

TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS TUNISIENS

COMITÉ DE PUBLICATION



Institut National de Nutrition
et de Technologie Alimentaire

11, rue Jebel Lakhdar
Bab Saâdoun,
1007 Tunis, Tunisie

JALILA EL ATI

CHIRAZ BÉJI

AMINA FARHAT

SAMIRA HADDAD

SAMIA CHERIF

TAREK TRABELSI

JABER DANGUIR

SADOK GAIGI



Institut de Recherche
pour le Développement

UR 106 “ Nutrition, Alimentation, Sociétés ”
BP 64501, 34394 Montpellier
cedex 5 France

GENEVIÈVE LEBIHAN

EDWIGE LANDAIS

SABRINA EYMARD-DUVERNAY

BERNARD MAIRE

FRANCIS DELPEUCH

Cet ouvrage a été élaboré dans le cadre du projet TAHINA (Epidemiological Transition and Health Impact in North Africa) financé par la Commission Européenne (ICA3-CT-2002-1001), avec la participation des chercheurs de l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers-Belgique et de la Faculté de Médecine d'Oran-Algérie, partenaires du projet, et les chercheurs de l'Unité de Recherche “Surveillance Nutritionnelle”.

TABLE DE MATIÈRES / TABLE OF CONTENTS

Introduction.....	.001
Méthodes de calcul / <i>Calcul methods</i>001
Facteurs de cuisson / <i>Weight yield factors</i>001
Source des données / <i>Data sources</i>002
Remerciements / <i>Thanks</i>002

TABLES DE COMPOSITION / TABLES

Céréales et Pâtes / <i>Cereals and pasta</i>.....	.003
Amidon / <i>Cornstarch</i>004
Biscotte ordinaire / <i>Toast craker, salted</i>005
Biscotte sans sel / <i>Toast craker, unsalted</i>006
Blé en grains / <i>Wheat, dry</i>007
Brioche / <i>Brioche</i>008
Couscous sec / <i>Couscous-dry-cup</i>009
Farine blanche / <i>Wheat flour, white</i>010
Farine d'orge / <i>Barley flour</i>011
Maïs, graines sèches / <i>Corn, dry seeds</i>012
Orge perlé, cru / <i>Pearled barley-dry</i>013
Pain au chocolat / <i>Roll, chocolate-filled</i>014
Pain de mie / <i>Bread, sandwich loaf</i>015
Pain, baguette / <i>Bread, French</i>016
Pain, complet / <i>Bread, whole meal</i>017
Pain, mbassess.....	.018
Pain, mlawi.....	.019
Pain, orge / <i>Barley bread</i>020
Pain, tabouna.....	.021
Pain, tagine.....	.022
Pâte alimentaire, crue / <i>pasta dried</i>023
Pâte feuilletée, crue / <i>Pastry puff, uncooked</i>024
Riz, cru / <i>Dry rice, polished, raw</i>025
Semoule / <i>Semolina flour unenriched</i>026
Sorgho / <i>Sorghum-whole grain</i>027
Pommes de terre et apparentes / <i>Starchy vegetables</i>.....	.028
Patate douce, crue / <i>sweet Potato, raw</i>029
Pomme de terre, frite / <i>Potato french fries</i>030
Pomme de terre, crue / <i>Potatoes, raw</i>031
Pomme de terre, chips, salée / <i>Potato, crisps, salted</i>032
Légumes secs / <i>Legumes</i>.....	.034
Fenugrec, graines entières / <i>Fenugreek, seed, ground</i>035
Fève sèche, crue / <i>Broad bean (fava), dry</i>036
Haricot blanc, sec, cru / <i>Kidney bean, dry, raw</i>037
Lentille, sèche / <i>Lentils, raw</i>038
Pois chiches secs / <i>Chick peas</i>039
Légumes frais et transformés / <i>Vegetables and confectionery</i>.....	.040
Artichaut, cru / <i>Artichoke, globe, raw</i>041
Aubergine, crue / <i>Eggplant, raw</i>042
Bette, crue / <i>Swiss chard, raw</i>043
Betterave rouge, crue / <i>Beetroot, raw</i>044
Cardon, cru / <i>Cardoon, raw</i>045
Carotte, crue / <i>Carrot, raw</i>046
Céleri branche, cru / <i>Celery stalk, raw</i>047
Céleri-rave, cru / <i>Celery, raw</i>048
Champignon, cru / <i>Mushroom, raw</i>049
Chou vert, cru / <i>Cabbage, green, raw</i>050
Chou-fleur, cru / <i>Cauliflower, raw</i>051
Concombre, cru / <i>Cucumber peeled, raw</i>052
Corète.....	.053
Courge, pulpe, crue / <i>Pumpkin, peeled, raw</i>054
Courgette, crue / <i>Zucchini, raw</i>055
Endive, crue / <i>Endive, raw</i>056
Epinard, cru / <i>Spinach, raw</i>057
Fenouil, cru / <i>Fennel, bulb, raw</i>058
Fenouil, feuille, cru / <i>Fennel, leaf, raw</i>059

Fève fraîche, crue / <i>Broad bean, raw</i>	060
Gombo, cru / <i>Okra, raw</i>	061
Haricot vert, cru / <i>Green bean, raw</i>	062
Laitue, crue / <i>Lettuce, raw</i>	063
Navet, cru / <i>Turnip, raw</i>	064
Oignon, cru / <i>White onion, raw</i>	065
Persil, frais / <i>Fresh parsley, raw</i>	066
Petit pois, cru / <i>Green pea, raw</i>	067
Poireau, cru / <i>Leek, raw</i>	068
Poivron vert, cru / <i>Sweet green, pepper, raw</i>	069
Radis, cru / <i>Red radish, raw</i>	070
Tomate, concentrée / <i>Tomato paste, unsalted</i>	071
Tomate, crue / <i>Tomato-raw, red</i>	072
Fruits et jus de fruits / <i>Fruits and fruit juice</i>.....	074
Abricot / <i>Apricot, raw</i>	075
Abricot sec / <i>Apricot, dry</i>	076
Ananas, frais / <i>Pineapple, fresh</i>	077
Avocat, frais / <i>Avocado, raw</i>	078
Banane, pulpe fraîche / <i>Banana, pulp, raw</i>	079
Datte, pulpe et peau / <i>Date, pulp and skin</i>	080
Citron, pulpe, frais / <i>Lemon, pulp, fresh</i>	081
Clémentine, mandarine, fraîche / <i>Clementine or mandarin, pulp, raw</i>	082
Coing, frais / <i>Quince, raw</i>	083
Figue de barbarie, pulpe et graines / <i>Prickly pear, pulp and seeds, raw</i>	084
Figue, sèche / <i>Fig, dried</i>	085
Cerise / <i>Cherry, raw</i>	086
Melon, pulpe, frais / <i>Melon, pulp, raw</i>	103
Fraise, fraîche / <i>Strawberry, raw</i>	104
Grenade, pulpe et pépins, fraîche / <i>Pomegranate, pulp and pips, raw</i>	105
Jus de citron / <i>Fresh lemon juice</i>	106
Jus d'orange, frais / <i>Orange juice, fresh</i>	107
Kiwi, frais / <i>Kiwi, raw</i>	108
Mangue, pulpe, fraîche / <i>Mango, pulp, raw</i>	109
Figue, fraîche / <i>Fig, fresh</i>	110
Mûre noire, fraîche / <i>Blackberry, fresh</i>	111
Nectarine, fraîche / <i>Nectarine, raw</i>	112
Nèfle, pulpe, fraîche / <i>Loquat, pulp, fresh</i>	113
Noix de coco, fraîche / <i>Coconut, fresh</i>	114
Olive noire, en saumure / <i>Olive, ripe, in brine</i>	115
Olive verte, en saumure / <i>Olive, green, in brine</i>	116
Orange douce, pulpe fraîche / <i>Sweet orange, pulp, raw</i>	117
Pamplemousse, pulpe, frais / <i>Grapefruit, pulp, raw</i>	118
Pastèque, pulpe, fraîche / <i>Watermelon, pulp, fresh</i>	119
Pêche, pulpe et peau, fraîche / <i>Peach, pulp and skin, raw</i>	120
Poire, fraîche / <i>Fresh pear, raw</i>	121
Pomme, fraîche / <i>Apple, raw</i>	122
Prune, fraîche / <i>Plums, fresh, raw</i>	123
Raisin, frais / <i>Grape, raw</i>	124
Rhubarbe, fraîche / <i>Rubarb, raw</i>	125
Graines oléagineuses / <i>Nuts and seeds</i>.....	126
Amande sèche, grillée, sans sel / <i>Almond nuts, dry, roasted, unsalted</i>	127
Amande sèche, naturelle / <i>Almond nuts, dry</i>	128
Cacahuète, grillée, salée / <i>Dry peanut, roasted, salted</i>	129
Cacahuète, grillée, sans sel / <i>Dry peanut, roasted, unsalted</i>	130
Mélange de fruits secs grillés, sans sel / <i>Dry roasted mixed nuts, unsalted</i>	131
Noisette, naturelle / <i>Dried hazelnut</i>	132
Noix, naturelle / <i>Dried walnut</i>	133
Noix de cajou, grillée, salée / <i>Cashew nut, roasted, salted</i>	134
Noix de cajou, grillée, non salée / <i>Cashew nut, roasted, unsalted</i>	135
Noix de coco, sèche / <i>Coconut, dry</i>	136
Pâte d'amande / <i>Marzipan</i>	137
Pâte d'arachide / <i>Peanut butter</i>	138
Pistache, grillée, salée / <i>Pistachio nut, roasted, salted</i>	139
Pistache, grillée, sans sel / <i>Pistachio nut, roasted, unsalted</i>	140
Pruneau, sec / <i>Prune</i>	141
Raisin, sec / <i>Raisin</i>	142
Sésame, graine / <i>Dried sesame, seed</i>	143

Tournesol, graine / <i>Sunflower seed, kernel, salted</i>	144
Viandes et abats / <i>Meats and offals</i>.....	146
Cervelle d'agneau, crue / <i>Brain, lamb, raw</i>	147
Cervelle de veau, crue / <i>Brain, calf, raw</i>	148
Foie d'agneau, cru / <i>Liver, lamb, raw</i>	149
Foie de veau, cru / <i>Liver, calf, raw</i>	150
Patte, crue / <i>Paw, raw</i>	151
Rognon d'agneau, cru / <i>Lamb kidney, raw</i>	152
Rognon de bœuf, cru / <i>Beef kidney, raw</i>	153
Salami / <i>Turkey salami</i>	154
Tripes de bœuf, crues / <i>Beef tripe, raw</i>	155
Viande de lapin, crue / <i>Rabbit, raw</i>	156
Viande de bœuf, crue / <i>Beef flank, raw</i>	157
Viande de chameau, crue / <i>Meat camel, raw</i>	158
Viande de chèvre, crue / <i>Meat goat, raw</i>	159
Viande d'agneau, crue / <i>Lamb, arm, raw</i>	160
Volailles / <i>Poultry</i>.....	162
Foie de volaille, cru / <i>Liver, poultry, raw</i>	163
Viande de poulet, crue / <i>Chicken, raw</i>	164
Viande de dinde, crue / <i>Turkey, meat only, raw</i>	165
Jambon de dinde / <i>Turkey ham</i>	166
Poissons et fruits de mer / <i>Fish and sea products</i>.....	168
Anchois à l'huile / <i>Anchovy, canned in oil</i>	169
Anchois, frais / <i>Anchovy, raw</i>	170
Calamar, cru / <i>Squid, raw</i>	171
Calamar, sec / <i>Squid, dried</i>	172
Clam, praire ou palourde, cru / <i>Small clam, raw</i>	173
Thon, conserve / <i>Tuna, oil canned</i>	174
Hareng, cru / <i>Herring, raw</i>	175
Loup, cru / <i>Sea perch</i>	176
Maquereau, cru / <i>Mackerel, raw</i>	177
Merlu, cru / <i>Hake, raw</i>	178
Moule, crue / <i>Mussel, raw</i>	179
Mulet, cru / <i>Mullet, raw</i>	180
Loup, Merlu, Mulet, Rascasse, Sole, crus / <i>Bass, Hake, Mullet, Rockfish, Sole, raw</i>	181
Anchois, Hareng, Maquereau, Sardine, crus / <i>Anchovy, Herring, Mackerel, Sardine, raw</i>	182
Poulpe, cru / <i>Octopus, raw</i>	183
Poulpe, sec / <i>Dried octopus</i>	184
Rascasse, crue / <i>Rascass</i>	185
Sardine, conserve / <i>Sardine, canned</i>	186
Sardine, crue / <i>Sardine, raw</i>	187
Seiche, crue / <i>Cuttlefish, raw</i>	188
Sole, crue / <i>Sole, raw</i>	189
Crevette, crue / <i>Shrimp, raw</i>	190
Oufs / <i>Eggs</i>.....	192
Jaune d'œuf, cru / <i>Egg yolk fresh, raw</i>	193
Ouf, frais / <i>Whole fresh egg, raw</i>	194
Lait et dérivés / <i>Milk and milk products</i>.....	196
Fromage fondu / <i>Processed cheese, spread</i>	197
Lait au chocolat / <i>Chocolate milk</i>	198
Lait concentré sucré / <i>Milk, whole, condensed sweetened</i>	199
Lait de chèvre / <i>Goat milk</i>	200
Lait demi-écrémé / <i>Milk, semi-skimmed</i>	201
Lait écrémé / <i>Milk, skimmed</i>	202
Lait entier, UHT / <i>UHT Milk, whole</i>	203
Leben / <i>Skim milk-dry w/water</i>	204
Rayeb / <i>Whole milk-producer-3.7% fat</i>	205
Ricotta / <i>Fat free Ricotta-cheese</i>	206
Yaourt au lait demi-écrémé, aromatisé / <i>Yogurt, semi-skimmed, flavored</i>	207
Yaourt au lait demi-écrémé, nature / <i>Yogurt, semi-skimmed, plain</i>	208
Yaourt au lait entier, aromatisé / <i>Yogurt, whole milk, flavored</i>	209
Yaourt au lait entier, aux fruits / <i>Yogurt, whole milk, with fruits</i>	210
Yaourt au lait entier, chocolaté / <i>Chocolate whole milk yogurt</i>	211

Fromage pâte dure / <i>Semi-hard cheese</i>	212
Huiles et corps gras / <i>Fats and oils</i>.....	214
Beurre / <i>Butter, unsalted</i>	215
Graisse d'agneau, crue / <i>Lamb fat-raw</i>	216
Huile de colza / <i>Canola oil</i>	217
Huile de maïs / <i>Corn oil</i>	218
Huile de soja / <i>Soya oil</i>	219
Huile de tournesol / <i>Sunflower oil</i>	220
Huile d'olive / <i>Extra virgin olive oil</i>	221
Margarine / <i>Margarine</i>	222
Smen / <i>Butter fat, salted</i>	223
Sucre et produits sucrés / <i>Sugars and confectionery</i>.....	224
Bonbons, sucreries de tous types / <i>Sweets</i>	225
Chamia	226
Chocolat à tartiner avec noisette / <i>Chocolate, spread with hazelnut</i>	227
Chocolat au lait / <i>Chocolate, milk</i>	228
Chocolat instantané sucré, en poudre / <i>Instant cocoa powder, sweetened</i>	229
Confiture, tout type / <i>Jam or marmalade</i>	230
Glace / <i>Ice cream</i>	231
Miel / <i>Honey</i>	232
Pâte de fruits / <i>Fruit paste</i>	233
Sirop, grenadine/ <i>Grenadine syrup</i>	234
Soda / <i>Coca Cola, Soda</i>	235
Sorbet au citron / <i>Citrus fruit sorbet</i>	236
Sucre / <i>White granulated sugar</i>	237
Condiments et sauces / <i>Condiments and sauces</i>	238
Ail frais / <i>Garlic, raw</i>	239
Anis / <i>Anise seeds</i>	240
Cannelle, sèche / <i>Cinnamon, dried</i>	241
Câpre / <i>Caper</i>	242
Carvi / <i>Caraway</i>	243
Coriandre / <i>Coriander seed</i>	244
Cornichon au vinaigre / <i>Gherkin pickle</i>	245
Cumin, en poudre / <i>Cumin powder</i>	246
Curcuma, en poudre / <i>Turmeric powder</i>	247
Curry, en poudre / <i>Curry powder</i>	248
Gingembre, moulu / <i>Ginger, ground</i>	249
Gingembre, racine / <i>Ginger, root, raw</i>	250
Levure de bière, sèche / <i>Brewer's Yeast, dry</i>	251
Mayonnaise / <i>Salad cream</i>	252
Menthe, fraîche / <i>Mint, fresh</i>	253
Menthe, sèche / <i>Mint, dry</i>	254
Moutarde / <i>Mustard, prepared</i>	255
Noix de muscade / <i>Ground nutmeg</i>	256
Piment rouge, moulu / <i>Red pepper-dried, ground</i>	257
Poivre noir, moulu / <i>Black pepper, ground</i>	258
Vinaigre / <i>Cider vinegar</i>	259
Thym / <i>Ground thyme</i>	260
Tomate, Ketchup / <i>Tomato ketchup</i>	261
Sel fin / <i>Table salt iodized, fine</i>	262
Thé, café et eau / <i>Tea, coffee and water</i>	264
Café noir / <i>Coffee prepared, black</i>	265
Café, poudre soluble / <i>Coffee prepared, instant</i>	266
Eau minérale, faiblement minéralisée / <i>Mineral water, low minerals, bottled</i>	267
Thé / <i>Tea</i>	268
Boissons alcoolisées / <i>Alcoholic beverages</i>.....	270
Bière à 5g / 100g d'alcool / <i>Beer</i>	271
Vin rouge / <i>Red wine</i>	272

INDEX

Index des noms français	274
Index des noms taxonomiques	270
Index des noms anglais	274
Index des noms arabes	279

INTRODUCTION

La table de composition des aliments tunisiens a été élaborée à partir de données empruntées à la littérature ainsi qu'à plusieurs bases de données et autres tables de composition (voir liste des sources de données). Pour chaque aliment figurent, en haut de page, les noms en français (vernaculaire et taxonomique), en anglais, en arabe littéraire et en dialecte tunisien. Pour chaque aliment, la table de composition comprend la valeur énergétique ainsi que les teneurs en 34 nutriments, exprimés pour 100g de la partie comestible crue. Pour certains aliments, il arrive que les teneurs en nutriments ne soient pas toutes connues ; dans ces cas à la place d'une valeur numérique se trouve l'abréviation «*n.d.*», pour non déterminé. La proportion de la partie comestible par rapport à l'aliment brut ou tel qu'acheté, est désignée sous l'expression «*proportion comestible*», et est calculée en faisant le rapport poids de la partie comestible/poids brut.

MÉTHODES DE CALCUL / CALCUL METHODS

Coefficients de Conversion

- **Calories** : pour convertir les kilocalories en kilojoules, on multiplie les kcal par 4,184.

$$1 \text{ kilocalorie (kcal)} = 4,184 \text{ kilojoules (kJ)}$$

- **Vitamine A** : le facteur de conversion dépend de la source de la vitamine A, animale ou végétale.

1 Retinol Equivalent (RE)

- 1 mcg rétinol
- 6 mcg bêta-carotène
- 12 mcg autre provitamine A ou caroténoïdes
- 3,33 UI aliments d'origine animale (rétinol)
- 5 UI aliments mixtes (en moyenne)
- 10 UI aliments d'origine végétale (caroténoïdes)

1 Retinol Activity Equivalent (RAE)

- 1 mcg rétinol
- 12 mcg bêta-carotène
- 24 mcg autre provitamine A ou caroténoïdes
- RE, si aliments d'origine animale (rétinol)
- RE x 0,5, si aliments d'origine végétale (caroténoïdes)

- **Vitamine D** : pour convertir les unités internationales (UI) en mcg, on divise par 40.

$$40 \text{ UI de la vitamine D} = 1 \text{ mcg de cholécalciférol (vitamine D3)} \\ = 1 \text{ mcg de ergocalciférol (vitamine D2)}$$

- **Vitamine E** : la vitamine E peut être exprimée en UI, mg ou mg alpha-Tocophérol Equivalent (aTE).

- 1 UI vitamin E = 0,67 mg RRR-alpha-tocopherol (naturel)
- 1 UI vitamin E = 0,909 mg tous les alpha-tocopherols (synthétiques)
- 1 mg alpha-tocopherol = 1 alpha-Tocopherol Equivalent

- **Niacine**

$$\text{Niacine Equivalent (NE)} = \text{Niacine (mg)} + (\text{tryptophane (mg)} / 60)$$

Rapports

Plusieurs rapports alimentaires aident à mieux évaluer l'équilibre qualitatif de la ration alimentaire. Quand la valeur de l'un des nutriments n'est pas connue ou nulle, le rapport ne peut être calculé et à la place de la valeur numérique se trouve l'abréviation «*n.a.*», pour non applicable.

- **Acides Gras Polyinsaturés (g) / Acides Gras Saturés (g)**
- **Potassium (mg) / Sodium (mg)**

FACTEURS DE CUISSON / WEIGHT YIELD FACTORS

Lors des phases de cuisson, la plupart des aliments voient leur poids se modifier dans le sens d'une diminution ou d'une augmentation. Ces variations de poids sont essentiellement liées à des modifications de la teneur en eau et/ou en lipides, et diffèrent selon

le type d'aliment considéré, mais également selon le mode de cuisson considéré. Ces variations de poids peuvent être quantifiées grâce aux *weight yield factors*.

Concernant la teneur en eau, certains aliments vont voir cette dernière augmenter au cours des phases de cuisson, par absorption de l'eau de cuisson (c'est, par exemple, le cas des céréales et des pâtes) ; a contrario, certains aliments vont voir leur teneur en eau diminuer (c'est, par exemple, le cas des viandes et des poissons).

Concernant la teneur en lipides, on notera que les cuissons de type friture conduisent à une augmentation de la teneur en lipides par absorption des graisses de cuisson (c'est typiquement le cas des pommes de terre frites) ; a contrario, certains aliments vont voir leur teneur en lipides légèrement diminuer lors de la cuisson (c'est, par exemple, le cas de certaines viandes grasses).

A noter que ces phénomènes de variations des teneurs en eau et en lipides ne sont pas mutuellement exclusifs. Ainsi, au cours d'une phase de cuisson, un aliment peut à la fois voir sa teneur en eau diminuer et sa teneur en lipides augmenter, et vice versa.

Les *weight yield factors* présentés dans la table de composition des aliments tunisiens sont obtenus par :

- expérimentation en laboratoire (pesée d'un aliment avant et après cuisson) ;
- calcul à partir de l'aliment cru et du même aliment cuit de différentes sources de données, du rapport entre les calories contenues dans 100 g de l'aliment cru sur celles contenues dans 100 g de l'aliment cuit ;
- compilation des données issues de la littérature.

SOURCES DES DONNÉES / DATA SOURCES

- Babiker S.A & Yousif O.K. (1990) Chemical Composition and Quality of Camel Meat. *Meat Science* **27**, 283-287.
- Bognar A. (2002) Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes), BFE. *Disponible aussi à l'adresse web : www.ubka.unikarlsruhe.de/vvv/2002/sonstige/3/3.pdf*
- Dawood, A.A. & Alkanhal, M.A. (1995) Nutrient Composition of Najdi-Camel Meat. *Meat Science* **39**, 71-78.
- Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D, Cremer HD. (1990) Die große GU Nährwert-Tabelle (Neuausgabe 1990/91). Gräfe und Unzer GmbH, München, zweite Aufl.
- El-Faer *et al.* (1991) Mineral and Proximate Composition of the Meat of the One-Humped Camel (*Camelus dromedarius*). *Food Chemistry* **42**, 139-143.
- Favier, J.C., Ireland-Ripert, J., Toque, C., Feinberg, M. (1995) Répertoire général des aliments. Table de composition. Deuxième édition. Lavoisier Tec & Doc, Paris, 897p.
- Institut National de la Statistiques. Ministère du plan, Institut d'Economie Quantitative "Ali Bach Hamba", Table de composition des aliments à l'usage de la Tunisie. Janvier 1976, 99 p.
- Mc Cance & Widdowson's (2002) The Composition of Foods. Sixth Summary Edition. Food Standard Agency, Cambridge, 537p.
- Rawdah, T.N. *et al.* (1994) Fatty Acid Composition of the Meat and Fat of the One-Humped Camel (*Camelus dromedarius*). *Meat Science* **37**, 149-155.
- USDA database, *disponible à l'adresse web : www.ars.usda.gov/main/site_main.htm?modecode=12354500*

REMERCIEMENTS / THANKS

Nous remercions Madame **F. Harmel** pour le soin qu'elle a apporté à la dactylographie de ce manuel. Nous tenons à remercier aussi toutes les nutritionnistes qui nous ont aidé à répertorier les aliments et les plats tunisiens, en menant avec nous des enquêtes de consommation alimentaire sur tout le territoire tunisien, et particulièrement :

L. Beltaifa, A. Ben Ali, C. Ben Ali, F. Ben Hafsa, N. Bettaieb, S. Bhourri, M. Charradi, A. Gammoudi, L. Tounekti.