	247	287	328.5	370	411.5
	29	sanga	34.5	132	229.5	327	430	533	636
	30	sauce arachide	60	88	116	144	174	204	234
	31	sauce arachide-gombo	60	88	116	144	174	204	234
	32	sauce baobab	52	67	82	97	117	137	157
	33	sauce foléré	50	65	80	95	115	135	155
	34	sauce gombo	49.5	65	80.5	96	114.5	133	151.5
	35	sauce jaune-gombo	47.5	65	82.5	100	117	134	151
	36	sauce keleng-keleng	60	88	116	144	173	202	231
	37	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	49	65	81	97	117	137	157
	38	sauce mbongo	49	65	81	97	113	129	145
	39	sauce pistache	59.5	87	114.5	142	171.5	201	230.5
	40	sauce pistache-gombo	59	87	115	143	172	201	230
	41	sauce taspah	49	65	81	97	113	129	145
	42	sauce tomate	25	45	65	85	105.5	126	146.5
	43	spaghetti sautées	167.5	205	242.5	280	325	370	415
	44	zom arachide (avec huile)	125	150	175	200	225	250	275
	45	zom arachide (avec j.n.p.)	125	150	175	200	225	250	275

	46	zom sauté	122	147	172	197	222	247	272
	47	zom sans sel	67	144	221	298	371.5	445	518.5
2. Compléments									
	48	banane non mure (boullie)	71	120	169	218	273.5	329	384.5
	49	baton manioc (ou bibolo)**	51.5	83	114.5	146	197	248	299
	50	chikwang-kangwa (ou pâte de manioc avec h.p.)**	91	118	145	172	197.5	223	248.5
	51	couscous mais	157.5	190	222.5	255	311	367	423
	52	couscous riz	157.5	190	222.5	255	311	367	423
	53	couscous manioc	168.5	226	283.5	341	384.5	428	471.5
	54	macabo rapé	133	178	223	268	349.5	431	512.5
	55	macabo tubercule	43.5	100	156.5	213	286.5	360	433.5
	56	manioc tubercule		67	136.5	206	275.5	345	414.5
	57	miondo (ou petit baton)**	42	82	122	162	193.5	225	256.5
	58	patate douce (tubercule)	32	85	138	191	268.5	346	423.5
	59	plantain frit	95.5	118	140.5	163	186	209	232
	60	plantain mur bouilli (gros)	58	108	158	208	266	324	382
	61	plantain mur bouilli (petit)	52	104	156	208	268.5	329	389.5
	62	riz blanc	172.5	215	257.5	300	340	380	420
	63	taro tubercule	43	100	157	214	298	382	466
	64	wata-fufu	74	126	178	230	330	430	530
3. Poissons									
	65	bar braisé	50	60	70	80	112	144	176
	66	bar frais	26	36	46	56	69.5	83	96.5
	67	bifaka (ou hareng fumé)	8.5	12	15.5	19	22.5	29	34
	68	maquereau braisé	15.5	32	48.5	65	81.5	98	114.5
	69	ndomba poisson	30	50	70	90	110		
	70	poisson émietté (maquereau)	21.75	43.5	65.25	87	124	161	198
	71	poisson émietté (sardine)	21.75	43.5	65.25	87	124	161	198
	72	poisson émietté (thon)	21.75	43.5	65.25	87	124	161	198
	73	sardines en boîte	20.5	41	61.5	82	102.5		
4. Viandes									
	74	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	17.5						
	75	bœuf - brochettes (serviette)	23						
	76	bœuf - brochettes (foie)	26						
	77	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	14_21						
	78	bœuf - brochettes (tripes)	15						
	79	bœuf - brochettes (boyau)	19						
	80	bœuf - foie	26	42	58	74	86.5	99	111.5
	81	bœuf - peau	27	49	71	93	147.5	202	256.5
	82	Bœuf tripes sans gras	24	42	60	78	103	128	153
	83	Bœuf tripes avec gras	29	58	87	116	160.5	205	249.5
	84	bœuf bouilli (en sauce)	21.5	45	68.5	92	132.5	173	213.5
	85	bœuf boulettes	13.5	27	40.5	54	81	108	135
	86	kilichi (ou bœuf séché)	4.5	18	31.5	45	53.5	62	70.5
	87	lièvre (céphalophe)	43	103	163	223	283		
	88	pangolin	10.5	26	41.5	57	77.5	98	118.5
	89	porc braisé	18.5	35	51.5	68	102.5	137	171.5
	90	porc-épic (aulacode)	92	150	208	266	324		
	91	poulet braisé	10	37	64	91	144.5	198	251.5
	92	poulet (en sauce) ou poulet de chair	20	34	48	62	80	98	116

	93	saucisse de porc	19.5	39	58.5				
	94	soya (ou bœuf braisé)	7.5	26	44.5	63	74	85	96
5. Fruits									
	95	ananas	192	263	299				
	96	aubergine amère	41	93	119				
	97	banane	60	100	140				
	98	canne à sucre	113	237					
	99	cassimangué	74	104	123	132.5			
	100	citron vert (lime)			29				
	101	cola				17	32		
	102	bita-cola	6.5	9					
	103	goyave	64	86	159	183			
	104	mangue dame	132	299	382.5				
	105	mangue du Nord	300	470	640				
	106	mangue papaye	128	220					
	107	noix de coco	13	27					
	108	orange	170	236	269				
	109	pamplemousse	307	500					
	110	papaye	98	128	220				
	111	pastèque	150	200	250				
	112	pomme de France	79	119	183				
	113	safou (ou prune)	42	65	74	78.5			
6. Grignotage									
	114	arachides bouillies	32	65					
	115	arachides grillées	20	35					
	116	avocat	50	85	128	230	330		
	117	avocat préparé	30	63	96	129	185.5	242	298.5
	118	beignet de farine (de blé)	11.5	32					
	119	beignet de riz	16						
	120	beignet de maïs	42						
	121	beignet au lait	57						
	122	beignet soufflé (frit)	25	49	83				
	123	beignet sucré	49						
	124	biscuits (à base de lait)	18	31	65				
	125	biscuits (barre chocolatée)	25	40					
	126	bonbons industriels	6	10	20				
	127	bouillie de maïs	70						
	128	bouillie de manioc	60						
	129	caramels (arachide)	20						
	130	caramels (noix de coco)	20						
	131	chips plantain	29						
	132	croquette arachide	29						
	133	croquettes (de farine)	61	61					
	134	cuillerée beurre (margarine)	24.5						
	135	cuillerée chocolat (pâte à tartiner Tartina®)	18.4						
	136	cuillerée haricot rouge	36						
	137	cuillerée mayonnaise	28						
	138	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	43.5						
	139	cuillerée poisson émiétté (sardine)	43.5						
	140	cuillerée poisson émiétté (thon)	43.5						

	141	fromage (Vache Qui Rit®)	16.6					
	142	gateau (pain brioché)	70					
	143	kaolin**	15	30	60			
	144	maïs bouilli	131	219				
	145	maïs grillé	90	208				
	146	œuf bouilli	46					
	147	omelette	34	56	78	100	122	
	148	pain	38	77	106	119		
	149	pistaches (met)	40	63	105			
	150	plantain braisé	99					
	151	plantain frit	41.5	82	122.5	163	206	249
	152	termites	15	30				292
7. Yaourts								
	153	yaourts en pot	125	125	125	200	333	
	154	yaourts en sachet	150	200				
8. Boissons								
	155	jus sucrés (sodas) grands modèles	600	650				
	156	jus sucrés (sodas) petits modèles	300					
	157	laits en poudre	14	25				
	158	sucettes	205	250				
9. Contenants								
	159	verres	15	20	20	25	30	

TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS

Code cat.	Catégorie	Code aliment	Aliment	PC	Energie kcal	Energie kJ	Eau (g)	Alcool	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Cendres (g)
1	plats préparés	1	atchu	100g	148.27	620.37	65.97	0.00	1.79	6.77	20.04	4.32	1.11
1	plats préparés	2	bouillon pomme	100g	138.55	579.69	70.28	0.00	2.01	6.80	17.32	2.02	1.57
1	plats préparés	3	choux-arachide	100g	122.14	511.04	78.17	0.00	3.27	9.92	4.95	2.75	0.94
1	plats préparés	4	choux-pomme	100g	161.30	674.90	61.30	0.00	3.62	6.91	21.17	4.67	2.34
1	plats préparés	5	corn-tchaff	100g	182.14	762.08	59.42	0.00	5.84	7.77	22.21	3.77	1.00
1	plats préparés	6	eru	100g	23.40	97.91	90.90	0.00	2.80	0.60	1.70	2.20	1.80
1	plats préparés	7	folong arachide (avec huile)	100g	169.69	709.97	65.91	0.00	6.17	10.11	13.50	2.20	2.11
1	plats préparés	8	folong arachide (avec j.n.p.)	100g	144.34	603.90	67.82	0.00	6.29	6.82	14.44	2.45	2.17
1	plats préparés	9	folong sauté	100g	130.30	545.18	72.10	0.00	4.50	6.97	12.40	2.10	1.93
1	plats préparés	10	haricot blanc	100g	188.20	787.44	55.48	0.00	8.85	7.28	21.82	4.71	1.87
1	plats préparés	11	haricot rouge	100g	188.20	787.44	55.48	0.00	8.85	7.28	21.82	4.71	1.87
1	plats préparés	12	koki	100g	165.82	693.78	60.65	0.00	7.86	7.17	17.47	5.65	1.20
1	plats préparés	13	kpwem arachide (avec huile)	100g	193.25	808.57	59.02	0.00	9.60	10.67	14.70	3.90	2.11
1	plats préparés	14	kpwem arachide (avec j.n.p.)	100g	167.90	702.50	60.93	0.00	9.73	7.38	15.64	4.15	2.17
1	plats préparés	15	kpwem sans sel	100g	128.52	537.71	67.11	0.00	8.06	4.24	14.54	4.05	2.00
1	plats préparés	16	malaxé banane	100g	136.49	571.06	71.70	0.00	1.20	6.91	17.37	2.01	0.82
1	plats préparés	17	malaxé igname	100g	135.00	564.85	70.87	0.00	1.66	6.90	16.57	3.06	0.94
1	plats préparés	18	malaxé macabo	100g	135.84	568.33	70.59	0.00	1.91	6.89	16.54	3.06	1.00
1	plats préparés	19	ndolé	100g	176.77	739.59	65.66	0.00	6.30	13.77	6.91	5.47	1.90
1	plats préparés	20	njama-njama pistache	100g	192.96	807.33	58.97	0.00	9.77	10.72	14.35	4.01	2.18
1	plats préparés	21	njama-njama sauté	100g	130.30	545.18	72.10	0.00	4.50	6.97	12.40	2.10	1.93
1	plats préparés	22	nkwi	100g	216.70	906.67	19.00	0.00	34.50	2.30	14.50	18.00	11.70
1	plats préparés	23	okok	100g	23.40	97.91	90.90	0.00	2.80	0.60	1.70	2.20	1.80
1	plats préparés	24	pilé banane	100g	269.24	1,126.50	38.00	0.00	10.48	7.08	40.90	5.21	2.40
1	plats préparés	25	pilé macabo	100g	327.64	1,370.85	38.25	0.00	11.08	9.88	48.60	6.10	2.80
1	plats préparés	26	pilé pomme (de terre)	100g	252.23	1,055.33	37.41	0.00	10.08	7.28	36.60	5.64	3.00
1	plats préparés	27	Poulet DG accompagnement	100g	343.30	1,436.36	46.01	0.00	22.24	26.72	3.47	0.40	1.16
1	plats préparés	28	riz sauté	100g	132.04	552.44	74.41	0.00	1.55	6.83	16.08	0.78	0.34
1	plats préparés	29	sanga	100g	141.33	591.34	63.70	0.00	8.41	4.41	17.01	4.43	2.05
1	plats préparés	30	sauce arachide	100g	101.81	425.96	86.32	0.00	1.80	9.84	1.52	0.28	0.25
1	plats préparés	31	sauce arachide-gombo	100g	129.42	541.50	75.59	0.00	3.60	10.08	6.07	3.74	0.92
1	plats préparés	32	sauce baobab	100g	79.22	331.44	87.80	0.00	0.16	6.71	4.55	0.50	0.29
1	plats préparés	33	sauce foléré	100g	157.03	657.01	69.15	0.00	5.82	10.13	10.65	2.20	2.06
1	plats préparés	34	sauce gombo	100g	90.03	376.71	81.77	0.00	1.93	6.93	4.97	3.64	0.75
1	plats préparés	35	sauce jaune-gombo	100g	120.03	502.23	78.44	0.00	1.93	10.27	4.97	3.64	0.75
1	plats préparés	36	sauce keleng-keleng	100g	109.69	458.93	72.58	0.00	6.17	3.45	13.50	2.20	2.11
1	plats préparés	37	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	100g	168.78	706.18	48.06	0.00	9.89	4.05	23.20	9.80	5.01
1	plats préparés	38	sauce mbongo	100g	135.75	567.97	76.11	0.00	3.98	9.97	7.51	1.24	1.18
1	plats préparés	39	sauce pistache	100g	99.09	414.59	87.10	0.00	1.83	9.86	0.75	0.21	0.25
1	plats préparés	40	sauce pistache-gombo	100g	129.12	540.25	75.54	0.00	3.76	10.13	5.73	3.85	0.99
1	plats préparés	41	sauce taspah	100g	169.69	709.97	65.91	0.00	6.17	10.11	13.50	2.20	2.11
1	plats préparés	42	sauce tomate	100g	114.20	477.83	81.69	0.00	1.30	10.23	4.23	1.81	0.74
1	plats préparés	43	spaghetti sautées	100g	142.08	594.45	71.61	0.00	2.93	7.07	16.68	1.31	0.39
1	plats préparés	44	zom arachide (avec huile)	100g	141.76	593.12	77.00	0.00	6.40	11.36	3.48	4.01	1.65
1	plats préparés	45	zom arachide (avec j.n.p.)	100g	137.38	574.80	79.00	0.00	5.88	10.34	5.20	4.87	2.01
1	plats préparés	46	zom sauté	100g	148.02	619.32	67.10	0.00	6.31	12.10	3.47	3.87	2.00
1	plats préparés	47	zom sans sel	100g	135.01	564.88	80.00	0.00	5.37	10.45	4.87	3.24	1.65
2	compléments	48	banane non mure (boullie)	100g	128.77	538.77	65.04	0.00	1.10	0.26	30.50	2.20	0.90
2	compléments	49	baton manioc (ou bibolo)	100g	25.42	106.37	90.33	0.00	1.05	0.19	4.87	2.77	0.78
2	compléments	50	chikwang-kangwa (pâte de manioc avec h.p.)	100g	25.42	106.37	90.33	0.00	1.05	0.19	4.87	2.77	0.78
2	compléments	51	couscous mais	100g	356.30	1,490.76	10.10	0.00	7.10	1.50	78.60	2.20	0.50
2	compléments	52	couscous riz	100g	356.30	1,490.76	10.10	0.00	7.10	1.50	78.60	2.20	0.50

2	compléments	53	couscous manioc	100g	327.13	1,368.72	12.68	0.00	1.89	0.48	78.80	3.90	2.25
2	compléments	54	macabo rapé	100g	138.75	580.53	68.97	0.00	2.23	6.91	16.92	3.98	1.00
2	compléments	55	macabo tubercule	100g	127.47	533.32	62.83	0.00	2.53	0.21	28.86	4.32	1.26
2	compléments	56	manioc tubercule	100g	157.02	656.97	58.17	0.00	1.21	0.27	37.43	1.89	1.02
2	compléments	57	miondo (ou petit baton)	100g	25.42	106.37	90.33	0.00	1.05	0.19	4.87	2.77	0.78
2	compléments	58	patate douce (tubercule)	100g	108.66	454.65	69.19	0.00	1.45	0.18	25.30	3.00	0.88
2	compléments	59	plantain frit	100g	128.77	538.77	65.04	0.00	1.10	0.26	30.50	2.20	0.90
2	compléments	60	plantain mur bouilli (gros)	100g	128.77	538.77	65.04	0.00	1.10	0.26	30.50	2.20	0.90
2	compléments	61	plantain mur bouilli (petit)	100g	128.77	538.77	65.04	0.00	1.10	0.26	30.50	2.20	0.90
2	compléments	62	riz blanc	100g	133.02	556.55	66.20	0.00	2.64	0.23	30.10	0.54	0.30
2	compléments	63	taro tubercule	100g	88.27	369.33	72.63	0.00	1.79	0.11	20.04	4.32	1.11
2	compléments	64	wata-fufu	100g	288.80	1,208.34	14.00	0.00	3.40	0.40	67.90	11.60	2.70
3	poissons	65	bar braisé	100g	123.80	517.98	68.00	0.00	28.70	1.00	0.00	0.00	2.30
3	poissons	66	bar frais	100g	100.40	420.07	74.00	0.00	23.30	0.80	0.00	0.00	1.90
3	poissons	67	bifaka (ou hareng fumé)	100g	209.65	877.18	59.70	0.00	24.58	12.37	0.00	0.00	1.94
3	poissons	68	maquereau braisé	100g	187.60	784.92	60.40	0.00	29.80	7.60	0.00	0.00	2.20
3	poissons	69	ndomba poisson	100g	156.30	653.96	70.77	0.00	19.20	8.83	0.00	0.00	1.20
3	poissons	70	poisson émietté (maquereau)	100g	177.40	742.24	40.00	0.00	16.00	12.60	0.00	0.00	1.03
3	poissons	71	poisson émietté (sardine)	100g	164.10	686.59	38.00	0.00	20.10	9.30	0.00	0.00	1.21
3	poissons	72	poisson émietté (thon)	100g	116.80	488.69	72.00	0.00	25.60	1.60	0.00	0.00	0.30
3	poissons	73	sardines en boîte	100g	220.30	921.74	58.30	0.00	24.70	13.50	0.00	0.00	3.50
4	viandes	74	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	100g	281.10	1,176.12	55.40	0.00	25.50	19.90	0.00	0.00	1.30
4	viandes	75	bœuf - brochettes (serviette)	100g	180.40	754.79	68.00	0.00	12.00	13.20	3.40	0.60	0.10
4	viandes	76	bœuf - brochettes (foie)	100g	200.60	839.31	56.10	0.00	29.40	6.60	5.90	0.00	2.00
4	viandes	77	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	100g	172.40	721.32	72.00	0.00	10.00	14.00	1.60	0.80	0.00
4	viandes	78	bœuf - brochettes (tripes)	100g	114.80	480.32	77.00	0.00	17.00	5.20	0.00	0.00	0.80
4	viandes	79	bœuf - brochettes (boyau)	100g	114.80	480.32	77.00	0.00	17.00	5.20	0.00	0.00	0.80
4	viandes	80	bœuf - foie	100g	200.60	839.31	56.10	0.00	29.40	6.60	5.90	0.00	2.00
4	viandes	81	bœuf - peau	100g	81.58	341.33	84.20	0.00	12.07	3.70	0.00	0.00	0.55
4	viandes	82	Bœuf tripes sans gras	100g	100.90	422.17	78.00	0.00	16.00	4.10	0.00	0.00	0.30
4	viandes	83	Bœuf tripes avec gras	100g	216.70	906.67	63.70	0.00	17.00	16.30	0.50	0.20	0.10
4	viandes	84	bœuf bouilli (en sauce)	100g	209.60	876.97	54.90	0.00	36.20	7.20	0.00	0.00	1.70
4	viandes	85	bœuf boulettes	100g	214.42	897.14	58.77	0.00	27.93	11.22	0.42	0.18	1.47
4	viandes	86	kilichi (ou bœuf séché)	100g	177.90	744.33	53.80	0.00	31.10	1.90	9.10	0.00	4.10
4	viandes	87	lièvre (céphalophe)	100g	329.80	1,379.88	22.90	0.00	66.70	7.00	0.00	0.00	3.40
4	viandes	88	pangolin	100g	329.80	1,379.88	22.90	0.00	66.70	7.00	0.00	0.00	3.40
4	viandes	89	porc braisé	100g	519.50	2,173.59	30.80	0.00	17.60	49.90	0.00	0.00	1.70
4	viandes	90	porc-épic (aulacode)	100g	329.80	1,379.88	22.90	0.00	66.70	7.00	0.00	0.00	3.40
4	viandes	91	poulet braisé	100g	263.80	1,103.74	57.80	0.00	21.40	19.80	0.00	0.00	1.00
4	viandes	92	poulet (en sauce) ou poulet de chair	100g	140.60	588.27	65.80	0.00	31.10	1.80	0.00	0.00	1.30
4	viandes	93	saucisse de porc	100g	227.00	949.77	64.90	0.00	10.50	19.40	2.60	0.00	2.60
4	viandes	94	soya (ou bœuf braisé)	100g	281.10	1,176.12	53.30	0.00	25.50	19.90	0.00	0.00	1.30
5	fruits	95	ananas	100g	51.94	217.33	85.72	0.00	0.44	0.24	12.00	1.26	0.33
5	fruits	96	aubergine amère	100g	26.47	110.76	90.19	0.00	1.19	0.21	4.95	2.81	0.65
5	fruits	97	banane	100g	101.80	425.93	72.00	0.00	1.40	0.20	23.60	2.00	0.80
5	fruits	98	canne à sucre	100g	396.00	1,656.86	1.00	0.00	0.00	0.00	99.00	0.00	0.66
5	fruits	99	cassimanque	100g	51.30	214.64	86.00	0.00	0.20	0.10	12.40	1.10	0.20
5	fruits	100	citron vert (lime)	100g	14.60	61.09	88.30	0.00	0.70	0.20	2.50	2.30	0.10
5	fruits	101	cola	100g	157.52	659.08	58.15	0.00	2.89	0.43	35.53	1.90	1.10
5	fruits	102	bita-cola	100g	210.00	878.64	49.50	0.00	3.90	1.20	45.90	1.45	0.70
5	fruits	103	goyave	100g	45.73	191.33	82.89	0.00	1.00	0.41	9.50	5.63	0.57
5	fruits	104	mangue dame	100g	72.60	303.76	79.70	0.00	0.40	0.20	17.30	2.10	0.30
5	fruits	105	mangue du Nord	100g	48.20	201.67	85.80	0.00	0.50	0.20	11.10	2.10	0.30
5	fruits	106	mangue papaye	100g	60.12	251.52	82.64	0.00	0.59	0.24	13.90	2.13	0.50
5	fruits	107	noix de coco	100g	371.30	1,553.52	42.99	0.00	3.60	36.90	6.20	9.33	0.98
5	fruits	108	orange	100g	41.01	171.58	87.89	0.00	0.73	0.28	8.90	1.70	0.50
5	fruits	109	pamplemousse	100g	30.90	129.29	90.70	0.00	0.70	0.10	6.80	1.20	0.50

5	fruits	110	papaye	100g	32.00	133.87	89.84	0.00	0.47	0.11	7.28	1.90	0.40
5	fruits	111	pastèque	100g	28.55	119.44	92.48	0.00	0.52	0.20	6.17	0.33	0.30
5	fruits	112	pomme de France	100g	48.44	202.67	85.54	0.00	0.26	0.20	11.40	2.40	0.20
5	fruits	113	safou (ou prune)	100g	317.80	1,329.68	53.30	0.00	11.20	29.40	2.10	3.70	0.30
6	grignotage	114	arachides bouillies	100g	560.74	2,346.12	6.28	0.00	22.40	45.87	14.58	8.54	2.34
6	grignotage	115	arachides grillées	100g	590.80	2,471.91	7.20	0.00	25.00	47.20	16.50	1.50	2.60
6	grignotage	116	avocat	100g	144.87	606.12	76.50	0.00	1.67	14.73	1.40	4.65	1.05
6	grignotage	117	avocat préparé	100g	231.10	966.92	66.90	0.00	1.40	24.70	0.80	3.90	1.03
6	grignotage	118	beignet de farine (de blé)	100g	261.90	1,095.79	37.00	0.00	15.90	1.50	46.20	1.30	0.90
6	grignotage	119	beignet de riz	100g	342.40	1,432.60	43.00	0.00	7.20	0.00	78.40	1.00	0.90
6	grignotage	120	beignet de maïs	100g	193.40	809.19	52.00	0.00	9.50	0.60	37.50	1.20	1.00
6	grignotage	121	beignet au lait	100g	374.40	1,566.49	25.30	0.00	6.60	20.00	42.00	1.40	0.87
6	grignotage	122	beignet soufflé (frit)	100g	417.95	1,748.70	22.88	0.00	5.87	23.55	45.63	1.60	2.07
6	grignotage	123	beignet sucré	100g	266.00	1,112.94	36.00	0.00	2.70	12.00	36.80	2.10	1.84
6	grignotage	124	biscuits (à base de lait)	100g	430.90	1,802.89	2.90	0.00	8.20	10.90	75.00	1.80	0.90
6	grignotage	125	biscuits (barre chocolatée)	100g	485.20	2,030.08	2.70	0.00	6.90	24.00	60.40	2.70	0.70
6	grignotage	126	bonbons industriels	100g	399.30	1,670.67	8.50	0.00	4.60	8.10	77.00	0.00	1.80
6	grignotage	127	bouillie de maïs	100g	356.30	1,490.76	85.00	0.00	7.10	1.50	78.60	2.20	0.50
6	grignotage	128	bouillie de manioc	100g	327.13	1,368.72	80.00	0.00	1.89	0.48	78.80	3.90	2.25
6	grignotage	129	caramels (arachide)	100g	366.40	1,533.02	7.80	0.00	0.00	0.00	91.60	0.00	0.63
6	grignotage	130	caramels (noix de coco)	100g	370.20	1,548.92	48.70	0.00	3.30	33.00	15.00	12.00	2.40
6	grignotage	131	chips plantain	100g	128.77	538.77	65.04	0.00	1.10	0.26	30.50	2.20	0.90
6	grignotage	132	croquette arachide	100g	503.64	2,107.23	1.85	0.00	7.79	23.36	65.56	5.30	1.44
6	grignotage	133	croquettes (de farine)	100g	494.07	2,067.19	1.26	0.00	5.21	21.87	69.10	3.27	1.51
6	grignotage	134	cuillerée beurre (margarine)	100g	729.90	3,053.90	16.50	0.00	0.20	80.70	0.70	0.00	1.90
6	grignotage	135	cuillerée chocolat (pâte à tartiner Tartina®)	100g	622.50	2,604.54	0.90	0.00	12.10	47.70	36.20	18.14	3.10
6	grignotage	136	cuillerée haricot rouge	100g	188.20	787.44	55.48	0.00	8.85	7.28	21.82	4.71	1.87
6	grignotage	137	cuillerée mayonnaise	100g	730.75	3,057.46	15.06	0.00	0.90	79.39	3.16	0.00	1.46
6	grignotage	138	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	100g	177.40	742.24	40.00	0.00	16.00	12.60	0.00	0.00	1.03
6	grignotage	139	cuillerée poisson émiétté (sardine)	100g	164.10	686.59	38.00	0.00	20.10	9.30	0.00	0.00	1.21
6	grignotage	140	cuillerée poisson émiétté (thon)	100g	116.80	488.69	72.00	0.00	25.60	1.60	0.00	0.00	0.30
6	grignotage	141	fromage (Vache Qui Rit®)	100g	282.70	1,182.82	52.30	0.00	16.80	22.70	2.80	0.00	0.00
6	grignotage	142	gateau (pain brioché)	100g	400.00	1,673.60	24.50	0.00	6.00	20.00	49.00	0.50	0.00
6	grignotage	143	kaolin	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	144	maïs bouilli	100g	128.18	536.31	65.87	0.00	3.48	1.71	24.71	3.73	0.49
6	grignotage	145	maïs grillé	100g	128.18	536.31	65.87	0.00	3.48	1.71	24.71	3.73	0.49
6	grignotage	146	œuf bouilli	100g	138.70	580.32	76.10	0.00	12.60	9.50	0.70	0.00	1.10
6	grignotage	147	omelette	100g	150.10	628.02	76.10	0.00	10.60	11.70	0.60	0.00	1.00
6	grignotage	148	pain	100g	243.40	1,018.39	36.40	0.00	8.40	1.80	48.40	3.10	1.90
6	grignotage	149	pistaches (met)	100g	39.09	163.55	93.76	0.00	1.83	3.20	0.75	0.21	0.25
6	grignotage	150	plantain braisé	100g	135.05	565.05	63.25	0.00	1.20	0.25	32.00	2.30	1.00
6	grignotage	151	plantain frit	100g	165.05	690.57	59.92	0.00	1.20	3.58	32.00	2.30	1.00
6	grignotage	152	termites	100g	643.70	2,693.24	4.50	0.00	25.50	55.30	11.00	0.00	3.70
7	yaourts	153	yaourts en pot	100g	90.20	377.40	78.60	0.00	4.00	1.80	14.50	0.00	0.00
7	yaourts	154	yaourts en sachet	100g	101.50	424.68	77.20	0.00	3.40	3.10	15.00	0.20	0.06
8	boissons	155	jus sucrés (sodas) grands modèles	100g	39.15	163.80	90.31	0.00	0.07	0.07	9.56	0.00	0.00
8	boissons	156	jus sucrés (sodas) petits modèles	100g	39.15	163.80	90.31	0.00	0.07	0.07	9.56	0.00	0.00
8	boissons	157	laits en poudre	100g	355.64	1,488.00	3.96	0.00	35.10	0.72	52.19	0.00	8.03
8	boissons	158	sucettes	100g	267.64	1,119.81	32.40	0.00	0.00	0.00	66.91	0.00	0.69

Code cat.	Catégorie	Code aliment	Aliment	PC	Calcium (mg)	Fer (mg)	Magnésium (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Sodium (mg)	Zinc (mg)	Cuivre (mg)
1	plats préparés	1	atchu	100g	33.32	0.90	20.86	86.15	335.87	10.17	0.40	0.19
1	plats préparés	2	bouillon pomme	100g	11.62	0.87	25.90	50.10	462.60	6.64	0.39	0.10
1	plats préparés	3	choux-arachide	100g	43.81	0.69	20.08	57.02	209.73	9.93	0.29	0.05
1	plats préparés	4	choux-pomme	100g	51.36	1.29	33.25	83.85	624.33	15.44	0.54	0.11
1	plats préparés	5	corn-tchaff	100g	13.88	1.55	52.67	116.50	258.50	4.50	0.95	0.11
1	plats préparés	6	eru	100g	133.00	3.10	53.00	45.00	502.00	87.00	0.80	0.08
1	plats préparés	7	folong arachide (avec huile)	100g	364.07	7.47	48.73	145.27	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	8	folong arachide (avec j.n.p.)	100g	367.62	7.79	48.73	149.00	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	9	folong sauté	100g	360.00	7.20	36.00	122.00	318.42	4.74	0.54	0.16
1	plats préparés	10	haricot blanc	100g	30.50	2.10	65.50	161.67	540.00	9.50	1.64	0.20
1	plats préparés	11	haricot rouge	100g	30.50	2.10	65.50	161.67	540.00	9.50	1.64	0.20
1	plats préparés	12	koki	100g	25.74	2.31	58.84	129.05	335.94	5.22	1.54	0.18
1	plats préparés	13	kpem arachide (avec huile)	100g	280.21	4.67	48.73	123.50	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	14	kpem arachide (avec j.n.p.)	100g	283.77	4.99	48.73	127.23	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	15	kpem sans sel	100g	279.70	4.72	36.00	103.96	318.42	4.74	0.54	0.16
1	plats préparés	16	malaxé banane	100g	10.50	0.70	22.50	33.67	301.50	5.18	0.43	0.11
1	plats préparés	17	malaxé igname	100g	20.40	0.70	12.36	44.42	454.50	5.50	0.68	0.13
1	plats préparés	18	malaxé macabo	100g	12.82	0.60	12.73	47.05	303.21	6.65	0.56	0.16
1	plats préparés	19	ndolé	100g	165.66	2.47	49.73	86.74	278.00	6.13	0.93	0.21
1	plats préparés	20	njama-njama pistache	100g	283.58	4.81	70.00	158.00	361.62	11.34	1.01	0.26
1	plats préparés	21	njama-njama sauté	100g	360.00	7.20	36.00	122.00	318.42	4.74	0.54	0.16
1	plats préparés	22	nkwi	100g	330.00	18.80	322.00	1,058.00	3,690.00	93.00	1.69	1.13
1	plats préparés	23	okok	100g	133.00	3.10	53.00	45.00	502.00	87.00	0.80	0.08
1	plats préparés	24	pilé banane	100g	25.12	2.15	74.45	189.00	729.00	9.35	0.87	0.17
1	plats préparés	25	pilé macabo	100g	29.12	1.47	81.60	184.00	870.23	8.40	1.02	0.15
1	plats préparés	26	pilé pomme (de terre)	100g	33.12	2.61	83.60	189.37	869.40	11.94	1.57	0.20
1	plats préparés	27	Poulet DG accompagnement	100g	14.10	1.14	22.50	131.73	154.30	39.04	2.17	0.09
1	plats préparés	28	riz sauté	100g	7.54	0.39	8.82	28.72	50.01	3.91	0.31	0.06
1	plats préparés	29	sanga	100g	280.17	4.85	40.63	112.96	327.22	5.04	0.60	0.17
1	plats préparés	30	sauce arachide	100g	5.57	0.33	14.03	27.00	70.20	1.83	0.21	0.04
1	plats préparés	31	sauce arachide-gombo	100g	91.07	1.05	24.26	64.94	282.00	8.13	0.71	0.11
1	plats préparés	32	sauce baobab	100g	18.39	5.50	6.07	5.55	68.00	0.00	0.24	0.05
1	plats préparés	33	sauce foléré	100g	364.07	3.57	49.73	138.85	278.00	6.13	0.49	0.21
1	plats préparés	34	sauce gombo	100g	87.00	0.78	11.52	41.67	234.00	7.00	0.58	0.09
1	plats préparés	35	sauce jaune-gombo	100g	87.00	0.78	11.52	41.67	234.00	7.00	0.58	0.09
1	plats préparés	36	sauce keleng-keleng	100g	364.07	7.47	48.73	145.27	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	37	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	100g	677.40	10.57	81.73	225.48	572.42	10.87	1.38	0.37
1	plats préparés	38	sauce mbongo	100g	184.82	3.90	31.38	86.13	218.31	3.85	0.44	0.12
1	plats préparés	39	sauce pistache	100g	7.43	0.41	34.00	57.77	43.20	6.60	0.47	0.10
1	plats préparés	40	sauce pistache-gombo	100g	94.43	1.19	45.52	99.44	277.20	13.60	1.05	0.19
1	plats préparés	41	sauce taspah	100g	364.07	7.47	48.73	145.27	366.42	5.87	0.67	0.19
1	plats préparés	42	sauce tomate	100g	15.00	0.60	13.00	37.33	222.00	7.00	0.76	0.16
1	plats préparés	43	spaghetti sautées	100g	10.04	0.37	13.59	46.21	71.43	3.84	0.39	0.08
1	plats préparés	44	zom arachide (avec huile)	100g	230.34	3.49	49.75	48.00	230.42	6.21	0.00	0.04
1	plats préparés	45	zom arachide (avec j.n.p.)	100g	248.74	4.21	52.00	56.00	228.45	7.15	0.21	0.06
1	plats préparés	46	zom sauté	100g	228.00	3.21	48.10	46.38	228.00	5.27	0.00	0.00
1	plats préparés	47	zom sans sel	100g	159.34	2.78	35.40	41.00	128.00	6.21	0.07	0.00
2	compléments	48	banane non mure (boullie)	100g	6.00	0.80	32.00	30.00	381.00	3.37	0.10	0.07
2	compléments	49	baton manioc (ou bibolo)	100g	41.00	0.23	12.71	35.05	198.00	37.00	0.20	0.09
2	compléments	50	chikwang-kangwa (ou pâte de manioc avec h.p.)	100g	41.00	0.23	12.71	35.05	198.00	37.00	0.20	0.09
2	compléments	51	couscous mais	100g	4.00	1.00	32.00	92.00	143.00	2.00	0.51	0.11
2	compléments	52	couscous riz	100g	4.00	1.00	32.00	92.00	143.00	2.00	0.51	0.11
2	compléments	53	couscous manioc	100g	137.50	1.50	45.46	102.33	586.70	30.31	0.74	0.22
2	compléments	54	macabo rapé	100g	48.82	0.69	11.99	49.22	309.21	6.65	0.47	0.12

2	compléments	55	macabo tubercule	100g	10.64	0.60	12.46	56.77	384.43	6.30	0.36	0.15
2	compléments	56	manioc tubercule	100g	42.83	0.70	19.89	45.52	228.21	11.79	0.32	0.09
2	compléments	57	miondo (ou petit baton)	100g	41.00	0.23	12.71	35.05	198.00	37.00	0.20	0.09
2	compléments	58	patate douce (tubercule)	100g	25.97	1.00	14.40	47.74	365.62	16.00	0.35	0.12
2	compléments	59	plantain frit	100g	6.00	0.80	32.00	30.00	381.00	3.37	0.10	0.07
2	compléments	60	plantain mur bouilli (gros)	100g	6.00	0.80	32.00	30.00	381.00	3.37	0.10	0.07
2	compléments	61	plantain mur bouilli (petit)	100g	6.00	0.80	32.00	30.00	381.00	3.37	0.10	0.07
2	compléments	62	riz blanc	100g	5.00	0.54	13.46	42.02	30.15	1.54	0.42	0.07
2	compléments	63	taro tubercule	100g	33.32	0.90	20.86	86.15	335.87	10.17	0.40	0.19
2	compléments	64	wata-fufu	100g	64.00	1.90	31.00	110.00	2,310.00	25.46	1.57	0.28
3	poissons	65	bar braisé	100g	257.00	0.20	40.00	193.00	418.00	92.00	0.75	0.09
3	poissons	66	bar frais	100g	208.00	0.20	31.00	148.00	300.00	74.00	0.60	0.07
3	poissons	67	bifaka (ou hareng fumé)	100g	84.00	1.51	46.00	325.00	447.00	918.00	1.36	0.14
3	poissons	68	maquereau braisé	100g	42.00	1.00	43.00	270.00	507.00	76.00	0.74	0.08
3	poissons	69	ndomba poisson	100g	45.00	0.90	30.00	191.00	268.00	48.00	0.70	0.05
3	poissons	70	poisson émietté (maquereau)	100g	13.00	1.10	45.00	235.00	378.00	86.00	0.31	0.04
3	poissons	71	poisson émietté (sardine)	100g	84.00	1.40	27.00	271.10	360.00	109.84	0.21	0.01
3	poissons	72	poisson émietté (thon)	100g	9.00	1.60	28.00	182.00	277.00	415.00	0.03	0.02
3	poissons	73	sardines en boîte	100g	382.00	2.90	39.00	490.00	397.00	505.00	1.31	0.19
4	viandes	74	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	100g	10.00	3.80	30.00	228.00	359.00	82.00	4.70	0.16
4	viandes	75	bœuf - brochettes (serviette)	100g	14.00	0.80	24.00	78.00	101.00	611.00	0.00	0.00
4	viandes	76	bœuf - brochettes (foie)	100g	9.39	12.60	22.00	391.00	285.00	63.00	5.30	14.78
4	viandes	77	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	100g	14.00	0.70	18.00	74.00	64.00	254.00	0.00	0.00
4	viandes	78	bœuf - brochettes (tripes)	100g	78.00	0.80	15.00	63.00	57.00	82.00	2.00	0.10
4	viandes	79	bœuf - brochettes (boyau)	100g	78.00	0.80	15.00	63.00	57.00	82.00	2.00	0.10
4	viandes	80	bœuf - foie	100g	9.39	12.60	22.00	391.00	285.00	63.00	5.30	14.78
4	viandes	81	bœuf - peau	100g	69.00	0.59	13.00	64.00	67.00	97.00	1.42	0.07
4	viandes	82	Bœuf tripes sans gras	100g	11.00	0.80	22.00	87.00	0.00	72.00	0.00	0.00
4	viandes	83	Bœuf tripes avec gras	100g	22.00	1.50	23.00	148.00	196.00	981.00	0.00	0.00
4	viandes	84	bœuf bouilli (en sauce)	100g	7.00	3.50	22.00	184.00	300.00	38.00	6.00	0.14
4	viandes	85	bœuf boulettes	100g	14.50	3.16	18.30	169.73	245.20	41.70	6.73	0.12
4	viandes	86	kilichi (ou bœuf séché)	100g	8.00	2.40	19.00	181.00	235.00	2,790.00	4.93	0.07
4	viandes	87	lièvre (céphalophe)	100g	15.00	9.90	67.00	586.00	923.00	2,210.00	6.06	0.73
4	viandes	88	pangolin	100g	15.00	9.90	67.00	586.00	923.00	2,210.00	6.06	0.73
4	viandes	89	porc braisé	100g	12.00	2.10	21.00	213.00	364.00	77.00	5.10	0.14
4	viandes	90	porc-épic (aulacode)	100g	15.00	9.90	67.00	586.00	923.00	2,210.00	6.06	0.73
4	viandes	91	poulet braisé	100g	13.00	1.10	18.00	139.00	183.00	75.00	2.03	0.07
4	viandes	92	poulet (en sauce) ou poulet de chair	100g	10.00	0.60	26.00	187.00	160.00	34.00	1.10	0.06
4	viandes	93	saucisse de porc	100g	10.00	0.88	7.00	49.00	101.00	969.00	1.60	0.03
4	viandes	94	soya (ou bœuf braisé)	100g	10.00	3.80	30.00	228.00	359.00	82.00	4.70	0.16
5	fruits	95	ananas	100g	20.40	0.51	11.67	11.88	205.20	2.02	0.11	0.20
5	fruits	96	aubergine amère	100g	13.25	0.83	9.78	22.99	193.00	3.39	0.13	0.08
5	fruits	97	banane	100g	6.00	0.30	29.00	25.00	376.00	2.00	0.20	0.08
5	fruits	98	canne à sucre	100g	32.57	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	fruits	99	cassimangue	100g	56.00	0.30	0.00	0.00	0.00	8.00	0.05	0.00
5	fruits	100	citron vert (lime)	100g	25.00	0.50	16.00	18.00	153.00	4.00	0.11	0.06
5	fruits	101	cola	100g	44.00	2.00	71.00	86.00	0.00	0.00	0.00	0.15
5	fruits	102	bita-cola	100g	24.00	0.30	28.70	45.00	0.00	1.32	0.00	0.00
5	fruits	103	goyave	100g	23.00	0.70	13.00	32.00	270.00	4.00	0.32	0.06
5	fruits	104	mangue dame	100g	12.00	0.70	9.00	14.00	157.00	2.00	0.11	0.09
5	fruits	105	mangue du Nord	100g	8.00	0.60	7.00	14.00	138.00	0.00	0.10	0.06
5	fruits	106	mangue papaye	100g	17.27	0.70	9.00	18.00	180.20	3.00	0.11	0.06
5	fruits	107	noix de coco	100g	16.73	2.43	38.00	106.20	415.00	21.67	0.84	0.42
5	fruits	108	orange	100g	30.80	0.16	11.00	18.67	166.00	2.48	0.10	0.05
5	fruits	109	pamplemousse	100g	20.00	0.30	9.00	16.00	164.00	2.00	0.07	0.05
5	fruits	110	papaye	100g	20.40	0.68	18.75	14.88	209.75	3.05	0.12	0.02
5	fruits	111	pastèque	100g	7.00	0.25	9.55	9.00	109.25	2.50	0.10	0.03

5	fruits	112	pomme de France	100g	6.00	0.10	5.00	11.00	107.00	1.00	0.04	0.03
5	fruits	113	safou (ou prune)	100g	65.00	0.00	0.00	68.00	443.00	0.00	0.00	0.93
6	grignotage	114	arachides bouillies	100g	46.68	3.90	190.91	358.72	727.49	6.00	2.52	0.86
6	grignotage	115	arachides grillées	100g	61.00	4.00	191.00	349.00	720.00	17.00	2.02	0.42
6	grignotage	116	avocat	100g	15.00	0.80	31.50	45.50	492.25	4.18	0.51	0.23
6	grignotage	117	avocat préparé	100g	15.00	0.80	29.00	38.00	425.00	401.00	0.51	0.21
6	grignotage	118	beignet de farine (de blé)	100g	11.00	1.30	10.00	69.00	60.00	201.00	0.00	0.00
6	grignotage	119	beignet de riz	100g	7.00	1.80	9.00	90.00	25.00	164.00	0.00	0.00
6	grignotage	120	beignet de maïs	100g	18.00	2.00	26.00	77.00	43.00	198.00	0.00	0.04
6	grignotage	121	beignet au lait	100g	35.00	1.60	19.00	93.00	162.00	230.00	0.00	0.00
6	grignotage	122	beignet soufflé (frit)	100g	25.00	3.00	16.00	261.00	113.00	557.00	0.68	0.07
6	grignotage	123	beignet sucré	100g	15.00	1.20	8.90	98.00	65.00	297.00	0.21	0.03
6	grignotage	124	biscuits (à base de lait)	100g	32.00	1.10	18.00	97.00	142.00	360.00	0.00	0.00
6	grignotage	125	biscuits (barre chocolatée)	100g	66.00	2.10	42.00	130.00	220.00	360.00	0.00	0.00
6	grignotage	126	bonbons industriels	100g	138.00	0.14	17.00	114.00	214.00	245.00	0.44	0.02
6	grignotage	127	bouillie de maïs	100g	4.00	1.00	32.00	92.00	143.00	2.00	0.51	0.11
6	grignotage	128	bouillie de manioc	100g	137.50	1.50	45.46	102.33	586.70	30.31	0.74	0.22
6	grignotage	129	caramels (arachide)	100g	24.00	0.08	0.00	1.00	153.00	432.00	0.04	0.02
6	grignotage	130	caramels (noix de coco)	100g	1.00	0.00	32.00	356.00	0.00	20.00	0.00	0.00
6	grignotage	131	chips plantain	100g	6.00	0.80	32.00	30.00	381.00	3.37	0.10	0.07
6	grignotage	132	croquette arachide	100g	174.00	2.32	146.00	200.00	215.00	421.00	2.46	0.52
6	grignotage	133	croquettes (de farine)	100g	101.00	1.35	70.00	125.00	200.00	358.00	1.32	0.00
6	grignotage	134	cuillerée beurre (margarine)	100g	3.00	0.10	3.00	5.00	18.00	751.00	0.00	0.00
6	grignotage	135	cuillerée chocolat (pâte à tartiner Tartina®)	100g	54.00	4.15	265.00	340.00	1,166.00	12.00	3.68	1.91
6	grignotage	136	cuillerée haricot rouge	100g	30.50	2.10	65.50	161.67	540.00	9.50	1.64	0.20
6	grignotage	137	cuillerée mayonnaise	100g	7.00	0.22	1.00	25.00	12.00	568.00	0.17	0.03
6	grignotage	138	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	100g	13.00	1.10	45.00	235.00	378.00	86.00	0.31	0.04
6	grignotage	139	cuillerée poisson émiétté (sardine)	100g	84.00	1.40	27.00	271.10	360.00	109.84	0.21	0.01
6	grignotage	140	cuillerée poisson émiétté (thon)	100g	9.00	1.60	28.00	182.00	277.00	415.00	0.03	0.02
6	grignotage	141	fromage (Vache Qui Rit®)	100g	492.00	0.80	20.00	754.00	149.00	1,139.00	0.00	0.00
6	grignotage	142	gateau (pain brioché)	100g	35.00	1.40	11.00	0.00	119.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	143	kaolin	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	144	maïs bouilli	100g	4.76	1.30	46.35	90.00	88.00	3.00	0.63	0.09
6	grignotage	145	maïs grillé	100g	4.76	1.30	46.35	90.00	88.00	3.00	0.63	0.09
6	grignotage	146	œuf bouilli	100g	53.00	1.70	11.00	188.00	131.00	135.00	1.23	0.07
6	grignotage	147	omelette	100g	48.00	1.50	11.00	167.00	117.00	155.00	1.09	0.06
6	grignotage	148	pain	100g	28.00	1.20	23.00	93.00	117.00	547.00	0.60	0.16
6	grignotage	149	pistaches (met)	100g	7.43	0.41	34.00	57.77	43.20	6.60	0.47	0.10
6	grignotage	150	plantain braisé	100g	7.33	0.90	37.00	34.00	500.00	4.00	0.12	0.08
6	grignotage	151	plantain frit	100g	7.33	0.90	37.00	34.00	500.00	4.00	0.12	0.08
6	grignotage	152	termites	100g	4.00	2.70	0.00	356.00	674.00	609.00	0.00	0.00
7	yaourts	153	yaourts en pot	100g	150.00	0.20	14.00	100.00	185.00	58.00	0.00	0.00
7	yaourts	154	yaourts en sachet	100g	126.00	0.10	13.00	94.00	186.00	53.00	0.00	0.00
8	boissons	155	jus sucrés (sodas) grands modèles	100g	2.00	0.11	0.00	10.00	0.00	4.00	0.02	0.00
8	boissons	156	jus sucrés (sodas) petits modèles	100g	2.00	0.11	0.00	10.00	0.00	4.00	0.02	0.00
8	boissons	157	laits en poudre	100g	1,231.00	0.31	117.00	985.00	1,705.00	549.00	4.41	0.04
8	boissons	158	sucettes	100g	6.00	0.05	4.00	4.00	28.00	27.00	0.13	0.03

Code cat.	Catégorie	Code aliment	Aliment	PC	Vitamine A (µg)	Retinol (µg)	β-carotene (µg)	Vitamine D (µg)	Vitamine E (mg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B3 (mg)	Vitamine B6 (mg)
1	plats préparés	1	atchu	100g	383.21	0.00	4,601.17	0.00	2.31	0.08	0.03	0.63	0.19
1	plats préparés	2	bouillon pomme	100g	388.81	0.00	4,668.34	0.00	1.23	0.07	0.11	0.96	0.21
1	plats préparés	3	choux-arachide	100g	388.95	0.00	4,670.04	0.00	1.89	0.06	0.03	1.24	0.11
1	plats préparés	4	choux-pomme	100g	396.42	0.00	4,759.72	0.00	1.38	0.10	0.13	1.19	0.27
1	plats préparés	5	corn-tchaff	100g	392.83	0.00	4,715.00	0.00	1.34	0.15	0.04	0.54	0.12
1	plats préparés	6	eru	100g	409.00	0.00	6,040.00	0.00	2.31	0.08	0.17	0.90	0.19
1	plats préparés	7	folong arachide (avec huile)	100g	381.33	0.00	10,988.67	0.00	1.74	0.18	0.54	2.22	0.25
1	plats préparés	8	folong arachide (avec j.n.p.)	100g	0.00	0.00	6,410.00	0.00	0.67	0.19	0.55	2.31	0.25
1	plats préparés	9	folong sauté	100g	381.33	0.00	10,988.67	0.00	1.06	0.15	0.53	1.20	0.21
1	plats préparés	10	haricot blanc	100g	419.33	0.00	4,962.67	0.00	1.68	0.24	0.05	0.64	0.17
1	plats préparés	11	haricot rouge	100g	419.33	0.00	4,962.67	0.00	1.68	0.24	0.05	0.64	0.17
1	plats préparés	12	koki	100g	382.33	0.00	4,590.64	0.00	1.20	0.17	0.04	0.74	0.09
1	plats préparés	13	kpwem arachide (avec huile)	100g	651.89	0.00	7,828.67	0.00	4.27	0.20	0.32	2.14	0.25
1	plats préparés	14	kpwem arachide (avec j.n.p.)	100g	270.56	0.00	3,250.00	0.00	3.20	0.21	0.33	2.23	0.25
1	plats préparés	15	kpwem sans sel	100g	270.56	0.00	3,250.00	0.00	2.53	0.18	0.32	1.21	0.21
1	plats préparés	16	malaxé banane	100g	432.83	0.00	5,197.17	0.00	1.72	0.05	0.04	0.50	0.14
1	plats préparés	17	malaxé igname	100g	414.56	0.00	4,977.42	0.00	1.87	0.16	0.05	0.41	0.17
1	plats préparés	18	malaxé macabo	100g	413.33	0.00	4,962.67	0.00	0.00	0.07	0.03	0.56	0.13
1	plats préparés	19	ndolé	100g	229.00	0.00	2,740.00	0.00	4.03	0.14	0.29	1.98	0.25
1	plats préparés	20	njama-njama pistache	100g	651.89	0.00	7,828.67	0.00	3.59	0.17	0.31	1.12	0.21
1	plats préparés	21	njama-njama sauté	100g	381.33	0.00	10,988.67	0.00	1.06	0.15	0.53	1.20	0.21
1	plats préparés	22	nkwi	100g	324.00	0.00	3,890.00	0.00	8.12	0.63	0.66	4.98	1.65
1	plats préparés	23	okok	100g	409.00	0.00	6,040.00	0.00	2.31	0.08	0.17	0.90	0.19
1	plats préparés	24	pilé banane	100g	380.64	0.00	4,700.21	0.00	1.17	0.23	0.11	1.13	0.31
1	plats préparés	25	pilé macabo	100g	400.54	0.00	3,849.00	0.00	2.35	0.41	0.09	1.10	0.26
1	plats préparés	26	pilé pomme (de terre)	100g	388.41	0.00	4,657.54	0.00	1.18	0.28	0.13	1.30	0.33
1	plats préparés	27	Poulet DG accompagnement	100g	45.30	35.00	123.70	0.10	1.50	0.05	0.19	4.21	0.23
1	plats préparés	28	riz sauté	100g	456.03	0.00	5,475.47	0.00	1.25	0.02	0.01	0.29	0.04
1	plats préparés	29	sanga	100g	272.26	0.00	3,270.70	0.00	2.58	0.19	0.32	1.28	0.22
1	plats préparés	30	sauce arachide	100g	6.40	0.00	76.80	0.00	1.93	0.03	0.01	1.07	0.05
1	plats préparés	31	sauce arachide-gombo	100g	409.20	0.00	4,919.67	0.00	2.13	0.06	0.08	1.57	0.21
1	plats préparés	32	sauce baobab	100g	381.72	0.00	4,583.33	0.00	1.06	0.02	0.00	0.14	0.00
1	plats préparés	33	sauce foléré	100g	628.17	0.00	7,538.67	0.00	2.57	0.13	0.37	1.84	0.25
1	plats préparés	34	sauce gombo	100g	409.20	0.00	4,919.67	0.00	1.46	0.03	0.07	0.55	0.17
1	plats préparés	35	sauce jaune-gombo	100g	599.86	0.00	7,209.00	0.00	1.99	0.03	0.07	0.55	0.17
1	plats préparés	36	sauce keleng-keleng	100g	0.00	0.00	6,410.00	0.00	0.67	0.18	0.54	2.22	0.25
1	plats préparés	37	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	100g	186.00	0.00	8,640.00	0.00	2.16	0.20	0.57	3.49	0.46
1	plats préparés	38	sauce mbongo	100g	193.87	0.00	5,532.73	0.00	1.83	0.10	0.28	1.64	0.15
1	plats préparés	39	sauce pistache	100g	381.33	0.00	4,578.67	0.00	1.06	0.00	0.00	0.00	0.00
1	plats préparés	40	sauce pistache-gombo	100g	409.20	0.00	4,919.67	0.00	1.46	0.03	0.07	0.55	0.17
1	plats préparés	41	sauce taspah	100g	381.33	0.00	10,988.67	0.00	1.74	0.18	0.54	2.22	0.25
1	plats préparés	42	sauce tomate	100g	64.00	0.00	768.00	0.00	2.84	0.05	0.04	0.49	0.08
1	plats préparés	43	spaghetti sautées	100g	456.03	0.00	5,475.47	0.00	1.25	0.03	0.01	0.31	0.04
1	plats préparés	44	zom arachide (avec huile)	100g	728.39	0.00	5,420.00	0.31	3.28	0.21	0.15	0.00	0.12
1	plats préparés	45	zom arachide (avec j.n.p.)	100g	827.00	0.00	6,420.00	0.39	4.60	0.18	0.48	0.00	0.21
1	plats préparés	46	zom sauté	100g	714.58	0.00	4,465.00	0.28	3.05	0.18	0.18	0.00	0.10
1	plats préparés	47	zom sans sel	100g	617.00	0.00	3,845.00	0.21	2.88	0.11	0.10	0.00	0.13
2	compléments	48	banane non mure (boullie)	100g	39.00	0.00	469.00	0.00	0.19	0.05	0.04	0.51	0.21
2	compléments	49	baton manioc (ou bibolo)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.59	0.06
2	compléments	50	chikwang-kangwa (ou pâte de manioc avec h.p.)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.59	0.06
2	compléments	51	couscous mais	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.13	0.04	0.75	0.08
2	compléments	52	couscous riz	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.13	0.04	0.75	0.08
2	compléments	53	couscous manioc	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.07	0.11	1.23	0.17
2	compléments	54	macabo rapé	100g	395.26	0.00	4,749.17	0.00	2.53	0.06	0.05	0.59	0.18

2	compléments	55	macabo tubercule	100g		0.00	0.00	2.53	0.08	0.03	0.63	0.19	
2	compléments	56	manioc tubercule	100g	1.25	0.00	15.00	0.00	0.20	0.03	0.05	0.53	0.07
2	compléments	57	miondo (ou petit baton)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.59	0.06
2	compléments	58	patate douce (tubercule)	100g	3.05	0.00	36.58	0.00	0.17	0.07	0.04	0.48	0.20
2	compléments	59	plantain frit	100g	39.00	0.00	469.00	0.00	0.19	0.05	0.04	0.51	0.21
2	compléments	60	plantain mur bouilli (gros)	100g	39.00	0.00	469.00	0.00	0.19	0.05	0.04	0.51	0.21
2	compléments	61	plantain mur bouilli (petit)	100g	39.00	0.00	469.00	0.00	0.19	0.05	0.04	0.51	0.21
2	compléments	62	riz blanc	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.01	0.01	0.38	0.04
2	compléments	63	taro tubercule	100g	1.88	0.00	22.50	0.00	1.25	0.08	0.03	0.63	0.19
2	compléments	64	wata-fufu	100g		0.00		0.00	0.82	0.10	0.08	1.10	0.83
3	poissons	65	bar braisé	100g	9.00	9.00	0.00	0.70	0.25	0.11	0.12	4.10	0.41
3	poissons	66	bar frais	100g	7.00	7.00	0.00	0.60	0.20	0.07	0.09	2.90	0.26
3	poissons	67	bifaka (ou hareng fumé)	100g	40.00	40.00	0.00	2.15	1.54	0.13	0.32	8.98	0.41
3	poissons	68	maquereau braisé	100g	41.00	41.00	0.00	7.70	0.73	0.15	0.15	5.57	0.42
3	poissons	69	ndomba poisson	100g	211.67	21.00	2,289.33	7.10	1.01	0.11	0.05	1.20	0.24
3	poissons	70	poisson émietté (maquereau)	100g	50.32	0.00	0.00	7.50	1.60	0.13	0.40	0.00	0.45
3	poissons	71	poisson émietté (sardine)	100g	15.80	0.00	0.00	11.10	0.28	0.01	0.25	0.00	0.68
3	poissons	72	poisson émietté (thon)	100g	18.00	0.00	0.00	3.30	0.90	0.02	0.07	0.00	0.37
3	poissons	73	sardines en boîte	100g	32.00	32.00	0.00	12.00	2.04	0.08	0.23	5.20	0.17
4	viandes	74	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	100g	16.00	16.00	0.00	0.50	0.27	0.06	0.35	6.20	0.27
4	viandes	75	bœuf - brochettes (serviette)	100g	37.00	0.00	0.00	0.00	0.52	0.16	0.16	0.00	0.05
4	viandes	76	bœuf - brochettes (foie)	100g	6,020.00	6,000.00	297.00	1.60	0.52	0.20	3.34	9.98	0.74
4	viandes	77	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	100g	12.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.15	0.13	0.00	0.07
4	viandes	78	bœuf - brochettes (tripes)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.07	0.62	0.01
4	viandes	79	bœuf - brochettes (boyau)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.07	0.62	0.01
4	viandes	80	bœuf - foie	100g	6,020.00	6,000.00	297.00	1.60	0.52	0.20	3.34	9.98	0.74
4	viandes	81	bœuf - peau	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	0.88	0.01
4	viandes	82	Bœuf tripes sans gras	100g	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.18	0.00	0.00
4	viandes	83	Bœuf tripes avec gras	100g	18.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.19	0.14	0.00	0.03
4	viandes	84	bœuf bouilli (en sauce)	100g	0.00	0.00	0.00	0.50	0.29	0.04	0.26	5.20	0.15
4	viandes	85	bœuf boulettes	100g	6.40	0.00	76.80	0.10	0.44	0.03	0.17	3.57	0.22
4	viandes	86	kilichi (ou bœuf séché)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.38	0.07	0.16	5.20	0.39
4	viandes	87	lièvre (céphalophe)	100g	0.00	0.00	0.00		0.58	0.64	1.39	18.50	1.07
4	viandes	88	pangolin	100g	0.00	0.00	0.00		0.58	0.64	1.39	18.50	1.07
4	viandes	89	porc braisé	100g	0.00	0.00	0.00	1.20	0.10	0.80	0.21	4.10	0.35
4	viandes	90	porc-épic (aulacode)	100g	0.00	0.00	0.00		0.58	0.64	1.39	18.50	1.07
4	viandes	91	poulet braisé	100g	47.00	47.00	0.00	0.20	0.31	0.05	0.17	5.30	0.19
4	viandes	92	poulet (en sauce) ou poulet de chair	100g	6.00	6.00	0.00	0.10	0.13	0.07	0.15	8.40	0.41
4	viandes	93	saucisse de porc	100g	0.00	0.00	0.00	0.60	0.22	0.09	0.11	1.61	0.12
4	viandes	94	soya (ou bœuf braisé)	100g	16.00	16.00	0.00	0.50	0.27	0.06	0.35	6.20	0.27
5	fruits	95	ananas	100g	5.12	0.00	61.40	0.00	0.10	0.07	0.03	0.15	0.09
5	fruits	96	aubergine amère	100g	2.53	0.00	31.00	0.00	0.03	0.04	0.04	0.41	0.07
5	fruits	97	banane	100g	119.00	0.00	1,430.00	0.00	0.37	0.03	0.04	0.60	0.34
5	fruits	98	canne à sucre	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	fruits	99	cassimangue	100g	34.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	fruits	100	citron vert (lime)	100g	21.67	0.00	30.00	0.00	0.80	0.05	0.02	0.20	0.07
5	fruits	101	cola	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.04	0.02	0.68	0.00
5	fruits	102	bita-cola	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.06	0.04	0.54	0.00
5	fruits	103	goyave	100g	35.00	0.00	419.00	0.00	0.32	0.05	0.04	1.22	0.14
5	fruits	104	mangue dame	100g	393.00	0.00	4,720.00	0.00	1.05	0.09	0.03	0.40	0.13
5	fruits	105	mangue du Nord	100g	59.00	0.00	708.00	0.00	1.05	0.04	0.03	0.30	0.09
5	fruits	106	mangue papaye	100g	168.21	0.00	2,020.00	0.00	1.05	0.03	0.05	0.38	0.11
5	fruits	107	noix de coco	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73	0.04	0.02	0.49	0.05
5	fruits	108	orange	100g	7.53	0.00	90.33	0.00	0.28	0.04	0.03	0.23	0.07
5	fruits	109	pamplemousse	100g	1.00	0.00	18.00	0.00	0.25	0.05	0.02	0.23	0.04
5	fruits	110	papaye	100g	80.00	0.00	996.00	0.00	0.13	0.03	0.03	0.39	0.02
5	fruits	111	pastèque	100g	41.88	0.00	502.50	0.00	0.05	0.03	0.04	0.14	0.07

5	fruits	112	pomme de France	100g	3.00	0.00	33.00	0.00	0.18	0.02	0.03	0.09	0.04
5	fruits	113	safou (ou prune)	100g	72.00	0.00	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	114	arachides bouillies	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	0.87	0.14	15.46	0.59
6	grignotage	115	arachides grillées	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	10.09	0.39	0.14	15.30	0.59
6	grignotage	116	avocat	100g	6.00	0.00	68.00	0.00	1.60	0.06	0.15	1.78	0.35
6	grignotage	117	avocat préparé	100g	6.00	0.00	136.00	0.00	6.21	0.06	0.12	1.24	0.21
6	grignotage	118	beignet de farine (de blé)	100g	170.00	0.00	210.36	0.00	0.80	0.11	0.09	0.00	0.03
6	grignotage	119	beignet de riz	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.04	0.31
6	grignotage	120	beignet de maïs	100g	11.00	0.00	66.00	0.00	0.88	0.09	0.05	1.65	0.13
6	grignotage	121	beignet au lait	100g	180.00	0.00	270.00	0.80	1.00	0.14	0.10	0.00	0.06
6	grignotage	122	beignet soufflé (frit)	100g	3.00	3.00	1.00	0.00	1.89	0.24	0.15	3.07	0.03
6	grignotage	123	beignet sucré	100g	1.20	0.00	0.00	0.00	0.09	0.09	0.08	0.00	0.02
6	grignotage	124	biscuits (à base de lait)	100g	50.00	0.00	30.00	0.10	0.40	0.11	0.01	0.00	0.16
6	grignotage	125	biscuits (barre chocolatée)	100g	0.00	0.00	30.00	0.00	0.00	0.08	0.11	0.00	0.08
6	grignotage	126	bonbons industriels	100g	12.00	11.00	2.00	0.00	0.46	0.10	0.26	1.15	0.06
6	grignotage	127	bouillie de maïs	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.13	0.04	0.75	0.08
6	grignotage	128	bouillie de manioc	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	[0.35]	0.07	0.11	1.23	0.17
6	grignotage	129	caramels (arachide)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	130	caramels (noix de coco)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10
6	grignotage	131	chips plantain	100g	39.00	0.00	469.00	0.00	0.19	0.05	0.04	0.51	0.21
6	grignotage	132	croquette arachide	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	4.29	0.02	0.10	2.09	0.21
6	grignotage	133	croquettes (de farine)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	3.54	0.02	0.09	0.00	0.12
6	grignotage	134	cuillerée beurre (margarine)	100g	819.00	768.00	610.00	0.00	6.00	0.01	0.04	0.02	0.01
6	grignotage	135	cuillerée chocolat (pâte à tartiner Tartina®)	100g	1.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.05	0.28	5.13	0.07
6	grignotage	136	cuillerée haricot rouge	100g	419.33	0.00	4,962.67	0.00	1.68	0.24	0.05	0.64	0.17
6	grignotage	137	cuillerée mayonnaise	100g	81.00	80.00	6.00	0.18	48.32	0.03	0.06	0.28	0.58
6	grignotage	138	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	100g	50.32	0.00	0.00	7.50	1.60	0.13	0.40	0.00	0.45
6	grignotage	139	cuillerée poisson émiétté (sardine)	100g	15.80	0.00	0.00	11.10	0.28	0.01	0.25	0.00	0.68
6	grignotage	140	cuillerée poisson émiétté (thon)	100g	18.00	0.00	0.00	3.30	0.90	0.02	0.07	0.00	0.37
6	grignotage	141	fromage (Vache Qui Rit®)	100g	226.00	0.00	120.00	0.10	0.50	0.08	0.60	0.00	0.07
6	grignotage	142	gateau (pain brioché)	100g	600.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	143	kaolin	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	144	maïs bouilli	100g	17.00	0.00	207.00	0.00	0.50	0.09	0.04	0.68	0.10
6	grignotage	145	maïs grillé	100g	17.00	0.00	207.00	0.00	0.50	0.09	0.04	0.68	0.10
6	grignotage	146	œuf bouilli	100g	152.00	152.00	5.00	1.90	1.05	0.03	0.37	0.07	0.14
6	grignotage	147	omelette	100g	172.00	169.00	32.00	1.70	1.29	0.03	0.39	0.10	0.14
6	grignotage	148	pain	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.16	0.05	1.50	0.06
6	grignotage	149	pistaches (met)	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	150	plantain braisé	100g	43.00	0.00	518.00	0.00	0.20	0.07	0.05	0.67	0.30
6	grignotage	151	plantain frit	100g	233.67	0.00	2,807.33	0.00	0.73	0.07	0.05	0.67	0.30
6	grignotage	152	termites	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	yaourts	153	yaourts en pot	100g	10.00	0.00	5.00	0.00	0.04	0.05	0.25	0.00	0.04
7	yaourts	154	yaourts en sachet	100g	25.00	0.00	36.00	0.00	0.13	0.04	0.15	0.00	0.04
8	boissons	155	jus sucrés (sodas) grands modèles	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8	boissons	156	jus sucrés (sodas) petits modèles	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8	boissons	157	laits en poudre	100g	668.60	668.51	1.00	10.58	0.01	0.43	1.74	9.14	0.34
8	boissons	158	sucettes	100g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Code cat.	Catégorie	Code aliment	Aliment	PC	Vitamine B9 (µg)	Vitamine B12 (µg)	Vitamine C (mg)
1	plats préparés	1	atchu	100g	14.59	0.00	5.89
1	plats préparés	2	bouillon pomme	100g	12.50	0.00	14.39
1	plats préparés	3	choux-arachide	100g	32.02	0.00	22.04
1	plats préparés	4	choux-pomme	100g	37.18	0.00	36.43
1	plats préparés	5	corn-tchaff	100g	40.00	0.00	0.00
1	plats préparés	6	eru	100g	176.00	0.00	36.00
1	plats préparés	7	folong arachide (avec huile)	100g	69.33	0.00	80.00
1	plats préparés	8	folong arachide (avec j.n.p.)	100g	69.33	0.00	80.80
1	plats préparés	9	folong sauté	100g	62.00	0.00	80.00
1	plats préparés	10	haricot blanc	100g	80.36	0.00	11.59
1	plats préparés	11	haricot rouge	100g	80.36	0.00	11.59
1	plats préparés	12	koki	100g	77.22	0.00	0.18
1	plats préparés	13	kpwem arachide (avec huile)	100g	69.33	0.00	16.40
1	plats préparés	14	kpwem arachide (avec j.n.p.)	100g	69.33	0.00	17.20
1	plats préparés	15	kpwem sans sel	100g	62.00	0.00	17.20
1	plats préparés	16	malaxé banane	100g	13.86	0.00	17.69
1	plats préparés	17	malaxé igname	100g	16.08	0.00	16.32
1	plats préparés	18	malaxé macabo	100g	14.65	0.00	14.54
1	plats préparés	19	ndolé	100g	69.33	0.00	11.25
1	plats préparés	20	njama-njama pistache	100g	62.00	0.00	16.40
1	plats préparés	21	njama-njama sauté	100g	62.00	0.00	80.00
1	plats préparés	22	nkwi	100g	238.00	0.00	9.30
1	plats préparés	23	okok	100g	176.00	0.00	36.00
1	plats préparés	24	pilé banane	100g	80.08	0.00	13.56
1	plats préparés	25	pilé macabo	100g	74.65	0.00	9.04
1	plats préparés	26	pilé pomme (de terre)	100g	84.03	0.00	12.08
1	plats préparés	27	Poulet DG accompagnement	100g	7.77	0.19	3.54
1	plats préparés	28	riz sauté	100g	5.83	0.00	2.62
1	plats préparés	29	sanga	100g	62.70	0.00	17.20
1	plats préparés	30	sauce arachide	100g	8.80	0.00	2.32
1	plats préparés	31	sauce arachide-gombo	100g	61.33	0.00	19.25
1	plats préparés	32	sauce baobab	100g	0.00	0.00	16.45
1	plats préparés	33	sauce foléré	100g	69.33	0.00	34.00
1	plats préparés	34	sauce gombo	100g	54.00	0.00	19.25
1	plats préparés	35	sauce jaune-gombo	100g	54.00	0.00	19.25
1	plats préparés	36	sauce keleng-keleng	100g	69.33	0.00	80.00
1	plats préparés	37	sauce laalo (ou keleng-keleng du Nord)	100g	131.33	0.00	100.00
1	plats préparés	38	sauce mbongo	100g	39.07	0.00	41.16
1	plats préparés	39	sauce pistache	100g	0.00	0.00	0.00
1	plats préparés	40	sauce pistache-gombo	100g	54.00	0.00	19.25
1	plats préparés	41	sauce taspah	100g	69.33	0.00	80.00
1	plats préparés	42	sauce tomate	100g	14.71	0.00	23.18
1	plats préparés	43	spaghetti sautées	100g	5.64	0.00	2.62
1	plats préparés	44	zom arachide (avec huile)	100g	45.36	0.00	8.31
1	plats préparés	45	zom arachide (avec j.n.p.)	100g	50.30	0.00	9.20
1	plats préparés	46	zom sauté	100g	41.87	0.00	7.89
1	plats préparés	47	zom sans sel	100g	38.67	0.00	5.20
2	compléments	48	banane non mure (boullie)	100g	13.00	0.00	12.20
2	compléments	49	baton manioc (ou bibolo)	100g	0.00	0.00	0.40
2	compléments	50	chikwang-kangwa (ou pâte de manioc avec h.p.)	100g	0.00	0.00	0.40
2	compléments	51	couscous mais	100g	10.00	0.00	0.00
2	compléments	52	couscous riz	100g	10.00	0.00	0.00
2	compléments	53	couscous manioc	100g	47.00	0.00	4.00
2	compléments	54	macabo rapé	100g	34.29	0.00	12.57
2	compléments	55	macabo tubercule	100g	14.59	0.00	5.89

2	compléments	56	manioc tubercule	100g	15.92	0.00	22.00
2	compléments	57	miondo (ou petit baton)	100g	0.00	0.00	0.40
2	compléments	58	patate douce (tubercule)	100g	32.76	0.00	15.63
2	compléments	59	plantain frit	100g	13.00	0.00	12.20
2	compléments	60	plantain mur bouilli (gros)	100g	13.00	0.00	12.20
2	compléments	61	plantain mur bouilli (petit)	100g	13.00	0.00	12.20
2	compléments	62	riz blanc	100g	5.38	0.00	0.00
2	compléments	63	taro tubercule	100g	14.59	0.00	5.89
2	compléments	64	wata-fufu	100g	51.00	0.00	3.20
3	poissons	65	bar braisé	100g	11.00	2.80	0.00
3	poissons	66	bar frais	100g	8.00	2.00	0.00
3	poissons	67	bifaka (ou hareng fumé)	100g	14.00	18.70	1.00
3	poissons	68	maquereau braisé	100g	1.00	2.90	0.00
3	poissons	69	ndomba poisson	100g	7.00	2.20	0.00
3	poissons	70	poisson émietté (maquereau)	100g	3.50	10.10	0.00
3	poissons	71	poisson émietté (sardine)	100g	2.10	5.90	0.00
3	poissons	72	poisson émietté (thon)	100g	7.00	3.00	0.00
3	poissons	73	sardines en boite	100g	10.00	8.90	0.00
4	viandes	74	bœuf - brochettes (chair ou bavette)	100g	6.00	1.60	0.00
4	viandes	75	bœuf - brochettes (serviette)	100g	6.00	0.00	0.00
4	viandes	76	bœuf - brochettes (foie)	100g	285.61	53.91	1.40
4	viandes	77	bœuf - brochettes (pénis ou tendon)	100g	5.00	0.10	0.00
4	viandes	78	bœuf - brochettes (tripes)	100g	5.00	1.00	0.00
4	viandes	79	bœuf - brochettes (boyau)	100g	5.00	1.00	0.00
4	viandes	80	bœuf - foie	100g	285.61	53.91	1.40
4	viandes	81	bœuf - peau	100g	5.00	1.39	0.00
4	viandes	82	Bœuf tripes sans gras	100g	0.00	0.00	0.00
4	viandes	83	Bœuf tripes avec gras	100g	9.00	0.00	0.00
4	viandes	84	bœuf bouilli (en sauce)	100g	8.00	1.40	0.00
4	viandes	85	bœuf boulettes	100g	6.47	1.84	2.32
4	viandes	86	kilichi (ou bœuf séché)	100g	10.00	1.59	0.00
4	viandes	87	lièvre (céphalophe)	100g	12.00	18.30	0.00
4	viandes	88	pangolin	100g	12.00	18.30	0.00
4	viandes	89	porc braisé	100g	3.00	0.80	0.00
4	viandes	90	porc-épic (aulacode)	100g	12.00	18.30	0.00
4	viandes	91	poulet braisé	100g	5.00	0.24	0.00
4	viandes	92	poulet (en sauce) ou poulet de chair	100g	6.00	0.25	0.00
4	viandes	93	saucisse de porc	100g	4.00	1.02	0.00
4	viandes	94	soya (ou bœuf braisé)	100g	6.00	1.60	0.00
5	fruits	95	ananas	100g	12.00	0.00	29.75
5	fruits	96	aubergine amère	100g	15.29	0.00	4.10
5	fruits	97	banane	100g	17.00	0.00	13.40
5	fruits	98	canne à sucre	100g	0.00	0.00	0.00
5	fruits	99	cassimangue	100g	0.00	0.00	28.00
5	fruits	100	citron vert (lime)	100g	21.00	0.00	52.00
5	fruits	101	cola	100g	0.00	0.00	11.50
5	fruits	102	bita-cola	100g	0.00	0.00	13.45
5	fruits	103	goyave	100g	7.00	0.00	261.00
5	fruits	104	mangue dame	100g	29.00	0.00	65.50
5	fruits	105	mangue du Nord	100g	21.00	0.00	7.90
5	fruits	106	mangue papaye	100g	25.25	0.00	36.25
5	fruits	107	noix de coco	100g	27.00	0.00	2.19
5	fruits	108	orange	100g	33.25	0.00	46.83
5	fruits	109	pamplemousse	100g	12.00	0.00	36.10
5	fruits	110	papaye	100g	25.00	0.00	58.00
5	fruits	111	pastèque	100g	3.83	0.00	7.20
5	fruits	112	pomme de France	100g	3.00	0.00	4.60

5	fruits	113	safou (ou prune)	100g	0.00	0.00	11.00
6	grignotage	114	arachides bouillies	100g	110.00	0.00	0.00
6	grignotage	115	arachides grillées	100g	110.00	0.00	0.00
6	grignotage	116	avocat	100g	35.33	0.00	14.00
6	grignotage	117	avocat préparé	100g	41.00	0.00	12.00
6	grignotage	118	beignet de farine (de blé)	100g	11.00	0.00	0.00
6	grignotage	119	beignet de riz	100g	0.05	3.00	0.00
6	grignotage	120	beignet de maïs	100g	53.80	0.00	7.00
6	grignotage	121	beignet au lait	100g	19.00	0.00	0.00
6	grignotage	122	beignet soufflé (frit)	100g	80.00	0.07	1.30
6	grignotage	123	beignet sucré	100g	10.00	0.00	0.00
6	grignotage	124	biscuits (à base de lait)	100g	10.00	0.00	0.00
6	grignotage	125	biscuits (barre chocolatée)	100g	9.00	0.00	0.00
6	grignotage	126	bonbons industriels	100g	4.00	0.30	0.40
6	grignotage	127	bouillie de maïs	100g	10.00	0.00	0.00
6	grignotage	128	bouillie de manioc	100g	47.00	0.00	
6	grignotage	129	caramels (arachide)	100g	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	130	caramels (noix de coco)	100g	0.00	0.30	3.30
6	grignotage	131	chips plantain	100g	13.00	0.00	12.20
6	grignotage	132	croquette arachide	100g	20.00	0.36	0.00
6	grignotage	133	croquettes (de farine)	100g	12.00	0.24	0.00
6	grignotage	134	cuillerée beurre (margarine)	100g	1.00	0.10	0.20
6	grignotage	135	cuillerée chocolat (pâte à tartiner Tartina®)	100g	19.00	0.00	0.00
6	grignotage	136	cuillerée haricot rouge	100g	80.36	0.00	11.59
6	grignotage	137	cuillerée mayonnaise	100g	5.00	0.33	0.00
6	grignotage	138	cuillerée poisson émiétté (maquereau)	100g	3.50	10.10	0.00
6	grignotage	139	cuillerée poisson émiétté (sardine)	100g	2.10	5.90	0.00
6	grignotage	140	cuillerée poisson émiétté (thon)	100g	7.00	3.00	0.00
6	grignotage	141	fromage (Vache Qui Rit®)	100g	16.00	0.80	0.00
6	grignotage	142	gateau (pain brioché)	100g	0.00	0.30	0.00
6	grignotage	143	kaolin	100g	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	144	maïs bouilli	100g	7.00	0.00	0.00
6	grignotage	145	maïs grillé	100g	7.00	0.00	0.00
6	grignotage	146	œuf bouilli	100g	38.00	0.70	0.00
6	grignotage	147	omelette	100g	39.00	0.80	0.00
6	grignotage	148	pain	100g	29.00	0.00	0.00
6	grignotage	149	pistaches (met)	100g	0.00	0.00	0.00
6	grignotage	150	plantain braisé	100g	22.00	0.00	18.40
6	grignotage	151	plantain frit	100g	22.00	0.00	18.40
6	grignotage	152	termites	100g	0.00	0.00	0.00
7	yaourts	153	yaourts en pot	100g	2.00	0.00	1.00
7	yaourts	154	yaourts en sachet	100g	4.00	0.00	3.00
8	boissons	155	jus sucrés (sodas) grands modèles	100g	0.00	0.00	0.00
8	boissons	156	jus sucrés (sodas) petits modèles	100g	0.00	0.00	0.00
8	boissons	157	laits en poudre	100g	50.00	3.99	5.60
8	boissons	158	sucettes	100g	0.00	10.00	0.00