

**Institut Paul Lambin**

Haute école Leonard de Vinci

TABLE DE COMPOSITION  
D'ALIMENTS TYPIQUES DU  
MAROC,  
DU CONGO,  
DE L'ARMENIE  
CIBLÉE SUR LE POTASSIUM ET LE PHOSPHORE

Clos Chapelle-aux-Champs 43, 1200 Bruxelles

TABLE DE COMPOSITION  
D'ALIMENTS TYPIQUES DU MAROC,  
DU CONGO,  
DE L'ARMENIE  
CIBLÉE SUR LE POTASSIUM ET LE PHOSPHORE

Créé par Flies Fanny, étudiante en diététique à l'Institut Paul Lambin,  
Avec la collaboration de Karine Dequesne, diététicienne au CHU Brugmann,  
Professeur Max Dratwa, néphrologue Chef de Service au CHU Brugmann.

## Introduction

La table de composition s'inscrit dans le cadre du TFE « *Recherche et dosage de la teneur en potassium et en phosphore de l'alimentation marocaine, congolaise et arménienne. Elaboration d'une table de composition alimentaire. Commentaires et remarques par rapport à l'alimentation des patients insuffisants rénaux dialysés (hémodialyse et dialyse péritonéale)* » réalisé par Flies Fanny, étudiante en diététique à l'Institut Paul Lambin, année académique 2010-2011.

L'objectif du travail de fin d'études est d'élaborer une petite table de composition alimentaire. Celle-ci reprend les aliments et plats typiques de chaque pays. Cette table compare les teneurs en potassium et en phosphore des aliments repris dans différentes tables de composition, ainsi que celles obtenues par les analyses chimiques réalisées dans les laboratoires de l'Institut Paul Lambin par Messieurs Eric Dulière et Raphaël Falize.

Voici les tables de composition alimentaire utilisées :

- **Table de composition des aliments de l'Institut Paul Lambin, 2008 (IPL)**
- **Table Belge de composition des aliments, NUBEL, 2009**
- **Table de composition des aliments, Ciqual, 2008**
- **Table de composition des aliments à l'usage de l'Afrique, FAO<sup>1</sup>, 1970**
- **NEVO-tabel. Nederlands voedingsstoffenbestand, 2006**
- **Food Standards Agency, The composition of foods, 2002**
- **Souci-Fachmann-Kraut. Food Composition and Nutrition Tables, 2008 (SOUICI)**

Afin de réaliser au mieux notre interprétation, nous avons relevé la valeur minimum et maximum et nous avons calculé la moyenne de toutes les valeurs.

En même temps, nous traitons en parallèle les dosages des différents aliments et plats sélectionnés. De manière générale, nous avons tenu compte de la teneur de dosage.

Vous retrouvez en gris les minéraux qui ont été dosés par aliment.

Les teneurs en potassium (K) sont représentées aux pages paires tandis que celles en phosphore (P) sont représentées aux pages impaires.

---

<sup>1</sup> FAO = Food and Agriculture Organization : Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

## FECULENTS

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	K	K	K	K	K	K	K	K				mg/100g
Banane plantain crue mûre				385					385	385	385,0	<b>385</b>
Banane plantain crue non mûre				385					385	385	385,0	<b>385</b>
Banane plantain cuite à l'eau 20 min								324,4				<b>324,4</b>
Chikwangue								50,6				<b>50,6</b>
Foufou de manioc								185,3				<b>185,3</b>
Patate douce crue		443	370	370		360			360	443	385,8	<b>385,75</b>
Patate douce cuite				300			352		300	352	326,0	<b>326</b>
Patate douce cuite à l'eau 20 min								285,6				<b>285,6</b>
Racine d'igname crue						393			393	393	393,0	<b>393</b>
Racine de manioc crue						344			344	344	344,0	<b>344</b>
Sorgho		330				592			330	592	461,0	<b>461</b>
Tapioca		20		25					20	25	22,5	<b>22,5</b>
Taro cru				360		564			360	564	462,0	<b>462</b>
Taro cuit				200					200	200	200,0	<b>200</b>
Taro cuit 20 min à l'eau								348,9				<b>348,9</b>
Topinambours cru						478			478	478	478,0	<b>478</b>
Topinambours cuit							429		429	429	429,0	<b>429</b>

## FECULENTS

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	mg/100g
Banane plantain crue mûre				35	38				35	38	36,5	<b>36,5</b>
Banane plantain crue non mûre				40					40	40	40	<b>40</b>
Banane plantain cuite à l'eau 20 min												
Chikwangue								11	11	11	11	<b>11</b>
Foufou de manioc					32			20,1	20	32	26,1	<b>20,1</b>
Patate douce crue		50	50	50	38	39			38	50	45,4	<b>45,4</b>
Patate douce cuite				50			43		43	50	46,5	<b>46,5</b>
Patate douce cuite à l'eau 20 min												
Racine de manioc crue					42	38			38	42	40	<b>40</b>
Racine d'igname crue					60	44			44	60	52	<b>52</b>
Sorgho		256			320	330			256	330	302	<b>302</b>
Tapioca		12		30					12	30	21	<b>21</b>
Taro cru				58	88	98			58	98	81,3	<b>81,3</b>
Taro cuit				56	61				56	61	58,5	<b>58,5</b>
Taro cuit 20 min à l'eau								33,1				<b>33,1</b>
Topinambours cru					88	78			78	88	83	<b>83</b>
Topinambours cuit							78		78	78	78	<b>78</b>

## LEGUMES

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	K	K	K	K	K	K	K	K				mg/100g
Bitekuteku cuit								177,5				177,5
Cardons cru							397		397	397	397,0	397,0
Dongo-Dongo cru				282		199			199	282	240,5	240,5
Dongo-Dongo cuit à la MG												
Dongo-Dongo cuit								369,7				369,7
Feuille de gombo cru												
Matembele cru												
Matembele cuit à MG												
Matembele cuit								124,3				124,3
Mfumbwa								262,8				262,8
Ngai Ngai cru												
Ngai-Ngai cuit								132,7				132,7
Saka-saka								121,1				121,1
Feuille de manioc cru												
Feuille de manioc séché												
Feuilles de potiron cru												
Feuille de courgette cru												
Feuille de courgette séchée												
Feuille de taro crue				960					960	960	960,0	960

## LEGUMES

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	mg/100g
Bitekuteku cuit								22,8				22,8
Cardons cru							20,4		20	20,4	20,4	20,4
Dongo-Dongo cru				60	90	75			60	90	75	75
Dongo-Dongo cuit à la MG					40				40	40	40	40
Dongo-Dongo cuit								133,9				133,9
Feuille de gombo crue					70				70	70	70	70
Matembele cru					84				84	84	84	84
Matembele cuit à MG					68				68	68	68	68
Matembele cuit								69,2				69,2
Mfumbwa								95,6				95,6
Ngai Ngai cru					93				93	93	93	93
Ngai-Ngai cuit								35,1				35,1
Saka-saka								38,1				38,1
Feuille de manioc crue					119				119	119	119	119
Feuille de manioc séchée					431				431	431	431	431
Feuilles de potiron crue					136				136	136	136	136
Feuille de courgette crue					136				136	136	136	136
Feuille de courgette séchée					533				533	533	533	533
Feuille de taro crue				43	49				43	49	46	46

## FRUITS

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	K	K	K	K	K	K	K	K				mg/100g
Abricots	349	279	270	283		280	241		241	349	283,7	<b>283,7</b>
Ananas	121	173	160	180		180	160		121	180	162,3	<b>162,3</b>
Avocat		503	450	377		487	420		377	503	447,4	<b>447,4</b>
Chérimoles		231				250			231	250	240,5	<b>240,5</b>
Coing		201				183	197		183	201	193,7	<b>193,7</b>
Datte fraîche		350	410	410					350	410	390,0	<b>390,0</b>
Figue de barbarie		183				90	220	101,3	90	220	148,6	<b>101,3</b>
Figue fraîche	232	240		253		250	216		216	253	238,2	<b>238,2</b>
Fruit de la passion	302	228	200	237			348		200	348	263,0	<b>263,0</b>
Goyave	198	273	230	290		290	120		120	290	233,5	<b>233,5</b>
Kaki	180	175		180		180	184	205,5	175	205,5	184,1	<b>205,5</b>
Kumquat		160		180		198		140,6	140,6	198	169,7	<b>140,6</b>
Mangue	170	150	180	143		170	147		143	180	160,0	<b>160,0</b>
Néfles	220	246				263	258		220	263	246,8	<b>246,8</b>
Papaye	244	211	220	167		191	227		167	244	210,0	<b>210,0</b>
Safou cuit (forme consommée)								471,5				<b>471,5</b>



## FRUITS

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	mg/100g
Abricots	20	21	20	20	24	21	16,6		17	24	20,37143	20,4
Ananas	8	9	10	8	14	9	11		8	14	9,857143	9,9
Avocat		44	39	39	46	43	43,3		39	46	42,38333	42,4
Chérimoles		34				32			32	34	33	33,0
Coing		21			15		18		15	21	18	18,0
Datte fraîche		38	28	28	350				28	350	111	111,0
Figue de barbarie		32			27	27	24		24	32	27,5	27,5
Figue fraîche	14	32		32	65	32	20		14	65	32,5	32,5
Fruit de la passion	68	57	64	64			68		57	68	64,2	64,2
Goyave	40	26	25	25	31	31	11		11	40	27	27,0
Kaki	25	25		25	46	25	17		17	46	27,16667	27,2
Kumquat		39		22		44			22	44	35	35,0
Mangue	12	22	16	12	22	13	14		12	22	15,85714	15,9
Néfles	22	28				23	19		19	28	23	23,0
Papaye	8	11	13	15	15	16	75		8	75	21,85714	21,9
Safou cuit (forme consommée)												

## Viandes, volailles, poissons, insectes

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	K	K	K	K	K	K	K	K				mg/100g
Chenilles crues												
Chenilles séchées												
Mbinzo								198,5				198,5
Poulet à la Moambe								251,2				251,2
Poulet à l'arachide								313,5				313,5
Poisson séché préparé												

## PLATS PREPARES

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	K	K	K	K	K	K	K	K				mg/100g
Couscous								152,3				152,3
Dolma								130,6				130,6
Kofta												
Monte												
Tajine aux cardons								219,8				219,8
Tajine petits pois, carottes, pdt								338,1				338,1

## DIVERS

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	K	K	K	K	K	K	K	K				mg/100g
Pâte d'arachide				537		820	674	633,4	537	820	666,1	633,4
Vin de palme												

## Viandes, volailles, poissons, insectes

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	mg/100g
Chenilles crues					139				139	139	139	139
Chenilles séchées					617				617	617	617	617
Mbinzo								69,5				69,5
Poulet à la Moambe								84,9				84,9
Poulet à l'arachide								149,2				149,2
Poisson séché préparé								235,7				235,7

## PLATS PREPARES

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	mg/100g
Couscous								65,3				65,3
Dolma								38				38
Kofta								165,1				165,1
Monte								69,6				69,6
Tajine aux cardons												
Tajine petits pois, carottes, pommes de terre												

## DIVERS

Aliments	Nubel	IPL	FSA	NEVO	FAO	SOUCI	CIQUAL	dosage IPL	min	max	moyenne	Valeur retenue
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	mg/100g
Pâte d'arachide								390,7				390,7
Vin de palme					5				5	5	5	5

Imagier des différents aliments, plats dosés et aliments typiques de ces populations.



Banane plantain



Borék



Cardon



Chikwangue



Chikwangue coupée



Couscous



Dolma



Dongo-Dongo



Dongo-Dongo  
(GOMBO)



Figue de Barbarie



Foufou



Goyave



Kaki



Kofta



Kumquat



Mangue



Matembele



Mbinzo (chenille)



Mfumbwa



Monte



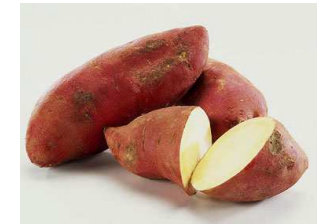
Nèfle



Ngai-Ngai



Papaye



Patate douce



Poisson séché salé



Poulet à l'arachide



Poulet à la moambe



Racine d'Igname



Racine de Manioc



Racine de Taro



Safou



Saka-Saka



Solo



Tajine

