

BREVET DE TECHNICIEN SUPERIEUR DIÉTÉTIQUE
SESSION 2006
ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHÈSE
MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES
SUJET N° 1

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

La maison de retraite de la ville D accueille des personnes âgées à partir de 70 ans.

Le Directeur, persuadé que l'alimentation constitue un pôle fondamental dans une maison de retraite, propose des vacations à un diététicien libéral. Les principaux objectifs, fixés en collaboration avec le Chef de cuisine et l'équipe de direction, sont :

- la formation à l'hygiène du personnel de cuisine dans le cadre de la démarche HACCP,
- l'amélioration de la qualité des repas hyposodés proposés à certains résidents,
- l'animation d'un atelier cuisine comme outil thérapeutique, afin de :
 - redonner l'envie de manger à certains résidents,
 - maintenir la dimension relationnelle du partage du repas et
 - favoriser la relation à autrui.

Cet atelier propose aujourd'hui la réalisation d'une escalope de dinde sautée accompagnée de ratatouille et de riz, réunissant 6 résidents au régime sans sel d'ajout.

1. RÉALISATIONS PRATIQUES

Dans cette optique, il vous appartient de réaliser :

Préparation A : une escalope de dinde sautée accompagnées de ratatouille et de riz pour une personne au régime sans sel d'ajout, en plat principal.

Préparation B : une tarte aux pommes pour 4 personnes au régime normal.

2. TRAVAIL ÉCRIT

Rédiger

↳ le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations (**document-réponse 1**).

↳ la fiche technique (**document-réponse 2**).

Un des exemplaires du bon de commande sera remis au jury avant le début du travail pratique.
La fiche technique sera remise en fin d'épreuve.

Documents joints

Annexes : Liste limitative des denrées disponibles (Annexe 1).

Liste des denrées considérées comme courantes (Annexe 2).

Document-réponse 1 : Bon de commande (2 exemplaires) à rendre avec la copie.

Document-réponse 2 : Fiche technique à compléter et à rendre avec la copie.

Tables de composition des aliments.

ANNEXE 1

LISTE LIMITATIVE DES DENRÉES DISPONIBLES

BOUCHERIE

Escalope de dinde

LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Aubergine
Poivron rouge
Poivron vert
Thym frais
Tomate
Pomme Golden
Citron jaune

ÉPICERIE

Riz Basmati

Les produits courants d'épicerie et de crèmerie sont à la disposition des candidats. (voir annexe 2)

ANNEXE 2

LISTE DES DENRÉES CONSIDÉRÉES COMME COURANTES EN CRÈMERIE - ÉPICERIE ET DIÉTÉTIQUE

PRODUITS FRAIS

Ail
Échalotes
Herbes aromatiques (persil, ciboulette)
Oignons

CRÈMERIE

Beurre doux
Crème UHT à 30 % de MG
Emmental râpé
Lait ½ écrémé UHT et lait écrémé UHT
Margarine ordinaire et au tournesol
Œufs extra-frais

ÉPICERIE

Amandes effilées et concassées
Bouillon déshydraté de volaille et de bœuf
Cacao en poudre,
Café lyophilisé
Cannelle poudre
Chapelure
Chocolat noir
Concentré de tomate
Confiture d'abricot
Court-bouillon déshydraté
Curry en poudre
Épices en poudre : curry, paprika, cumin, coriandre, poivre
Épices entières : clous de girofle, noix de muscade, grains de coriandre, anis étoilé, cumin, bâton de cannelle
Extrait de café
Extrait de fleur d'oranger
Farine de blé type 55
Fécule de pomme de terre
Gelée de groseille
Grand Marnier
Herbes de Provence
Huile d'arachide, de tournesol, d'olives
Maïzena
Moutarde forte
Muscade noix ou râpé
Poudre à lever
Raisins secs
Rhum
Riz long
Riz rond
Sel fin, gros
Semoule de blé fine
Sucre glace, semoule et morceaux
Vanille poudre, liquide, gousse
Vin blanc sec 12 % vol
Vinaigre de vin, balsamique, de cidre

PRODUITS SURGELÉS

Aneth
Basilic
Cerfeuil
Coriandre
Estragon

N° d'anonymat

.....

[illegible]

Document-réponse 1 EN 2 EXEMPLAIRES BON DE COMMANDE	N° d'anonymat
--	---

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Désignation du plat Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Document-réponse 2 EN 2 EXEMPLAIRES FICHE TECHNIQUE	N° d'anonymat
---	--

1. Fiche distribuée aux participants de l'atelier cuisine : régime sans sel ajouté
Proposer des conseils pour développer et améliorer le goût des préparations.
Illustrer d'exemples.

TYPE DE DENRÉES	Conseils et exemples.
Viandes Poissons Légumes et Produits céréaliers	

2. Fiche d'hygiène destinée au personnel de cuisine : liaison chaude
Présenter les mesures préventives d'hygiène pour la réalisation de l'escalope de dinde accompagnée de ratatouille.

ÉTAPES À RISQUES	Mesures préventives d'hygiène
- Déstockage - Déconditionnement de la viande - Épluchage et découpe des légumes. - Cuisson - Conditionnement - Conservation	

BREVET DE TECHNICIEN SUPERIEUR DIETETIQUE
SESSION 2006
ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHESE

MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

SUJET N° 2

Un centre de rééducation fonctionnelle de 50 lits accueille essentiellement des accidentés de la route.

Le diététicien de l'établissement travaille avec le cuisinier sur les différentes textures afin d'améliorer leur qualité organoleptique. Parmi les hospitalisés se trouve Monsieur G, 37 ans, en équilibre pondéral, souffrant de divers traumatismes faciaux lui occasionnant des problèmes de mastication.

Dans le menu ordinaire proposé par le cuisinier, le plat principal prévu pour le déjeuner du jour est le suivant :

- Escalope de dinde panée
- Carottes - brocolis.

1. RÉALISATIONS PRATIQUES

Dans ce contexte, on vous demande de réaliser :

Préparation A : l'adaptation du plat principal pour Monsieur G.

Préparation B : un gâteau de semoule servi en dessert pour 2 personnes sans régime particulier.

2. TRAVAIL ÉCRIT

Rédiger

- ↳ le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations (**document-réponse 1**),
- ↳ la fiche technique (**document-réponse 2**) destinée au chef cuisinier.

Un des exemplaires du bon de commande sera remis au jury avant le début du travail pratique. La fiche technique sera remise en fin d'épreuve.

<i>Documents joints</i>
<i>Annexes : Liste limitative des denrées disponibles (Annexe 1). Liste des denrées considérées comme courantes (Annexe 2).</i>
<i>Document-réponse 1 : Bon de commande (2 exemplaires) à rendre avec la copie.</i>
<i>Document-réponse 2 : Fiche technique à compléter et à rendre avec la copie.</i>
<i>Tables de composition des aliments.</i>

ANNEXE 1

LISTE LIMITATIVE DES DENRÉES DISPONIBLES

BOUCHERIE

Escalope de dinde

LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Carottes
Échalotes
Oignons
Persil
Pommes de terre Bintje

PRODUITS SURGELÉS

Brocolis

Les produits courants d'épicerie et de crèmerie sont à la disposition des candidats. (voir annexe 2)

ANNEXE 2

LISTE DES DENRÉES CONSIDÉRÉES COMME COURANTES EN CRÉMERIE - ÉPICERIE ET DIÉTÉTIQUE

PRODUITS FRAIS

Ail
Échalotes
Herbes aromatiques (persil, ciboulette)
Oignons

CRÉMERIE

Beurre doux
Crème UHT à 30 % de MG
Emmental râpé
Lait ½ écrémé UHT et lait écrémé UHT
Margarine ordinaire et au tournesol
Œufs extra-frais

ÉPICERIE

Amandes effilées et concassées
Bouillon déshydraté de volaille et de bœuf
Cacao en poudre,
Café lyophilisé
Cannelle poudre
Chapelure
Chocolat noir
Concentré de tomate
Confiture d'abricot
Court-bouillon déshydraté
Curry en poudre
Épices en poudre : curry, paprika, cumin, coriandre, poivre
Épices entières : clous de girofle, noix de muscade, grains de coriandre, anis étoilé, cumin, bâton de cannelle
Extrait de café
Extrait de fleur d'oranger
Farine de blé type 55
Fécule de pomme de terre
Gelée de groseille
Grand Marnier
Herbes de Provence
Huile d'arachide, de tournesol, d'olives
Maïzena
Moutarde forte
Muscade noix ou râpé
Poudre à lever
Raisins secs
Rhum
Riz long
Riz rond
Sel fin, gros
Semoule de blé fine
Sucre glace, semoule et morceaux
Vanille poudre, liquide, gousse
Vin blanc sec 12 % vol
Vinaigre de vin, balsamique, de cidre

PRODUITS SURGELÉS

Aneth
Basilic
Cerfeuil
Coriandre
Estragon

Document-réponse 1 en deux exemplaires
BON DE COMMANDE

N° d'anonymat

.....

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Désignation du plat Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
	Page 4/6

Document-réponse 1 en deux exemplaires <i>BON DE COMMANDE</i>	N° d'anonymat
--	-------------------------------

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Désignation du plat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
Nom des denrées par rayon d'achat	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
	Page 5/6

Document-réponse 2 <i>FICHE TECHNIQUE</i>	N° d'anonymat
--	-----------------------------------

Les différentes textures et leurs applications

Proposer un exemple de préparation adaptée du plat principal pour chaque texture possible

CLASSIFICATION DES TEXTURES	ADAPTATIONS DU PLAT PRINCIPAL	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
- Entière	- Escalope panée - Carottes - brocolis	(menu ordinaire) Régime normal
-	.	
-	.	
-	.	
-	.	
-	.	

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
Page 6/6	

BREVET DE TECHNICIEN SUPERIEUR DIÉTÉTIQUE
SESSION 2006
ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHÈSE
MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES
SUJET N° 3

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

L'école de L. accueille une centaine d'enfants âgés de 6 à 11 ans. La cuisine est autogérée et fonctionne en restauration directe. Certains enfants nécessitent une alimentation particulière. Une diététicienne conseille le chef cuisinier pour adapter les préparations si nécessaire.

Des plats prêts à l'emploi sont utilisés pour des raisons pratiques, mais le chef cuisinier élabore également des plats « maison » selon les situations.

Nicolas, 10 ans, mange tous les jours à la cantine et présente une allergie à l'œuf.

1. RÉALISATIONS PRATIQUES

Dans cette optique, il vous appartient de réaliser :

Préparation A : - une tarte aux légumes (pâte brisée) servie en entrée à 4 enfants dont Nicolas.

Préparation B : - des pommes hérisson servies en dessert pour 2 enfants.

2. TRAVAIL ÉCRIT

Rédiger

↳ le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations (**document-réponse 1**),

↳ la fiche technique (**document-réponse 2**).

Un des exemplaires du bon de commande sera remis au jury avant le début du travail pratique. La fiche technique sera remise en fin d'épreuve.

<i>Documents joints</i>
<i>Annexes : Liste limitative des denrées disponibles (Annexe 1) Liste des denrées courantes (Annexe 2) Composition d'une tarte aux légumes du commerce (Annexe 3)</i>
<i>Document-réponse 1 : Bon de commande (2 exemplaires) à rendre avec la copie.</i>
<i>Document-réponse 2 : Fiche technique à compléter et à rendre avec la copie.</i>
<i>Tables de composition des aliments</i>

ANNEXE 1

LISTE LIMITATIVE DES DENRÉES DISPONIBLES

LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Poireaux
Courgettes
Pommes
Citrons

SURGELÉS

Épinards en branches

Les produits courants d'épicerie et de crèmerie sont à la disposition des candidats. (voir annexe 2)

ANNEXE 2

LISTE DES DENRÉES CONSIDÉRÉES COMME COURANTES EN CRÈMERIE - ÉPICERIE ET DIÉTÉTIQUE

PRODUITS FRAIS

Ail
Échalotes
Herbes aromatiques (persil, ciboulette)
Oignons

CRÈMERIE

Beurre doux
Crème UHT à 30 % de MG
Emmental râpé
Lait ½ écrémé UHT et lait écrémé UHT
Margarine ordinaire et au tournesol
Œufs extra-frais

ÉPICERIE

Amandes effilées et concassées
Bouillon déshydraté de volaille et de bœuf
Cacao en poudre,
Café lyophilisé
Cannelle poudre
Chapelure
Chocolat noir
Concentré de tomate
Confiture d'abricot
Court-bouillon déshydraté
Curry en poudre
Épices en poudre : curry, paprika, cumin, coriandre, poivre
Épices entières : clous de girofle, noix de muscade, grains de coriandre, anis étoilé, cumin, bâton de cannelle
Extrait de café
Extrait de fleur d'oranger
Farine de blé type 55
Fécule de pomme de terre
Gelée de groseille
Grand Marnier
Herbes de Provence
Huile d'arachide, de tournesol, d'olives
Maïzena
Moutarde forte
Muscade noix ou râpé
Poudre à lever
Raisins secs
Rhum
Riz long
Riz rond
Sel fin, gros
Semoule de blé fine
Sucre glace, semoule et morceaux
Vanille poudre, liquide, gousse
Vin blanc sec 12 % vol
Vinaigre de vin, balsamique, de cidre

PRODUITS SURGELÉS

Aneth
Basilic
Cerfeuil
Coriandre
Estragon

ANNEXE 3

Tarte aux Poireaux

S U R G E L É E



Nb de parts	Poids net :	A RÉCHAUFFER
3/4 personnes	400 g e	FOUR TRADITIONNEL 20 à 25 mn

INGRÉDIENTS

(poids moyens mis en œuvre par unité) :

Garniture (260 g) : Poireaux cuits (33%), fromage frais, œufs frais (18%), crème fraîche (9,6%), eau, crème de riz, sucre, fécule de pomme de terre, sel, poivre, muscade. (% exprimés sur 100 g de garniture).

Pâte (140 g) : Farine de blé, matières grasses animales et végétales en parties hydrogénées, eau, fécule de pomme de terre, crème de riz, sel, sucre.

MODE DE PRÉPARATION :

AU FOUR TRADITIONNEL	1	Sortir la grille de votre four et le préchauffer.	220° (Th.7)	15 mn
	2	Retirer le moule et mettre votre tarte dans votre four chaud sur la grille au milieu du four.		20 à 25 mn

Pour pouvoir apprécier cette Tarte aux Poireaux, suivre rigoureusement les modes de préparation.

En cas de réclamation, merci de découper et d'envoyer le numéro de lot figurant ci-contre.

Elaboré en France - EMB 17300 W

Distribué par THIRIET - ZI 88510 ELOYES
Pour toute information sur la gamme de nos produits, contacter : THIRIET - Service Consommateurs ZI 88510 ELOYES

GRAND SAVEURS est une marque déposée des glaces THIRIET.

VALEUR ÉNERGÉTIQUE MOYENNE

POUR 100 g
(192 kcal / 801 kJ)

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

POUR 100 g		
Protéines	Glucides	Lipides
4,7 g	18,7 g	10,9 g

Chez THIRIET, dans un souci de qualité, nous nous engageons à rechercher et à sélectionner pour vous les meilleurs ingrédients. Cette exigence vous assure des recettes optimisées et continuellement améliorées.



CONSERVATION :

- 24 heures au réfrigérateur.
- 3 jours dans le compartiment à glace du réfrigérateur.
- Plusieurs mois dans le compartiment à -18°C d'un réfrigérateur 3 ou 4 étoiles ou dans un congélateur, et ce, jusqu'à la date limite d'utilisation optimale indiquée sur l'emballage.

CONSERVATION À -18°C
NE JAMAIS RECONGELER
UN PRODUIT DÉCONGELÉ.

Poids net : **400 g** e

Prix: 2,25 €

Document-réponse 1 (en deux exemplaires) <i>BON DE COMMANDE</i>	N° d'anonymat
---	-----------------------------------

.....

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

[illegible]

Sujet de référence : EPS TECHNIQUES CULINAIRES	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :06 DIET-TC 11	Poste de la cuisinette :
	Page 5/7

Document-réponse 1 (en deux exemplaires) <i>BON DE COMMANDE</i>	N° d'anonymat
---	-----------------------------------

.....

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Désignation du plat Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Sujet de référence : EPS TECHNIQUES CULINAIRES	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :06 DIET-TC 11	Poste de la cuisinette :
	Page 6/7

1. Valeur nutritionnelle et coût par personnes.

Ingrédients	Quantité	P	L	G	Unitaire	TOTAL
Energie kJ						€

Tarte	Avantages	Limites
« maison »		
« commerce »		

BREVET DE TECHNICIEN SUPERIEUR DIÉTÉTIQUE
SESSION 2006
ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHÈSE
MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES
SUJET N° 4

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

La maison de retraite médicalisée « Les Bouleaux » accueille des personnes âgées de plus de 75 ans, pour des moyens ou longs séjours.

Des résidents atteints de multiples pathologies sont souvent alités, présentent une inappétence (le dégoût de la viande est fréquent) ou souffrent de dénutrition protéino-énergétique. Des problèmes de constipation sont souvent signalés à l'équipe soignante.

Une diététicienne assure des vacations pour le suivi des personnes présentant des troubles nutritionnels et rédige, à l'attention du personnel de restauration, des fiches techniques de préparation spécifiques.

Parmi les résidents, Madame B. âgée de 88 ans, dénutrie, nécessite une aide pour le repas ; elle ne tolère plus son appareil dentaire du fait de son état nutritionnel.

1. RÉALISATIONS PRATIQUES

Dans cette optique, il vous appartient de réaliser :

Préparation A : Un pain de poisson accompagné de coulis de tomates en plat principal pour deux personnes, dont Madame B.

Préparation B : Une semoule au lait accompagnée de compote de pruneaux, en dessert pour deux personnes âgées.

2. TRAVAIL ÉCRIT

Rédiger

↳ le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations (**document-réponse 1**).

↳ la fiche technique (**document-réponse 2**).

Un des exemplaires du bon de commande sera remis au jury avant le début du travail pratique.
La fiche technique sera remise en fin d'épreuve.

Documents joints

Annexes : Liste limitative des denrées disponibles (Annexe 1).

Liste des denrées considérées comme courantes (Annexe 2).

Document-réponse 1 : Bon de commande (2 exemplaires) à rendre avec la copie.

Document-réponse 2 : Fiche technique à compléter et à rendre avec la copie.

Tables de composition des aliments.

ANNEXE 1

LISTE LIMITATIVE DES DENRÉES DISPONIBLES

ÉPICERIE

Tomates appertisées
Pruneaux dénoyautés
Pain de mie
Lait en poudre

CRÉMERIE

Fromage fondu

PRODUITS SURGELÉS

Filet de merlu blanc
Oignons émincés

FRUITS FRAIS :

Citron non traité

Des produits courants d'épicerie et de crèmerie sont à la disposition des candidats. (**voir annexe 2**)

ANNEXE 2

LISTE DES DENRÉES CONSIDÉRÉES COMME COURANTES EN CRÈMERIE - ÉPICERIE ET DIÉTÉTIQUE

PRODUITS FRAIS

Ail
Échalotes
Herbes aromatiques (persil, ciboulette)
Oignons

CRÈMERIE

Beurre doux
Crème UHT à 30 % de MG
Emmental râpé
Lait ½ écrémé UHT et lait écrémé UHT
Margarine ordinaire et au tournesol
Œufs extra-frais

ÉPICERIE

Amandes effilées et concassées
Bouillon déshydraté de volaille et de bœuf
Cacao en poudre,
Café lyophilisé
Cannelle poudre
Chapelure
Chocolat noir
Concentré de tomate
Confiture d'abricot
Court-bouillon déshydraté
Curry en poudre
Épices en poudre : curry, paprika, cumin, coriandre, poivre
Épices entières : clous de girofle, noix de muscade, grains de coriandre, anis étoilé, cumin, bâton de cannelle
Extrait de café
Extrait de fleur d'oranger
Farine de blé type 55
Fécule de pomme de terre
Gelée de groseille
Grand Marnier
Herbes de Provence
Huile d'arachide, de tournesol, d'olives
Maïzena
Moutarde forte
Muscade noix ou râpé
Poudre à lever
Poudre de lait écrémé »
Raisins secs
Rhum
Riz long
Riz rond
Sel fin, gros
Semoule de blé fine
Sucre glace, semoule et morceaux
Tapioca
Vanille poudre, liquide, gousse
Vin blanc sec 12 % vol
Vinaigre de vin, balsamique, de cidre

PRODUITS SURGELÉS

Aneth
Basilic
Cerfeuil
Coriandre
Estragon

PRODUITS DIÉTÉTIQUES

Édulcorant de synthèse
Poudre de protéines

Document-réponse 1 en deux exemplaires <i>BON DE COMMANDE</i>	N° d'anonymat
--	-----------------------------------

.....

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Désignation du plat Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Sujet de référence : EPS TECHNIQUES CULINAIRES	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :06 DIET-TC 1 BIS	Poste de la cuisinette :
DIE6MOT-4	Page 4/6

Document-réponse 1 en deux exemplaires <i>BON DE COMMANDE</i>	N° d'anonymat
---	---

.....

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Désignation du plat Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Document-réponse 2 en un exemplaire
FICHE TECHNIQUE

N° d'anonymat

.....

LA DÉNUTRITION PROTÉINO-ÉNERGÉTIQUE

1. Proposer les ingrédients nécessaires à l'enrichissement de la préparation A (3 exemples différents demandés), calculer les apports nutritionnels et le coût pour une portion.

	Ingrédients	Quantité	P g	L g	G g	Calcium	PRIX EN	EUROS
						mg	Unitaire Kg/L/pièce	TOTAL
1								
	Total Énergie kJ Soit kcal	-	g	g	g	mg		€
2								
	Total Énergie kJ Soit kcal	-	g	g	g	mg		€
3								
	Total Énergie kJ Soit kcal	-	g	g	g	mg		€

2. Présenter et justifier les critères de choix, des enrichissements possibles dans le cadre d'une maison de retraite.

Sujet de référence : EPS TECHNIQUES CULINAIRES	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
DIE6MOT-4	Page 6/6

BREVET DE TECHNICIEN SUPERIEUR DIÉTÉTIQUE
SESSION 2006
ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHÈSE
MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES
SUJET N° 5

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

Le CHU de la ville de B. dispose dans ses pôles d'activité d'un service de gastro-entérologie assurant, en particulier, la prise en charge de patients atteints de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin.

Ce service travaille en collaboration avec le Centre Médical Valéry (CMV) qui accueille les malades en soins de suite.

Au CMV, le service diététique organise des ateliers culinaires et insiste notamment sur le choix et les rôles des fibres dans le traitement des pathologies intestinales.

1. RÉALISATIONS PRATIQUES

Dans le cadre des ateliers culinaires, il vous appartient de réaliser :

Préparation A : une blanquette de veau accompagnée de légumes, adapté à Monsieur L (nécessitant un régime pauvre en fibres), en plat principal.

Préparation B : des chouquettes (petits choux au sucre) réalisées avec un œuf.

2. TRAVAIL ÉCRIT

Rédiger

↳ le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations (**document-réponse 1**).

↳ la fiche technique (**document-réponse 2**).

Un des exemplaires du bon de commande sera remis au jury avant le début du travail pratique.
La fiche technique sera remise en fin d'épreuve.

<i>Documents joints</i>
<i>Annexes : Liste limitative des denrées disponibles (Annexe 1). Liste des denrées considérées comme courantes (Annexe 2).</i>
<i>Document-réponse 1 : Bon de commande (2 exemplaires) à rendre avec la copie.</i>
<i>Document-réponse 2 : Fiche technique à compléter et à rendre avec la copie.</i>
<i>Tables de composition des aliments.</i>

ANNEXE 1

LISTE LIMITATIVE DES DENRÉES DISPONIBLES

LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Céleri en branche
Poireaux
Carottes
Citron jaune

ÉPICERIE

Champignons en lamelles appertisés
Sucre en granulés

BOUCHERIE

Épaule de veau

Les produits courants d'épicerie et de crèmerie sont à la disposition des candidats (Annexe 2).

ANNEXE 2

LISTE DES DENRÉES CONSIDÉRÉES COMME COURANTES EN CRÉMERIE - ÉPICERIE ET DIÉTÉTIQUE

PRODUITS FRAIS

Ail
Échalotes
Herbes aromatiques (persil, ciboulette)
Oignons

CRÉMERIE

Beurre doux
Crème UHT à 30 % de MG
Emmental râpé
Lait ½ écrémé UHT et lait écrémé UHT
Margarine ordinaire et au tournesol
Œufs extra-frais

ÉPICERIE

Amandes effilées et concassées
Bouillon déshydraté de volaille et de bœuf
Cacao en poudre,
Café lyophilisé
Cannelle poudre
Chapelure
Chocolat noir
Concentré de tomate
Confiture d'abricot
Court-bouillon déshydraté
Curry en poudre
Épices en poudre : curry, paprika, cumin, coriandre, poivre
Épices entières : clous de girofle, noix de muscade, grains de coriandre, anis étoilé, cumin, bâton de cannelle
Extrait de café
Extrait de fleur d'oranger
Farine de blé type 55
Fécule de pomme de terre
Gelée de groseille
Grand Marnier
Herbes de Provence
Huile d'arachide, de tournesol, d'olives
Maïzena
Moutarde forte
Muscade noix ou râpé
Poudre à lever
Raisins secs
Rhum
Riz long
Riz rond
Sel fin, gros
Semoule de blé fine
Sucre glace, semoule et morceaux
Vanille poudre, liquide, gousse
Vin blanc sec 12 % vol
Vinaigre de vin, balsamique, de cidre

PRODUITS SURGELÉS

Aneth
Basilic
Cerfeuil
Coriandre
Estragon

Document-réponse 1 en deux exemplaires
BON DE COMMANDE

N° d'anonymat

.....

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Désignation du plat Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
DIE6MOT-5	Page 4/6

Document-réponse 1 en deux exemplaires <i>BON DE COMMANDE</i>	N° d'anonymat
---	-----------------------------------

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Désignation du plat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
Nom des denrées par rayon d'achat	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
DIE6MOT-5	Page 9/6

COMPOSITION DE CERTAINS PRODUITS EN COMPLÉMENT A LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

PRODUITS	PROTIDES	LIPIDES	GLUCIDES	Na	K	Ca	OBSERVATIONS
	en g pour 100 g			en mg pour 100 g			COMPLÉMENTAIRES
Lait concentré sucré (Nestlé)	8,2	9	54,2	160	380	300	saccharose
Lait concentré non sucré (Gloria)	6,5	7,5	9,8	120	250	235	Sans saccharose
Lait sec entier non sucré (Mont blanc)	25,6	26,5	39,3	350	1 400	950	Sans saccharose
Lait sec écrémé non sucré (Régilait)	36	0,7	51,8	1 200	2 000	1 500	Sans saccharose
Gallia 1 – Lait sec	13	25	57	170	655	500	Lait pour nourrisson
Gallia 2 – Lait sec	14,3	21,3	57,6	235	715	540	Lait de suite
Lait croissance (Candia)	2,5	2,4	7,9	37	130	110	Fer = 1,4 mg
Lait sec DIARGAL (Gallia)	14,7	20,3	59,7	300	600	450	Sans lactose
Lait sec AL 110 (Nestlé)	14	25	55,5	170	600	450	Sans lactose enrichi en fer 4,4 mg/100 g
Lactodiet (DHN)	3,3	1,5	4,6	50	-	125	Lait sans lactose liquide
Lait sec O-LAC (Mead-Johnson)	11,8	27,7	55,6	156	572	426	Sans lactose
Nesvital (Nestlé)	87,2	1,8	<0,3	0,06	-	1 400	Protéines de lait
Protil 1 (Jacquemaire)	90	1,5	0,1	0,03	30	1 250	Protéine de lait sans lactose
Protifar + (Novartis)	88,5	1,6	0,5	30	50	1 350	idem
SP 95 (D.H.N.)	87	1,8	0,5	120	60	1 150	Protéines de lait + végétales
Huile Cérés (Astra-Calve)	-	100	-	-	-	-	95 % T.C.M.
Liprocil (Nestlé)	-	100	-	-	-	-	80 % T.C.M. + A.G.E.
Margarine Cérés (Astra-Calve)	0,05	80	0,2	40	-	6	72 % T.C.M.
Dextrine-Maltose (Picot)	0,15	0	94	5	1	-	Dextrine-Maltose
Fontomalt (Nutricia)	-	-	95	2	1	-	Dextrine-Maltose
Farine diastasée : diase bouillie fluide à cuire (Jacquemaire)	8,8	1,6	81,8	25	170	22	
Farine diastasée : Blédine Riz Tapioca, sans gluten, instantanée (Jacquemaire)	2,7	1,5	93	15	25	45	
Fleur de Maïs (Maïzena)	0,3	0,6	85	4	4	9,8	
Farine Florigoz, enrichie, sans gluten, instantée (Guigoz)	13,2	1,2	77	14	210	30	
Préparation de type farine (Rite Diet)	0,25	-	85	10	8	< 40	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Biscotte (Aproten)	< 1	8,5	82,5	< 40	< 70	-	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Pain (Rite Diet)	< 1	7,8	59,2	< 500	< 40	14	Hypoprotidique sans gluten salé
Pâtes à potage - spaghetti (Rite Diet)	0,5	1,5	85,5	< 100	< 20	40	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Farine (Taranis)	5,5	1	80	< 40	< 40	250	Enrichi en fer sans gluten
Préparation de type Biscotte (Riesal)	3,4	13,7	77,2	130	< 60		Sans gluten
Préparation de type pain de mie (Valpiform)	4,5	3,9	48,1	450	40		Sans gluten salé
Coquillettes - Nouilles (Glutafin)	7,9	1,6	78,6	15	10		Sans gluten
Viandes-Légumes homogénéisées							
- Carottes Poulet (Nestlé)	2,1	1,7	6,9	nc*	nc	nc	
- Légumes Jambon (Nestlé)	2,3	1	7,9	nc	nc	nc	
Légumes homogénéisés							
- Haricots verts (Guigoz)	1,1	0,7	7,2	97,2	123	44,5	
- Jardinière de légumes (Guigoz)	0,8	0,2	7	105	140	14,1	
- Légumes assortis (Gallia)	1	0,15	7,4	141	225	22	
- Carottes diététiques hyposodées (Guigoz)	0,7	0,1	7,8	20	203	27,3	
- Légumes diététiques hyposodés (Jacquemaire)	1,8	0,2	6,6	20	239	31,9	
Fruits homogénéisés							
- Coings-pommes (Jacquemaire)	0,3	0,15	22,5	2	135	11	Vitamine C (en mg) 9
- Pulpes pommes et coings (Jacquemaire)	0,3	0,2	10	5	130	13	-
- Pommes-Bananes (Nestlé)	0,2	0,1	15,7	1	100	3	12
- Pommes-cassis (Guigoz)	0,3	0,3	17	0,7	-	-	25
- Ananas-Bananes sans sucre (Gallia)	0,7	0,1	13,3	3	280	11	14
Jus de fruits							
- Pommes-pruneaux (Blédina)	0,4	-	15,2	1	140		Vitamine C (en mg) 6
- Raisins-abricots (Blédina)	0,2	-	13,8	1,2	100		7
- Ananas-orange (Gallia en biberon)	0,2	-	12,4	2			20
Compléments oraux - composition par briquette de 200 mL							
Nutridoral (Novartis)	18,8	5,6	31,2	<40	120	550	Boissons parfumées sans lactose
Clinutren Fruit (Nestlé)	8	-	54	0,03	100	110	
Clinutren 1.5 (Nestlé)	11	10	42	0,16	340	160	
Fortimel (Nutricia)	20	7	29,6	100	400	604	

*nc : non connu

Aliments (100 g)		kJ	eau	Prot.	Gluc.	G.	S.	G.C.	Fib.	Lip.	AGSat.	AGMI.	AGPI.	CS	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	vit. A	vit. C	vit. B1	vit. B2	vit. PP	vit. B5	vit. B6	vit. B12	vit. B9		
Aliments (100 g)		Valeur énergétique métabolisable	Eau	Protides	Glucides disponibles	Glucides simples	Glucides complexes	Fibres Alimentaires	Lipides	Acides Gras saturés	AG monoinsaturés	AG poly insaturés	Cholestérol	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	équivalent β carotène	Vit. A	Vit. E	Vit. C	Vit. B1	Vit. B2	Vit. PP	Vit. B5	Vit. B6	Vit. B12	Vit. B9	
		kJ	%	en g						en mg						en mg						en µg									
Viandes - Volailles																															
agneau, côtelette, crue		866	68	15	0	0	0	0	0	16,5	8	6,3	0,77	78	75	16	170	320	9	2	0	0,15	0	0,13	0,18	4,3	1	0,2	1,5	3	
agneau, côtelette, grillée		976	61	22,6	0	0	0	0	0	16	7,8	6,1	0,75	83	90	17	177	333	9	2,4	0	0,2	0	0,1	0,21	5	1	0,2	1,7	3	
boeuf, entrecôte, grillée		850	62	24,3	0	0	0	0	0	11,8	5	5,6	0,47	70	50	21	180	320	8	2,6	0	0,4	0	0,07	0,3	6	1	0,3	2	16	
boeuf, faux filet, grillé		700	64	28,1	0	0	0	0	0	6	2,6	2,7	0,27	60	60	25	240	400	6	3	0	0,3	0	0,09	0,3	4,5	0	0,4	2	15	
boeuf, flanchet, cru		814	66	19,6	0	0	0	0	0	13	5,7	5,9	0,52	65	70	19	200	320	9	2,5	0	0,3	0	0,08	0,2	4,1	1	0,3	2	9	
boeuf, flanchet, cuit		966	57	29,4	0	0	0	0	0	12,6	5,3	6	0,5	80	52	19	170	250	17	3,5	0	0,4	0	0,06	0,3	3	1	0,3	2	7	
boeuf, rosbif, rôti		628	66	28	0	0	0	0	0	4,1	1,7	1,9	0,16	55	65	25	230	400	5	3,5	0	0,5	0	0,08	0,24	5	1	0,4	2	14	
porc, côtelette, crue		878	65	19	0	0	0	0	0	15	5,8	6,8	1,3	80	69	21	166	285	9	1,3	0	0,1	m	0,74	0,19	4,2	1	0,43	1,2	4	
porc, côtelette, grillée		1031	56	28	0	0	0	0	0	0	5,8	6,8	1,3	84	72	24	220	400	11	1,1	0	0	0,59	0,24	5,7	1	0,3	0,8	6		
porc, filet, maigre, cru		475	74	21	0	0	0	0	0	3,2	1,3	1,5	0,28	65	125	25	230	420	8	1,2	0	0,1	m	1	0,26	4,3	1	0,45	0,7	4	
porc, filet, rôti, maigre		667	65	28,8	0	0	0	0	0	4,8	1,7	2,2	0,58	73	65	25	290	540	9	1,5	0	0,1	0	0,9	0,4	4,7	1	0,4	0,6	6	
veau, filet, cru		458	75	20,4	0	m	m	0	3	0,95	1,1	0,37	80	92	25	210	328	16	0,8	0	0,15	0	0,08	0,26	8,6	1	0,54	1,2	14		
veau, filet, rôti		675	65	28,4	0	0	0	0	0	5,2	1,8	2	0,62	98	93	25	236	375	17	1,3	0	0,2	0	0,07	0,29	8,6	1	0,4	1,2	10	
steak haché 15%, cru		850	65	18	0	m	m	0	0	14,7	6,2	7	0,59	63	62	19	186	300	9	2,3	0	0,7	0	0,08	0,2	3,9	0	0,38	2	10	
steak haché 20%, cru		1044	61	17	0	0	0	0	0	20,4	8,6	9,7	0,82	69	68	18	140	270	7	1,8	0	0,19	0	0,06	0,18	4	0	0,35	2	8	
steak haché 20%, cuit		1282	53	21	0	0	0	0	0	25	10,5	11,9	1	86	82	22	171	331	9	2,2	0	0,2	0	0,05	0,21	3,9	0	0,3	1,9	8	
canard, rôti, viande		795	64	25	0	0	0	0	0	6	2,3	1,6	0,76	85	90	19	202	262	11	2,1	24	0	0,33	0,43	5,4	2	0,3	1,3	30		
dinde, rôtie, viande		607	66	29,4	0	0	0	0	0	2,9	1	0,74	0,96	76	63	27	217	305	17	1,3	0	0	0,07	0,19	7	1	0,4	1,2	9		
poule, avec peau, bouillie		1267	51	25,8	0	0	0	0	0	22,4	6,5	9	4,5	76	76	19	200	182	13	1,5	160	0,4	0	0,08	0,21	6,6	1	0,3	0,2	5	
poulet, rôti		678	66	26,4	0	0	0	0	0	6,2	1,8	2,9	1,2	90	80	24	200	300	12	1,3	7	0,2	0	0,07	0,17	7,7	1	0,4	0,3	8	
Abats - Charcuteries																															
foie, génisse, cru		568	70	21,1	3,5	0	3,5	0	4	1,5	0,64	0,84	300	96	17	358	325	7	7,2	10250	0,5	25	0,26	2,9	14	8	0,8	81	266		
foie, génisse, cuit		642	64	23,6	3,8	0	3,8	0	4,7	1,8	0,68	1	290	102	18	388	346	7	7,7	11033	0,5	20	0,2	3	12	7	0,7	67	254		
jambon cuit supérieur, décononné dégraissé		474	73	21	0,4	0,4	0	0	3	1,1	1,4	0,36	50	786	21	212	280	7	1	0	0,18	11	0,9	0,2	6	0	0,5	0,3	30		
jambon de Bayonne, cru, décononné et dégraissé		803	56	26,3	0,3	0,3	0	0	9,5	3,4	4,5	1	66	2700	22	230	250	9	1,4	0	0,2	13	1,2	0,3	8,7	1	0,6	0,5	2		
boudin noir, cuit		1695	43	14	3	m	m	0	38	13,4	17,3	4,6	130	860	13	71	180	50	22	0	0,2	0	0,04	0,1	1,2	1	0	0,4	5		
pâté de campagne		1358	52	14,3	2,4	1,5	0,9	0	29	11	13	3,3	134	710	19	231	233	15	5,7	4200	0,3	6	0,31	0,78	8,7	m	0,3	6	160		
quenelle de volaille		822	66	6,8	15	1	14	m	12	m	m	m	m	515	10	74	86	37	0,8	20	0,37	0	0,04	0,09	1,1	m	0,1	m	m		
saucisse de Strasbourg		1257	56	12,6	1	0	1	0	27,7	10,2	12,7	3,3	64	1000	10	173	100	37	1	0	0,25	0	0,3	0,2	2,4	1	0,1	0,5	2		
saucisson sec		1758	33	26,3	1,6	0,1	1,5	0	34,7	12,9	15,5	4,2	70	2100	16	242	160	11	1,3	0	0,3	0	0,57	0,28	5,1	1	0,4	1,9	3		
Poissons - Crustacés - Mollusques																															

Aliments (100 g)	kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S.	G. C.	Fib.	Lip.	AcSat.	AG MI.	AG PI.	CS	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	vit. A	vit. C	Vit. C	Vit. B1	Vit. B2	vit. PP	vit. B5	vit. B6	vit. B12	vit. B9
cabillaud, (morue), cru	333	80	18,1	m	m	m	0	0,7	0,12	0,1	0,3	43	76	25	180	340	16	0,1	7	0,5	m	0,06	0,06	2,4	0	0,22	0,96	12
cabillaud, (morue), au four	413	76	22,1	0	0	0	0	1	0,2	0,14	0,4	58	210	34	164	300	18	0,4	0	0,6	0	0,08	0,07	2,1	0	0,3	1,5	12
maquereau, filet au vin blanc, appertisé	864	66	16	0	0	0	0	16	3,6	6	4,1	70	515	25	35	235	20	2,2	37	m	m	0,03	0,24	5,7	1	0,18	7,5	5
poisson pané, frit	972	56	14,8	15,3	0	15,3	0,7	12,2	2,4	4,4	4,5	40	415	25	110	260	20	0,7	0	m	0	0,09	0,11	1,6	0	0,2	1,4	18
rousssette (saumonette) crue	565	71	18	0	0	0	m	7	1,2	2,1	2,1	63	100	35	220	230	20	0,9	130	m	m	0,11	0,18	2,9	1	m	3	2
rousssette, frite	1016	57	17,7	7	m	m	0,2	16,3	3,8	7	4,4	60	207	33	207	238	46	1,1	0	2,1	0	0,07	0,1	4,2	m	m	1,2	m
sardine à l'huile	898	60	23	0	0	0	0	13,7	2,8	4,7	4,9	72	480	37	468	380	400	2,5	36	0,4	0	0,02	0,25	6,5	1	0,2	12	12
surimi en bâtonnets	347	76	12,6	6,1	0	6,1	0	0,7	m	m	m	35	700	14	60	64	13	0,3	0	m	0	0,02	0,04	0,21	m	0,02	1	m
thon, à l'huile, appert.	780	62	27,6	0	0	0	0	8,4	1,5	2,6	3,7	33	347	33	259	267	10	1,2	0	2	0	0,02	0,1	14	0	0,5	5	5
thon, naturel, appert.	494	72	25,6	0	0	0	0	1,6	0,51	0,38	0,46	54	415	28	182	277	9	1,6	0	0,9	0	0,02	0,07	11,2	0	0,4	3	7
crevette rose, cuite	437	73	21,8	0	0	0	0	1,8	0,3	0,37	0,6	185	1595	69	215	221	115	3,3	0	1,5	0	0,02	0,02	1,5	0	0,1	1,9	5
moule, cuite	497	73	20,2	3,1	m	m	0	2,8	0,48	0,52	0,76	50	386	68	235	206	101	7,9	84	2,4	0	0	0,11	1	m	0,1	10,2	27
Oeufs																												
blanc d'oeuf	187	88	10,5	0,3	0,3	0	0	0,1	0	0	0	0	160	10	15	142	6	0,1	0	0	0	0	0,44	0,1	0	0	0,1	12
jaune d'oeuf	1449	50	16,5	0,2	0,2	0	0	31,5	9,4	12,3	4,1	1100	50	15	520	97	137	5,5	591	3,6	0	0,22	0,5	0	4	0,4	4,7	140
oeuf entier, cru	606	76	12,5	0,3	0,3	0	0	10,5	3,1	4,2	1,3	380	133	11	188	125	55	1,8	207	1,2	0	0,08	0,46	0,1	2	0,1	1,6	60
Produits laitiers - Fromages																												
lait UHT, écrémé	145	91	3,3	4,6	4,6	0	0	0,2	0	0	0	2	45	11	88	174	112	0,1	0	0	1	0,05	0,16	0,1	0	0	0,2	3
lait UHT, demi écrémé	195	90	3,2	4,6	4,6	0	0	1,6	1	0,5	0	7	46	10	85	166	114	0,1	23	0,1	1	0,05	0,17	0,1	0	0	0,2	3
lait UHT, entier	263	88	3,2	4,6	4,6	0	0	3,5	2,2	1,1	0,1	14	45	10	86	148	119	0,1	48	0,1	1	0,05	0,17	0,2	0	0	0,2	3
lait écrémé en poudre	1494	4	35,5	49,5	49,5	0	0	0,8	0,52	0,21	0	3	682	112	1106	1537	1301	0,5	0	0	6	0,38	1,8	1	4	0,25	3	43
lait entier concentré	546	75	6,4	9,2	9	0	0	7,5	4,7	2,3	0,18	30	138	24	201	234	255	0,2	91	0,27	1	0,08	0,33	0,19	1	0,05	0,19	8
lait entier concentré sucré	1372	25	8,4	53,1	53,1	0	0	9,1	5,8	2,3	0,22	30	128	27	230	370	280	0,2	113	0,17	3	0,09	0,42	0,22	1	0,05	0,5	11
yaourt aux fruits, lait entier	477	74	3,5	18	18	0	0	2,7	1,7	0,8	0,1	10	55	13	100	206	130	0,2	40	0,1	2	0,05	0,23	0,1	0	0,1	0	3
yaourt nature	211	88	4,3	4,8	4,8	0	0	1,1	0,7	0,3	0	4	58	13	111	203	173	0,1	13	0	0	0,04	0,18	0,1	0	0	0	2
Petit Suisse 40%	590	76	9,4	3,3	3,3	0	0	10,1	6,4	2,9	0,3	20	31	10	90	110	111	0,2	120	m	1	0,03	0,3	0,1	m	0,1	0,7	29
fromage frais 20%	337	84	8,3	3,6	3,6	0	0	3,4	2,2	1	0,1	10	33	11	60	120	117	0,4	52	0,1	1	0,04	0,27	0,1	1	0,1	0,8	16
fromage frais 40%	479	81	7	3,4	3,4	0	0	8	5,1	2,3	0,3	30	29	10	93	90	109	0,3	93	0,3	1	0,03	0,24	0,1	1	0,1	0,7	26
Camembert 45%	1176	54	21,2	0	0	0	0	22	13,8	6,4	0,6	60	802	18	309	110	400	0,2	393	0,5	0	0,05	0,6	1,1	1	0,3	2,8	96
Pont l'Evêque	1247	48	21,1	0	0	0	0	24	15,2	6,9	0,5	70	670	22	414	136	470	0,4	249	0,6	0	0	0,3	0,1	0	0,1	1,5	12
Cantal	1520	42	23	0	0	0	0	30,5	19,3	8,9	0,7	90	940	30	570	136	970	0,4	221	0,5	0	0,04	0,3	0,1	0	0,1	1,5	21
Gouda	1437	42	24,9	0	0	0	0	27,4	17,7	7,8	0,66	110	620	29	490	114	854	0,4	359	0,53	0	0,03	0,28	0,07	0	0,07	1,7	21
Emmental	1572	38	29,4	0,1	0,1	0	0	28,8	17,3	8,9	1	110	226	45	746	98	1185	0,8	266	0,4	0	0,05	0,34	0,1	0	0,1	2,2	9
Parmesan	1587	29	35,7	0	0	0	0	26,5	16,7	7,7	0,6	80	913	46	782	113	1275	0,7	419	0,9	0	0,02	0,33	0,2	0	0,1	1,5	20
Bleu	1416	45	20,2	0	0	0	0	29	18,8	8	0,8	90	1150	27	350	178	722	0,6	140	0,7	0	0,03	0,5	0,9	2	0,2	1,2	94
fromage chèvre, sec	1927	31	27,6	0	0	0	0	39,4	25,4	10,6	1,4	100	790	26	796	114	190	1,1	0	m	0	0,14	1,2	2,4	m	1,2	m	53
fromage fondu 70% MG	1429	52	7,7	2,4	2,4	0	0	33,5	19,9	10,2	0,9	100	650	10	215	100	102	m	0	0,6	0	m	m	m	m	0,1	0,3	m
Corps gras																												
crème de lait, pasteurisée	1302	59	2,3	1,6	1,6	0	0	33,4	20,9	9,7	0,9	110	35	5	58	100	63	0,2	430	0,8	0	0,01	0,1	0,1	0	0	0	0
beurre	3091	16	0,7	0,5	0,5	0	0	83	52,6	23,5	2	250	12	2	24	13	15	0,2	792	2	0	0	0,02	0	0	0	0	0
huile d'arachide	3696	0	0	0	0	0	0	99,9	19,8	45,2	30,1	0	0	0	0	0	0	0	0	17,2	0	0	0	0	0	0	0	0
huile d'olive	3696	0	0	0	0	0	0	99,9	14,5	71	10	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0
huile de colza	3696	0	0	0	0	0	0	99,9	6,2	64,3	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0

Aliments (100 g)	kJ	eau	Prot	Gluc	G. S	G. C	Fib.	Lip.	AcSat	AGMI	AGPI	CS	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	vit. A	vit. C	Vit. C	Vit. B1	Vit. B2	vit. PP	vit. B5	vit. B6	vit. B12	vit. B9
huile de tournesol	3696	0	0	0	0	0	0	99,9	11,6	22,5	61,4	0	0	0	0	0	0	0	0	56	0	0	0	0	0	0	0	0
margarine au tournesol	3071	16	0,8	0,3	m	m	0	82,5	14,1	31,2	33,2	m	118	2	20	38	27	0	95	43	0	0,01	0,03	m	0,1	0,01	m	1
margarine allégée	1555	57	0,7	0,5	0	0	0	41,5	13,3	8,8	17,9	1	100	0	8	7	12	0	0	6	0	0	0	m	0	0	0	0
pâte à tartiner allégée	1638	49	7,7	1	1	0	0	40,3	17,8	10,3	10,2	74	190	8	280	80	23	m	0	m	m	m	m	m	m	m	0	m
Produits amyliacés – Biscuits et viennoiseries																												
pain	1155	29	8	56	1,9	54	3,5	1	0,2	0,1	0,4	0	650	26	90	120	23	1,4	0	0,2	0	0,09	0,05	1	0	0,1	0	23
pain de campagne	1113	30	9,1	54,4	1,9	52,5	3,5	0,9	0,15	0,07	0,43	0	786	22	m	126	22	m	0	0,18	0	0,09	0,05	1	0	0,12	0	23
pain de mie	1167	33	8	50,3	2	48,3	3,1	4	1	0,8	1,4	0	600	21	91	129	91	1,2	0	0,8	0	0,18	0,03	1,3	0	0	0	27
biscotte	1648	6	10	73,6	3	70,6	4	5	1,4	1,8	1,1	0	350	18	130	160	42	1,3	0	1,2	0	0,05	0,06	1,3	0	0,1	0	m
pâtes alimentaires, crues	1509	10	12,5	70,9	2,6	68,3	5	1,4	0,2	0,2	0,6	0	5	55	167	236	24	1,8	0	0	0	0,15	0,04	2,5	0	0,1	0	28
riz blanc, cru	1512	13	6,6	78,3	0	78,3	1,4	0,6	0,2	0,2	0,2	0	5	35	102	98	10	0,6	0	0,1	0	0,07	0,04	1,6	1	0,2	0	20
riz blanc, cuit	509	70	2,3	26,3	0	26,3	0,5	0,2	0	0	0	0	1	8	37	34	4	0,2	0	0	0	0,02	0,01	0,4	0	0,1	0	3
farine blanche	1476	13	10	71,5	1,5	70	3,5	1,3	0,2	0,1	0,6	0	3	20	120	135	16	1,2	0	0,3	0	0,1	0,05	0,6	0	0,2	0	24
fécule de maïs	1554	11	0,3	88	0	88	0,6	0	0	0	0	0	6	2	22	5	1	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
maïs doux, appert.	410	73	3	18,2	6,9	11,3	2,3	1,2	0,2	0,3	0,6	0	304	22	69	200	4	0,6	18	0,45	1	0,04	0,08	1,4	0,5	0,09	0	33
lentille, cuite	379	70	8,2	12,6	0,3	12,3	7,8	0,5	0,07	0,08	0,24	0	3	32	100	276	19	3,3	1	0	0	0,13	0,07	0,6	1	0,2	0	60
lentille, sèche	1339	10	24	50,4	1	49,4	11,2	1,2	0,2	0,2	0,45	0	24	100	300	700	50	8	13	m	m	0,5	0,25	2,2	2	0,6	0	200
patate douce, crue	428	72	1,2	23	10,7	12,3	2,9	0,3	0,06	m	0,13	0	19	13	44	300	22	0,7	667	4	25	0,1	0,06	0,6	1	0,13	0	52
potimonde, crue	308	79	2,1	15,2	0,9	14,3	1,6	0,2	m	m	0,1	0	7	21	46	525	7	0,7	4	0,06	10	0,1	0,03	1	0,38	0,26	0	20
pois cassé, cuit	468	68	8,3	17,8	0,8	17	4,4	0,4	m	0,08	0,16	0	2	33	110	316	12	1,5	4	0,27	m	0,15	0,06	0,95	1	0,09	0	65
pois chiche, cuit	572	60	8,9	18,7	1,1	17,6	8,6	2,5	0,3	0,6	1,2	0	6	53	132	335	56	2,8	4	1,2	0	0,13	0,06	0,6	0	0,1	0	100
tapioca, cru	1525	13	0,5	85,7	0	85,7	0,4	0,2	0	0	0	0	4	3	20	20	11	1	0	0	0	0,01	0,01	0	0	0	0	0
biscuit à la cuillère	1337	26	9	60	41,4	18,6	m	4,4	1,3	1,5	0,64	180	160	13	145	124	31	2,1	100	0,49	0	0,09	0,17	0,73	m	0,13	1	m
biscuit type petit beurre	1847	3	8,2	75	20,5	54,5	2,2	10,9	6	3,5	0,8	33	312	18	97	142	32	1,1	55	0,4	0,1	0,11	0,09	1,5	m	0,2	0	14
cake (aux fruits)	1561	22	5,1	57	37,8	19,2	1	13,9	8	3,8	0,64	113	215	16	102	227	32	1,5	135	0,43	0	0,1	0,1	0,86	0	0,12	1	8
céréale sucrée pour petit déje	1652	2,5	5,5	86,8	39,1	47,6	1,7	1,7	0,31	0,59	0,69	0	645	22	93	83	11	6,3	0	m	53	1,3	1,5	17,6	0,4	1,8	2,5	300
croissant	1726	15	7,5	55	7,5	47,5	2,2	17,2	9,9	5,5	0,8	50	492	16	124	136	42	1,2	33	0,1	0	0,3	0,2	2,3	1	0,3	0	70
pain au chocolat	1708	22	7,4	46,4	m	m	2	20,7	m	m	m	50	588	25	m	140	28	m	0	m	0	m	m	m	m	m	0	m
Légumes																												
carotte, crue	132	89	0,8	6,6	6,4	0,2	2,6	0,3	0,05	0,02	0,12	0	35	10	16	286	27	0,3	1667	0,5	7	0,1	0,05	0,6	0	0,2	0	30
carotte, cuite	106	91	0,8	5	4,7	0,3	2,7	0,3	0,05	0,02	0,12	0	37	9	31	169	29	0,5	1467	0,5	2	0,06	0,02	0,2	0	0,1	0	22
champignon de Paris, appert.	66	92	2,3	0,5	m	m	2,5	0,5	m	m	m	0	344	12	69	116	23	0,8	0	m	2	0,02	0,19	2	2	0,06	0	10
chou-fleur, cru	89	92	2,4	2,3	2	0,3	2,4	0,3	0,05	0,02	0,15	0	14	15	48	319	20	0,5	7	0,17	50	0,1	0,07	0,6	1	0,22	0	83
courgette, crue	70	94	1,8	2	1,9	0,1	1	0,2	0,04	0,02	0,09	0	3	18	31	230	19	0,4	53	0	20	0,05	0,04	0,6	0	0,1	0	50
épinard, cru	74	92	2,7	0,8	0,7	0,1	2,6	0,4	0,08	m	0,2	0	65	58	52	529	104	2,7	674	1,8	40	0,1	0,22	0,7	0	0,2	0	192
haricot vert, cru	102	90	2,1	3,6	2,2	1,4	3,1	0,2	0,06	m	0,1	0	4	28	38	243	56	1	57	0,24	16	0,08	0,1	0,7	1	0,14	0	70
laitue, crue	52	95	1,2	1,3	1,3	0	1,5	0,3	0,04	0,01	0,16	0	15	11	24	234	37	0,3	60	0,5	8	0,08	0,07	0,4	0	0,1	0	84
navet pelé, cru	74	93	0,9	3,2	3	0,2	2	0,2	m	m	0,1	0	57	8	31	238	39	0,3	3	m	20	0,05	0,05	0,5	0	0,09	0	16
petit pois, appertisé	311	76	4,4	12,4	m	m	5	0,6	0,1	0,06	0,3	0	255	19	64	137	23	1,5	67	0,2	9	0,12	0,08	1	0	0,06	0	40
poireau, cru	99	91	1,6	3,7	3,5	0,2	2,8	0,3	m	m	0,2	0	12	11	35	256	31	0,9	83	0,73	18	0,07	0,04	0,4	0	0,3	0	96
potiron, pulpe, cru	88	93	0,6	4,5	3,9	0,6	1	0,1	0,05	0	0	0	1	7	20	274	18	0,4	200	0,1	5	0	0,07	0,5	0	0,07	0	25
tomate, crue	82	94	0,8	3,5	3,5	0	1,2	0,3	0	0	0,14	0	5	11	24	226	9	0,4	100	1	18	0,06	0,05	0,6	0	0,1	0	20
Fruits																												
abricot, frais	177	87	0,8	10	10	0	2,1	0,1	0	0	0	0	2	11	20	315	16	0,4	250	0,7	7	0,04	0,05	0,6	0	0,1	0	7

Aliments (100 g)	kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G. C	Fib.	Lip.	AcSat	AGMI	AGPI	CS	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	vit. A	vit. C	Vit. B1	Vit. B2	vit. PP	vit. B5	vit. B6	vit. B12	vit. B9	
ananas, pulpe, frais	200	87	0,4	11,3	11,3	0	1,4	0,2	0	0	0,08	0	2	15	11	146	15	0,3	5	0,1	18	0,08	0,03	0,3	0	0,1	0	14
avocat	572	76	1,8	0,8	0	3	14,2	2,9	8,9	1,8	0	7	33	44	522	16	1	31	1,9	11	0,07	0,16	2	1	0,3	0	54	
banane	379	74	1,1	21	17,2	3,8	2	0,3	0,12	0	0,06	0	1	30	22	385	8	0,4	11	0,3	12	0,04	0,07	0,6	0	0,5	0	23
fraise	142	90	0,7	7	7	0	2,2	0,5	0	0,07	0,26	0	2	12	23	152	20	0,4	7	0,2	60	0,02	0,03	0,5	0	0,1	0	62
kiwi	201	83	1,1	9,9	9,8	0,1	2,5	0,6	0	0	0	0	4	17	37	287	27	0,4	8	m	80	0,01	0,04	0,4	m	0,1	0	37
mangue, pulpe, fraîche	240	83	0,6	13,4	13,1	0,3	2,3	0,2	0,05	0,07	0,03	0	2	9	22	150	20	1,2	522	1,8	44	0,03	0,05	0,4	0	0,08	0	51
orange	178	87	1	8,6	8,6	0	1,8	0,2	0	0	0	0	4	10	16	179	40	0,1	20	0,2	53	0,09	0,04	0,3	0	0,1	0	30
pêche	177	87	0,5	10	10	0	2	0,1	0	0	0	0	1	8	19	160	10	0,4	83	0,5	7	0,02	0,05	1	0	0	0	16
poire	213	85	0,4	12,2	12,2	0	2,3	0,3	0,04	0,05	0,11	0	2	7	13	125	10	0,2	10	0,5	5	0,03	0,03	0,2	0	0	0	10
pomelo dit « pamplemousse »	126	90	0,7	5,9	5,9	0	1,3	0,1	0	0	0	0	1	9	12	141	19	0,2	3	0,3	37	0,04	0,02	0,3	0	0	0	14
pomme	210	85	0,3	11,7	11,6	0,1	2,1	0,3	0,06	0,02	0,1	0	3	4	9	120	5	0,2	12	0,5	5	0,03	0,02	0,1	0	0,1	0	13
pomme compote, conserve	324	78	0,2	19,1	19,1	0	1,6	0,1	0	0	0	0	3	10	9	61	4	0,3	6	m	2	0,02	0,03	0,1	0	0,1	0	4
prune, Reine Claude	223	82	0,8	12	12	0	2,3	0,2	0	0	0	0	1	8	25	243	13	0,4	30	0,5	5	0,05	0,03	0,5	0	0,1	0	10
raisin, sec	1139	16	2,6	65,8	65,8	0	6,7	0,5	0,16	0,14	0,14	0	23	31	85	783	40	2,4	2	0	4	0,11	0,14	0,9	0	0,2	0	9
Produits sucrés																												
sucré blanc	1680	0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
confiture tout type	1127	30	0,5	68	68	0	1	0,1	0	0	0	0	16	6	14	105	12	0,5	8	0	5	0	0	0	0	0	0	2
cacao, poudre, sans sucre	1387	3	19,3	11,6	0	11,6	12,1	23,1	13,6	7,7	0,7	0	60	520	660	1920	130	12,5	0	0,4	0	0,13	0,25	2,7	1	0,1	0	30
chocolat à croquer	2161	1	4,5	57,8	53,3	4,5	5,9	30	17,8	9,6	0,9	1	15	112	173	365	50	2,9	6	0,5	0	0,06	0,1	0,5	0	0,1	0	6

Valeurs Issues du Répertoire Général des aliments, 2ème édition, éditeurs INRA éditions, CNVA-CIQUAL, Lavoisier TEC/DOC ;

La Valeur énergétique métabolisable est l'énergie standard (STD) calculée selon la méthode de Greenfield et Southgate, incluant acides organiques, polyols...

La colonne Gluc. désigne les Glucides disponibles dont la valeur énergétique moyenne est de 17 kJ/g

La quantité de vitamine A résulte du calcul selon la formule = rétinol (µg) + 1/6 équivalent β carotène (µg) sauf pour les produits laitiers (1/2 au lieu de 1/6)

m : sont des valeurs manquantes ou bien à l'état de traces.