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 pelure225g 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) | 100200160 | 254035 | 52,5 | 42 |
| 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) | 2565130 | 61530 | 0.51.22,4 | 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-litre500g | 325 | 20 | 15 | 15 |
| Yaourt traditionnel  | 250 ml (300g) | 350 | 25 | 20 | 20g |
| Fromage Fromage frais genre Kiri  | 50g1 kiri | 20055 | 00,5 | 152 | 165 |
| **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) | 45135 | --- | --- | 515 |
| **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 |  |  |