

Composition nutritionnelle d'une soupe de légumes déshydratée et reconstituée

Nom Constituant	Teneur moyenne	Min	Max	Nb Echantillons	Code Source	Code Confiance
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100g)	135				99999	A
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100g)	32,4				99999	A
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kJ/100g)	135				99999	A
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kcal/100g)	32,4				99999	A
Eau (g/100g)	93	88	95	4	309; 640	A
Protéines (g/100g)	0,8			1	1193	C
Protéines brutes, N x 6,25 (g/100g)	0,8			7	309; 639; 640; 1145	C
Glucides (g/100g)	2,49			7	309; 639; 640; 1145	D
Lipides (g/100g)	1,99	0,19	9,10	9	309; 632; 639; 640; 1145	A
Sucres (g/100g)	0,485		3,10	3	309; 1145	B
Amidon (g/100g)	2	1,20	6,30	8	309	D
Fibres (g/100g)	0,688	0,20	1,30	7	309; 640; 1145	A
Alcool (g/100g)	0			1	1193	C
Polyols totaux (g/100g)	0				99999	B
Acides organiques (g/100g)	-					D
AG saturés (g/100g)	1,15	0,05	3,13	5	309; 632; 1145	A
AG monoinsaturés (g/100g)	0,568	0,17	0,95	2	309; 632	B
AG polyinsaturés (g/100g)	0,108	0,02	0,22	3	309; 632	B
AG 4:0, butyrique (g/100g)	-					
AG 6:0, caproïque (g/100g)	-					
AG 8:0, caprylique (g/100g)	-					
AG 10:0, caprique (g/100g)	0,0000365	0	1,08e-04	2	632	B
AG 12:0, laurique (g/100g)	0,00403	1,54e-03	0,01	2	632	B
AG 14:0, myristique (g/100g)	0,0225	7,19e-03	0,05	2	632	B
AG 16:0, palmitique (g/100g)	0,871	0,27	2,30	2	632	B
AG 18:0, stéarique (g/100g)	0,256	0,04	0,71	2	632	B
AG 18:1 9c (n-9), oléique (g/100g)	0,541	0,17	0,91	2	632	B
AG 18:2 9c,12c (n-6), linoléique (g/100g)	0,0819	0,05	0,16	2	632	B
AG 18:3 c9,c12,c15 (n-3), alpha-linolénique (g/100g)	0,0249	0,01	0,05	2	632	B
AG 20:4 5c,8c,11c,14c (n-6), arachidonique (g/100g)	0,000894	0	2,43e-03	2	632	B
AG 20:5 5c,8c,11c,14c,17c (n-3) EPA (g/100g)	0			3	632; 1754	B
AG 22:6 4c,7c,10c,13c,16c,19c (n-3) DHA (g/100g)	0			3	632; 1754	B
Cholestérol (mg/100g)	0			1	1	C
Sodium (mg/100g)	324	190	540	10	309; 492; 640; 1145	A
Magnésium (mg/100g)	3,62	2,38	15	4	309; 640	A
Phosphore (mg/100g)	17,2	10,40	28,80	4	309; 640	A
Potassium (mg/100g)	68,3	32,20	210	4	309; 640	A
Calcium (mg/100g)	7,42	5,50	26	4	309; 640	A
Manganèse (mg/100g)	0,1			1	1193	D
Fer (mg/100g)	0,16	0,13	0,50	4	309; 640	B
Cuivre (mg/100g)	0,07			1	1193	D
Zinc (mg/100g)	0,0715	0,04	0,10	4	640	B
Sélénium (µg/100g)	1,8			1	1193	D
Iode (µg/100g)	1			1	1	D
Rétinol (µg/100g)	0			1	1	B
Beta-Carotène (µg/100g)	400			1	1193	D
Vitamine D (µg/100g)	0			1	1	B
Vitamine E (mg/100g)	0			1	1	D
Vitamine K1 (µg/100g)	-					
Vitamine K2 (µg/100g)	-					
Vitamine C (mg/100g)	22,8	0,35	80,50	11	309; 640; 1145	A
Vitamine B1 ou Thiamine (mg/100g)	0,0085	6,0e-03	0,07	4	309; 640	A
Vitamine B2 ou Riboflavine (mg/100g)	0,0128	7,0e-03	0,02	4	640	A
Vitamine B3 ou PP ou Niacine (mg/100g)	0,113	0,09	0,70	4	309; 640	B
Vitamine B5 ou Acide pantothénique (mg/100g)	0,108	0,06	0,16	4	640	A
Vitamine B6 (mg/100g)	0,058	8,0e-03	0,10	7	309; 640; 1145	A
Vitamine B9 ou Folates totaux (µg/100g)	13,8	2,63	32	7	309; 640; 1145	A
Vitamine B12 (µg/100g)	0			1	1	C

Source : <https://pro.anses.fr/tableciqua/index.htm>, consulté le 27/01/2016

Composition nutritionnelle d'une soupe de légumes maison

Nom Constituant	Teneur moyenne	Min	Max	Nb Echantillons	Code Source	Code Confiance
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100g)	103				99999	A
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100g)	24,5				99999	A
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kJ/100g)	103				99999	A
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kcal/100g)	24,5				99999	A
Eau (g/100g)	92,6			10	25	B
Protéines (g/100g)	0,86	0,51	1,20	10	25; 293	B
Protéines brutes, N x 6,25 (g/100g)	0,86	0,51	1,20	1	1193	B
Glucides (g/100g)	3,87				99999	D
Lipides (g/100g)	0,305	0,04	1,28	11	25; 293; 632	B
Sucres (g/100g)	2,7			1	519	D
Amidon (g/100g)	-					
Fibres (g/100g)	1,43				99999	A
Alcool (g/100g)	0				99999	A
Polyols totaux (g/100g)	0				99999	B
Acides organiques (g/100g)	-					D
AG saturés (g/100g)	0,0188			1	632	B
AG monoinsaturés (g/100g)	0,00458			1	632	B
AG polyinsaturés (g/100g)	0,0551			1	632	B
AG 4:0, butyrique (g/100g)	-					
AG 6:0, caproïque (g/100g)	-					
AG 8:0, caprylique (g/100g)	-					
AG 10:0, caprique (g/100g)	0			1	632	B
AG 12:0, laurique (g/100g)	0,0000832			1	632	B
AG 14:0, myristique (g/100g)	0,000218			1	632	B
AG 16:0, palmitique (g/100g)	0,0152			1	632	B
AG 18:0, stéarique (g/100g)	0,00141			1	632	B
AG 18:1 9c (n-9), oléique (g/100g)	0,00305			1	632	B
AG 18:2 9c,12c (n-6), linoléique (g/100g)	0,0421			1	632	B
AG 18:3 c9,c12,c15 (n-3), alpha-linolénique (g/100g)	0,0128			1	632	B
AG 20:4 5c,8c,11c,14c (n-6), arachidonique (g/100g)	0			1	632	B
AG 20:5 5c,8c,11c,14c,17c (n-3) EPA (g/100g)	0,000146			1	632	B
AG 22:6 4c,7c,10c,13c,16c,19c (n-3) DHA (g/100g)	0,0000538			1	632	B
Cholestérol (mg/100g)	-					
Sodium (mg/100g)	188	14	566	26	25; 293; 1731	B
Magnésium (mg/100g)	9,2	5,50	16	26	25; 293; 1731	B
Phosphore (mg/100g)	40			1	293	C
Potassium (mg/100g)	154	91,70	324	26	25; 293; 1731	B
Calcium (mg/100g)	16,9	10,40	38	26	25; 293; 1731	B
Manganèse (mg/100g)	0,0684	0,04	0,10	16	1731	B
Fer (mg/100g)	0,186	0,08	1,10	16	293; 1731	B
Cuivre (mg/100g)	0,0644	0,01	0,11	16	1731	B
Zinc (mg/100g)	< 0,273	0,04		16	1731	B
Sélénium (µg/100g)	< 10	1,80		16	194; 1731	B
Iode (µg/100g)	1			1	577	D
Rétinol (µg/100g)	-					
Beta-Carotène (µg/100g)	750			1	1	D
Vitamine D (µg/100g)	-					
Vitamine E (mg/100g)	-					
Vitamine K1 (µg/100g)	-					
Vitamine K2 (µg/100g)	-					
Vitamine C (mg/100g)	21			1	293	C
Vitamine B1 ou Thiamine (mg/100g)	0,08			1	293	C
Vitamine B2 ou Riboflavine (mg/100g)	0,07			1	293	C
Vitamine B3 ou PP ou Niacine (mg/100g)	0,58			1	293	C
Vitamine B5 ou Acide pantothénique (mg/100g)	-					
Vitamine B6 (mg/100g)	0,13			1	293	C
Vitamine B9 ou Folates totaux (µg/100g)	8,5		15,60	9	281; 293	B
Vitamine B12 (µg/100g)	0			1	293	C