Calcul rapide des kcals- Aliments retrouvés au BÉNIN- adapté pour le MALI

Juin 2015

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aliments** | **Unité de mesure** | **Energie (Kcal)** | **Glucides (g)** | **Protéines (g)** | **Lipides**  **(g)** |
| **CÉRÉALES ET FÉCULENTS** | | | | | |
| Plantain 1 moyen | 250 g avec pelure  225g sans pelure-1t | 240 | 50 | 3 | 1 |
| Bouillie Mil– Moni -avec eau  -avec sucre et lait  -avec sucre et lait caillé | 1 louche (125g)  1 louche (125g)  1 louche (125g) | 100  200  160 | 25  40  35 | 5  2,5 | 4  2 |
| Bouillie Maïs– kaba seri  -avec sucre et lait caillé | 1 louche (125g) | 130 | 30 | 1,5 | 0,5 |
| Crème de mil au lait– sagnon dégué  -avec sucre et lait caillé | 1 louche (210g) | 130 | 80 | 10 | 8,5 |
| Riz blanc  Couscous de mil  Spaghetti | Poignée femme (20g)  Poignée homme (50g)  100g cuit (1/2t) | 25  65  130 | 6  15  30 | 0.5  1.2  2,4 | 0 |
| Tô de mil | 150g | 210 | 50 | 5 | 2 |
| Attiéké (semoule manioc)  estimé à partir du manioc bouilli | 100g | 250 | 35 | ? | ? |
| 1 pain baguette | 250g | 275 | 50 | 8 | 3 |
| 1 pain ordinaire | 200g | 250 | 50 | 8 | 2 |
| 1 pain sucré | 400g | 365 | 75 | 10 | 1 |
| 1 petit croissant ( | 40g | 365 | 75 | 10 | 1 |
| **FRUITS** | | | | | |
| Fruit cru | 100g (1/2 tasse)  1 fruit (1 pomme, 1 orange) | 60 | 15 |  |  |
| **DENRÉES PROTIDIQUES** | | | | | |
| Haricots, lentilles cuits– | ½ tasse = 100 g | 140 | 25  (10g fibres) | 9 | 1 |
| Œuf moyen | 1 | 70 | - | 6 | 5 |
| Arachides, noix  Pates d’arachides | 50g, petit sachet  (1/2t) | 300 | 10 | 12 | 25 |
| Poisson carpe (Bénin étudiant) | 100g comestible  (250g poisson entier) | 100 | --- | 20 | 1 |
| Poulet blanc | 100g | 175 | 0 | 30 | 4,5 |
| **LAIT, PRODUITS LAITIERS** | | | | | |
| Lait entier vache | Demi-litre  500g | 325 | 20 | 15 | 15 |
| Yaourt traditionnel | 250 ml (300g) | 350 | 25 | 20 | 20g |
| Fromage  Fromage frais genre Kiri | 50g  1 kiri | 200  55 | 0  0,5 | 15  2 | 16  5 |
| **LÉGUMES** | | | | | |
| Légumes | À volonté | Très peu  (sauf carottes) |  |  |  |
| **MATIÈRES GRASSES** | | | | | |
| Sauce salade | 1 c à soupe (15 ml) | 75 |  |  |  |
| Gras  Huile-beurre | 1 c à thé (5 ml)  1 c à soupe (15 ml) | 45  135 | --- | --- | 5  15 |
| **SUCRERIES** | | | | | |
| Boisson sucrée et jus de fruits | 35 cl | 180 | 45 | --- | --- |
| Biscuits | 1 sachet de 33g | 150 | 25 | 6 | 4 |
| Sucre | 5 g 1 c à thé | 20 | 5 |  |  |