

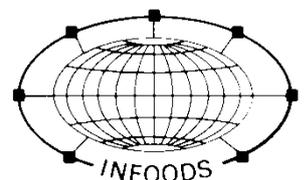


Organisation des Nations Unies  
pour l'alimentation et l'agriculture

# Bases de données FAO/INFOODS

---

Bases de données sur la densité –  
Version 2.0



# **Base de données FAO/INFOODS sur la densité Version 2.0 (2015)**

**Document élaboré par:** U. Ruth Charrondiere, David Haytowitz et Barbara Stadlmayr

**FAO 2015**

Prière de citer comme suit le présent document dans les bibliographies:  
Base de données FAO/INFOODS sur la densité. Version 2.0 (2015).

ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE  
Rome, 2015

Les appellations employées dans ce produit d'information et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. La mention de sociétés déterminées ou de produits de fabricants, qu'ils soient ou non brevetés, n'entraîne, de la part de la FAO, aucune approbation ou recommandation desdits produits de préférence à d'autres de nature analogue qui ne sont pas cités.

Les opinions exprimées dans ce produit d'information sont celles du/des auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement les vues ou les politiques de la FAO.

ISBN: 978-92-5-207346-8

© FAO, 2015

La FAO encourage l'utilisation, la reproduction et la diffusion des informations figurant dans ce produit d'information. Sauf indication contraire, le contenu peut être copié, téléchargé et imprimé aux fins d'étude privée, de recherches ou d'enseignement, ainsi que pour utilisation dans des produits ou services non commerciaux, sous réserve que la FAO soit correctement mentionnée comme source et comme titulaire du droit d'auteur et à condition qu'il ne soit sous-entendu en aucune manière que la FAO approuverait les opinions, produits ou services des utilisateurs.

Toute demande relative aux droits de traduction ou d'adaptation, à la revente ou à d'autres droits d'utilisation commerciale doit être présentée au moyen du formulaire en ligne disponible à [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request) ou adressée par courriel à [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

Les produits d'information de la FAO sont disponibles sur le site web de la FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) et peuvent être achetés par courriel adressé à [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org).

## Table des matières

Remerciements.....	ii
Introduction .....	1
Définitions .....	2
• Masse volumique, ou densité absolue.....	2
• Masse volumique apparente, ou densité apparente.....	2
• Densité, ou densité relative, ou poids spécifique.....	2
Masse volumique et densité des aliments.....	3
Boissons non alcoolisées (y compris sodas et jus).....	3
Thé, cacao, café et préparations en poudre pour boissons .....	4
Boissons alcoolisées.....	4
Lait et produits laitiers .....	7
Huiles et graisses.....	8
Céréales et produits à base de céréales .....	9
Tubercules et produits à base de tubercules.....	12
Fruits à coque et graines .....	12
Fruits.....	13
Légumes.....	13
Légumineuses .....	13
Herbes aromatiques et épices.....	14
Poisson et autres produits halieutiques ou aquacoles.....	14
Œufs et produits à base d'œuf.....	14
Viandes et produits carnés .....	14
Amuse gueules.....	15
Produits sucrés et édulcorants .....	15
Divers.....	15
Soupes.....	16
Plats composés.....	16
Références .....	19

## **Remerciements**

Les auteurs tiennent à remercier les membres de la liste de diffusion d'INFOODS Listserv pour leurs observations concernant la version 1.0, en particulier Anders Moeller, Suzanne Murphy et Connie Gewa qui ont fourni des données sur la densité collectées dans le cadre d'un projet kényan.

La traduction française a été réalisée par le groupe de traduction de la FAO et a été révisée par B. et U.R. Charrondière. La mise en page a été faite par Arnaud Deladeriere.

## Introduction

FAO/INFOODS a conçu cette base de données comme un outil destiné à aider les scientifiques et les spécialistes à convertir les volumes en poids et vice-versa. Les données sont tirées d'études scientifiques, de diverses tables de composition des aliments établies au niveau national et de mesures effectuées par les auteurs (voir la bibliographie).

La version 1.0 contenait des données sur la masse volumique de 214 aliments appartenant à 16 groupes d'aliments, provenant de six sources. La version 2.0 comprend 834 entrées d'aliments appartenant à 20 groupes d'aliments provenant de 11 sources. Pour la version 2.0, outre les données sur la masse volumique, il a été décidé de présenter également des données sur la densité proprement dite (ou densité relative) et de donner une définition des termes utilisés. Les données présentées sont de deux types: les données relatives à la masse volumique (masse volumique et masse volumique apparente) et les données relatives à la densité. Comme pour la version 1.0, les données peuvent être téléchargées au format Excel à partir du site web d'INFOODS.

Tableau 1 Groupes d'aliments et code des aliments

Groupes d'aliments	Code des aliments
Boissons non alcoolisées (y compris les sodas et les jus)	44
Thé, café et préparations pour boissons en poudre	18
Boissons alcoolisées	118
- Bière	19
- Spiritueux et liqueurs	59
- Vins et cidres	40
Lait et produits laitiers	48
- Lait	17
- Produits laitiers	31
Huiles et graisses	30
- Huiles	23
- Graisses et autres matières grasses	7
Céréales et produits à base de céréales	130
Tubercules et produits à base de tubercules*	13
Fruits à coque et graines	12
Fruits*	3
Légumes	29
Légumineuses	20
Herbes aromatiques et épices*	8
Poissons et autres produits halieutiques ou aquacoles	2
Œufs et produits à base d'œuf	3
Viandes et produits carnés*	13
Amuse-gueules	3
Produits sucrés et édulcorants	22
Aliments divers (par exemple sel de table, assaisonnements pour salades)	18
Soupes	10
Plats composés	94

\* nouveau groupe d'aliments dans la version 2.0

**Si vous disposez d'autres données sur les mesures, veuillez les envoyer à: [ruth.charrondiere@fao.org](mailto:ruth.charrondiere@fao.org), afin qu'elles soient incorporées dans la base de données FAO/INFOODS sur la densité. Votre contribution sera indiquée de manière nominative.**

## Définitions

- **Masse volumique, ou densité absolue:** On entend par «masse volumique» d'une substance sa masse par unité de volume. La masse volumique d'une substance varie en fonction de la température et de la pression. La variation de cette valeur est généralement faible pour les corps solides et liquides. Les informations disponibles dans les études scientifiques sur la température ou la pression ont systématiquement été ajoutées à la référence.

$$\text{masse volumique} = \frac{\text{masse}}{\text{volume}}$$

- **Masse volumique apparente, ou densité apparente:** On parle de masse volumique apparente pour les produits en poudre, granulés et autres produits solides, cette expression étant utilisée particulièrement dans le cas de composants minéraux granulaires comme la terre ou le gravier, de substances chimiques, d'ingrédients pharmaceutiques, de denrées alimentaires ou d'autres substances sous forme de corpuscules ou de particules. La masse volumique apparente est le rapport entre la masse de l'ensemble des particules de la substance considérée et le volume global –interstices compris – qu'elles occupent (Le volume global comprend, outre le volume des particules mêmes, l'espace entre ces particules et à l'intérieur de leurs pores internes).
- **Densité, ou densité relative, ou poids spécifique:** On entend par densité le rapport entre la masse volumique (masse d'une unité de volume) d'une substance et la masse volumique (masse de la même unité de volume) d'une substance de référence. Dans la majorité des cas, la substance de référence est l'eau pour les liquides ou l'air pour les gaz. La densité est un rapport et n'a donc pas de dimension.

Les valeurs numériques de la masse volumique et de la densité sont les mêmes si la température mesurée de l'eau est de 4 °C. À toute autre température, les mesures de la masse volumique et de la densité (l'eau étant l'élément de référence) seront légèrement différentes.

La précision des données est importante. Toutefois, du fait que les données sur l'apport alimentaire sont des estimations et ne sont pas précises au millilitre près, il a été décidé d'arrondir les données calculées relatives à la masse volumique et à la densité à deux décimales; en revanche, les données issues d'études scientifiques conservent trois décimales.

## Masse volumique et densité des aliments

Tableau 2 Masse volumique et densité des aliments

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
<b>Boissons non alcoolisées (y compris sodas et jus)</b>				
Jus de pomme, en boîte ou en bouteille, sans sucre ajouté, avec acide ascorbique ajouté	1,04	1,05	USDA	x
Jus de pomme, en boîte ou en bouteille, sans sucre ajouté, sans acide ascorbique ajouté	1,04	1,05	USDA	x
Boissons à base de jus de fruits, pauvres en sucre, avec vitamine E ajoutée	1,04	1,05	USDA	x
Boisson gazeuse, soda tonique	1,02	1,02	USDA	x
Cocktail à base de jus de canneberge, en bouteille	1,05	1,05	USDA	x
Boisson à base de jus de canneberge et pomme, en bouteille	1,06	1,07	USDA	x
Boissons aux fruits, hypocaloriques, non diluées		1,010-1,030	UK 6 <sup>th</sup>	
Boissons aux fruits, non diluées		1,090-1,120	UK 6 <sup>th</sup>	
Jus de fruits	1,06		FNDDS 4.1	
Boissons à base de jus de fruits		1,040	UK 6 <sup>th</sup>	
Boissons à base de jus de fruits, prêtes à consommer		1,030-1,040	UK 6 <sup>th</sup>	
Jus de raisin	1,054		S&W	
Jus de raisin, en boîte ou en bouteille, sans sucre ajouté, avec acide ascorbique ajouté	1,06	1,07	USDA	x
Jus de raisin, en boîte ou en bouteille, sans sucre ajouté, sans acide ascorbique ajouté	1,06	1,07	USDA	x
Nectar de corossol, en boîte	1,02	1,02	USDA	x
Nectar de goyave, en boîte	1,02	1,02	USDA	x
Glace, pilée	0,56-0,72		ASI	x
Jus, mélange de pomme et raisin, avec acide ascorbique ajouté	1,05	1,05	USDA	
Jus, pomme, raisin et poire mélangés, avec acide ascorbique et calcium ajoutés	1,05	1,05	USDA	
Limonade, concentrée congelée, rose	1,24	1,24	USDA	
Limonade, concentrée congelée, blanche	1,17	1,17	USDA	
Sirop de jus de lime (citron vert), non dilué		1,102	UK 6 <sup>th</sup>	
Nectar de mangue, en boîte	1,00	1,00	USDA	x
Boisson complément alimentaire, NESTLE, SUPLIGEN, en boîte, goût arachide	1,04	1,04	USDA	x
Jus d'orange	1,038		S&W	
Jus d'orange avec calcium	1,038		S&W	
Jus d'orange, en boîte, sans sucre ajouté	1,04	1,05	USDA	x
Soda à l'orange (édulcoré avec du sucre)	1,029		S&W	
QUAKER OATS, PROPEL fitness water (eau minceur), aromatisée aux fruits, non gazeuse	1,00	1,00	USDA	x
Boissons non alcoolisées, de type cola		1,040	UK 6 <sup>th</sup>	
Boissons non alcoolisées, soda de régime	0,988		S&W	
Boissons non alcoolisées, de type limonade		1,020	UK 6 <sup>th</sup>	

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Boissons non alcoolisées, de type Lucozade		1,070	UK 6 <sup>th</sup>	
Boisson à base de soja	1,08		FNDDS 4.1	
Soja + lait + sucre	1,05		KEN	x
Soja + sucre	1,05		KEN	x
Boissons pour sportifs, COCA-COLA, POWERADE, aromatisées au citron-lime, prêtes à consommer	1,03	1,03	USDA	x
Boissons pour sportifs, PEPSICO QUAKER GATORADE, GATORADE, originales, aromatisées aux fruits, prêtes à consommer	1,03	1,03	USDA	x
Nectar de tamarin, en boîte	1,01	1,01	USDA	x
Eau		1	CG	x
Eau, glace, 0 °C	0,916		TB	
Eau, glace, 4 °C	0,999		TB	
Eau, liquide, 20 °C	0,998		TB	
Eau, eau minérale	1,035-1,04		DK	
<b>Thé, cacao, café et préparations en poudre pour boissons</b>				
Café, liquide	1		FNDDS 4.1	
Café, espresso	1		FNDDS 4.1	
Café, vert (en grains)	0,59-0,62	0,59-0,62	ASI	x
Café, lyophilisé en poudre (nescafé)	0,25		RC	
Café, torréfié (grains)	0,35-0,38	0,35-0,38	ASI	x
Miso, bouillon, prêt à consommer	1,06		FNDDS 4.1	
Poudre, chocolat en poudre à boire	0,5-0,55		RC	
Poudres	0,2-0,25		KEN	x
Thé, noir (feuilles de thé)	0,48		KEN	x
Thé, tisane, Ciakimora (feuilles + eau)	1		KEN	x
Thé, feuilles de Ciakimora	0,23		KEN	x
Thé, flocons	0,38		ASI	x
Thé, en poudre	0,43		ASI	x
Thé, liquide	1		FNDDS 4.1	
Thé, seulement (feuilles de thé + eau)	1		KEN	x
Thé, prêt à consommer, thé glacé ARIZONA, aromatisé au citron	1,03	1,04	USDA	x
Thé, prêt à consommer, thé glacé LIPTON BRISK, aromatisé au citron	1,03	1,03	USDA	x
Thé, prêt à consommer, thé glacé aromatisé au citron NESTLE, COOL NESTEA	1,03	1,04	USDA	x
<b>Boissons alcoolisées</b>				
<b>Bière</b>				
Bière, lager		1,005	UK 6 <sup>th</sup>	
Bière, légère	1,00	1,00	USDA	x
Bière, légère, BUD LIGHT	1,00	1,00	USDA	x
Bière, légère, BUDWEISER SELECT	1,00	1,00	USDA	x
Bière, légère, MICHELOB ULTRA	1,00	1,00	USDA	x
Bière, locale (non spécifique)	0,96		KEN	x
Bière, pale ale		1,003	UK 6 <sup>th</sup>	

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Bière, pilsner	1,007		DK	
Bière, pilsner, 4 °C	1,008		TB	
Bière, ordinaire, toutes	1,01	1,01	USDA	x
Bière, ordinaire, BUDWEISER	1,00	1,01	USDA	x
Bière, stout, en bouteille		1,014	UK 6 <sup>th</sup>	
Bière, stout, extra		1,002	UK 6 <sup>th</sup>	
Bière, strong ale		1,018	UK 6 <sup>th</sup>	
Bière, type amer ou brown ale		1,008	UK 6 <sup>th</sup>	
Bière, type pression		1,004	UK 6 <sup>th</sup>	
Bière, type Keg		1,001	UK 6 <sup>th</sup>	
Bière, type doux, pression		1,009	UK 6 <sup>th</sup>	
Bière, commerciale (white cap, etc.)	0,97		KEN	x
<b>Spiritueux et liqueurs</b>				
Alcool éthylique	0,789		TB	
Amaretto		1,1	CG	x
Amaretto di Saranno		1,08	CG	x
Anisette		1,175	CG	x
Brandy à l'abricot		1,06	CG	x
Liqueur d'abricot		1,09	CG	x
Bailey's irish cream		1,05	CG	x
Bénédictine		1,04	CG	x
Bénédictine D.O.M.		1,07	CG	x
Brandy à la mûre		1,06	CG	x
Liqueur de mûres		1,1	CG	x
Curaçao bleu		1,11	CG	x
Brandy		1,04	CG	x
Campari		1,06	CG	x
Cherry brandy		1,06	CG	x
Liqueur de cerise		1,12	CG	x
Liqueur de café		1,13	CG	x
Cointreau		1,04	CG	x
Crème d'amande		1,16	CG	x
Crème de banane		1,14	CG	x
Crème de cacao		1,14	CG	x
Crème de cassis		1,18	CG	x
Drambuie		1,08	CG	x
Frangelico		1,08	CG	x
Galliano		1,11	CG	x
Chartreuse verte		1,01	CG	x
Crème de menthe verte		1,12	CG	x
Kummel		1,04	CG	x
Liqueur	1,03-1,150		DK	
Liqueur, de type advocaat		1,093	UK 6 <sup>th</sup>	
Liqueur, de type cherry brandy		1,093	UK 6 <sup>th</sup>	

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Liqueur, de type curaçao		1,052	UK 6 <sup>th</sup>	
Liqueur de melon Midori		1,05	CG	x
Curaçao orange		1,08	CG	x
Parfait Amour		1,13	CG	x
Brandy à la pêche		1,06	CG	x
Liqueur de pêche		1,04	CG	x
Schnaps à la menthe poivrée		1,04	CG	x
Porto		1,026	UK 6 <sup>th</sup>	
Rock and Rye		1,05	CG	x
Xérès (Jerez), sec		0,988	UK 6 <sup>th</sup>	
Xérès (Jerez), demi-sec		0,998	UK 6 <sup>th</sup>	
Xérès (Jerez), doux		1,009	UK 6 <sup>th</sup>	
Sloe gin		1,04	CG	x
Southern comfort		0,97	CG	x
Spiritueux, 40 % d'alcool		0,950	UK 6 <sup>th</sup>	
Spiritueux, 45 % d'alcool (whisky)	0,939		DK	
Spiritueux, 70 % d'alcool	0,885		DK	
Spiritueux, 75 % d'alcool	0,873		DK	
Liqueur de fraise		1,12	CG	x
Tia Maria		1,09	CG	x
Triple sec		1,09	CG	x
Tuaca		0,98	CG	x
Vermouth, sec		1,005	UK 6 <sup>th</sup>	
Vermouth, doux		1,046	UK 6 <sup>th</sup>	
Crème de cacao blanche		1,14	CG	x
Crème de menthe blanche		1,12	CG	x
Chartreuse jaune		1,06	CG	x
<b>Vins et cidres</b>				
Cidre, sec		1,007	UK 6 <sup>th</sup>	
Cidre, doux		1,012	UK 6 <sup>th</sup>	
Cidre, millésimé		1,017	UK 6 <sup>th</sup>	
Vin, rouge		0,998	UK 6 <sup>th</sup>	
Vin, rosé, demi-sec		1,003	UK 6 <sup>th</sup>	
Vin, de table, tous	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, rouge	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, rouge, Barbera	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, rouge, Bourgogne	1,00	1,00	USDA	x
Vin, de table, rouge, Cabernet Franc	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, rouge, Cabernet Sauvignon	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, rouge, Carignane	0,99	1,00	USDA	x
Vin, de table, rouge, Claret	0,99	1,00	USDA	x
Vin, de table, rouge, Gamay	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, rouge, Lemberger	0,99	1,00	USDA	x
Vin, de table, rouge, Merlot	0,99	0,99	USDA	x

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Vin, de table, rouge, Mouvedre	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, rouge, Petite Sirah	0,99	1,00	USDA	x
Vin, de table, rouge, Pinot Noir	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, rouge, Sangiovese	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, rouge, Syrah	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, rouge, Zinfandel	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, blanc	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, blanc, Chardonnay	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, blanc, Chenin Blanc	1,00	1,00	USDA	x
Vin, de table, blanc, Fumé Blanc	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, blanc, Gewurztraminer	0,99	1,00	USDA	x
Vin, de table, blanc, vendanges tardives	1,04	1,04	USDA	x
Vin, de table, blanc, vendanges tardives, Gewurztraminer	1,03	1,03	USDA	x
Vin, de table, blanc, Muller Thurgau	1,00	1,00	USDA	x
Vin, de table, blanc, Muscat	1,01	1,01	USDA	x
Vin, de table, blanc, Pinot Blanc	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, blanc, Pinot Gris (Grigio)	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, blanc, Riesling	1,00	1,00	USDA	x
Vin, de table, Sauvignon blanc	0,99	0,99	USDA	x
Vin, de table, blanc, Sémillon	1,00	1,00	USDA	x
Vin, blanc	1-1,04		DK	
Vin, blanc, sec ou pétillant		0,995	UK 6 <sup>th</sup>	
Vin, blanc, demi-sec		1,005	UK 6 <sup>th</sup>	
Vin, blanc, doux		1,016	UK 6 <sup>th</sup>	
<b>Lait et produits laitiers</b>				
<b>Lait</b>				
Lait (à 15,6 °C)		1,02-1,05	CSG	x
Lait (écrémé en poudre)	0,56		ASI	x
Lait (entier en poudre)	0,56		ASI	x
Milk shake (lait frappé), avec fruits et autres ingrédients	1		FNDDS 4.1	
Lait, fermenté avec acidophilus	1,01		DK	
Lait, babeurre	1,022		DK	
Lait, lait chocolaté, écrémé	1,056		DK	
Lait, de vache, entier	1,04		KEN	x
Lait, concentré		1,07	UK 6 <sup>th</sup>	
Lait, de chèvre, entier	1,08		FNDDS 4.1	
Lait, liquide (entier, demi-écrémé, écrémé)		1,03	UK 6 <sup>th</sup>	
Lait, liquide, partiellement écrémé	1,034		DK	
Lait, liquide, écrémé	1,033		TB	
Lait, liquide, écrémé	1,036		DK	
Lait, liquide, entier	1,030		TB	
Lait, liquide, entier	1,031		DK	

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
<b>Produits laitiers</b>				
Beurre	0,911		TB	
Beurre, margarine	0,96		RC	
Babeurre, déshydraté	0,5		ASI	x
Petit-lait (lactosérum)	0,56		ASI	x
Caséine	0,58		ASI	x
Fromage, emmental, râpé	0,34		RC	
Crème, 13 % de matière grasse	1,013		DK	
Crème, 38 % de matière grasse	0,984		DK	
Crème, 9 % de matière grasse	1,017		DK	
Crème, double (environ 40-50 % de matière grasse)		0,94	UK 6 <sup>th</sup>	
Crème, épaisse	0,994		TB	
Crème, légère	1,012		TB	
Crème, légère (environ 20 % de matière grasse)		1,00	UK 6 <sup>th</sup>	
Crème, aigre (crème fraîche, environ 18 % de matière grasse)	1,005		DK	
Crème, aigre (crème fraîche, environ 38 % de matière grasse)	0,978		DK	
Crème, fouettée	0,496		S&W	
Crème, à fouetter (environ 40 % de matière grasse)		0,96	UK 6 <sup>th</sup>	
Crème glacée	0,554		S&W	
Crème glacée, laitière		0,61	UK 6 <sup>th</sup>	
Crème glacée, légère (anciennement lait glacé)	0,56		FNDDS 4.1	
Crème glacée, légère, sans sucre ajouté	0,58		FNDDS 4.1	
Crème glacée, sans sucre ajouté	0,54		FNDDS 4.1	
Crème glacée, non laitière		0,51	UK 6 <sup>th</sup>	
Crème glacée, ordinaire	0,56		FNDDS 4.1	
Crème glacée, riche	0,62		FNDDS 4.1	
Lait aigre, de vache, entier	0,98		KEN	x
Yaourt aux baies, à faible teneur en matière grasse, avec édulcorant artificiel	1,06		FNDDS 4.1	
Yaourt aux fruits	1,045-1,06		DK	
Yaourt, à faible teneur en matière grasse, aux fruits		1,08	UK 6 <sup>th</sup>	
Yaourt, nature, non sucré	1,06		FNDDS 4.1	
Yaourt, nature, non sucré	1,031		DK	
Yaourt à la fraise, à faible teneur en matière grasse	1,08		FNDDS 4.1	
<b>Huiles et graisses</b>				
<b>Huiles</b>				
Huile de cuisson, Elianto, salad, Golden fry, Rina	0,88		KEN	x
Huile de cuisson, Sima	0,88		KEN	x
Huile de cuisson, Tily, Chipo, Pura	0,88		KEN	x
Huile, de morue (à 15,6 °C)		0,928	CSG	x

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Huile, de maïs (à 15,6 °C)		0,924	CSG	x
Huile, de graine de coton (à 15,6 °C)		0,88-0,93	CSG	x
Huile, de saindoux (à 15,6 °C)		0,91-0,93	CSG	x
Huile, de lin (à 15,6 °C)		0,93-0,94	CSG	x
Huile, d'olive (à 15,6 °C)		0,91-0,92	CSG	x
Huile, hors huile de palme	0,92		DK	
Huile, de palme (à 15,6 °C)		0,924	CSG	x
Huile, de palme	0,89		DK	
Huile, d'arachide (à 15,6 °C)		0,92	CSG	x
Huile, de colza (à 20 °C)		0,92	CSG	x
Huile, de sésame (à 15,6 °C)		0,923	CSG	x
Huile, de tournesol	0,96		RC	
Huile, végétale, noix de coco	0,924		TB	
Huile, végétale, maïs	0,922		TB	
Huile, végétale, olive	0,918		TB	
Huile, végétale, palme	0,915		TB	
Huile, végétale, arachide	0,914		TB	
Huile, végétale, soja	0,927		TB	
Huile, de baleine (à 15,6 °C)		0,925	CSG	x
<b>Graisses et autres matières grasses</b>				
Graisses animales	0,7		KEN	x
Saindoux	0,919		TB	
Saindoux (à 15,6 °C)		0,96	CSG	x
Mayonnaise, légère	1		TB	
Mayonnaise, traditionnelle	0,91		TB	
Graisse végétale solide Kimbo	0,6		KEN	x
Graisse végétale solide Rina	0,67		KEN	x
<b>Céréales et produits à base de céréales</b>				
Orge	0,62		TB	
Orge maltée, farine	0,72		ASI	x
Orge, moulue, mouture fine	0,74		ASI	x
Orge, semoule	0,45		ASI	x
Orge, farine	0,61		ASI	x
Orge, farine, maltée	0,64		ASI	x
Orge, moulue	0,38-0,42		ASI	x
Orge, maltée	0,49		ASI	x
Orge, aplatie	0,34-0,38		ASI	x
Orge, nettoyée	0,66		ASI	x
Orge, complète	0,61-0,69		ASI	x
Biscuits	0,41-0,53		FNDDES 4.1	
Son	0,56		ASI	x
Pain	0,29		FNDDES 4.1	
Pain, au maïs	0,433		S&W	
Pain, petit pain, mou	0,18		FNDDES 4.1	
Pain, blanc	0,42		KEN	x

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Pain, blanc, en tranches, préemballé	0,29		FNDDS 4.1	
Chapelure	0,45		RC	
Céréales pour petit déjeuner, flocons de maïs (céréales déshydratées)	0,117		S&W	
Céréales pour petit déjeuner, muesli avec fruits et fruits à coque	0,37		FNDDS 4.1	
Céréales pour petit déjeuner, au son et au raisin	0,26		FNDDS 4.1	
Céréales pour petit déjeuner, de type Cheerios	0,13		FNDDS 4.1	
Céréales pour petit déjeuner, de type flocons de maïs (corn flakes)	0,1		RC	
Céréales pour petit déjeuner, de type Crispix	0,13		FNDDS 4.1	
Céréales pour petit déjeuner, de type flocons enrobés/glacés (frosted flakes)	0,18		FNDDS 4.1	
Céréales pour petit déjeuner, de type Just Right	0,24		FNDDS 4.1	
Céréales pour petit déjeuner, de type Rice krispies (riz soufflé croquant)	0,12		FNDDS 4.1	
Sarrasin, son	0,25		ASI	x
Sarrasin, farine	0,66		ASI	x
Sarrasin, complet	0,59-0,66		ASI	x
Mil chandelle, farine fermentée	0,56		KEN	x
Gâteau	0,415		S&W	
Préparation pour gâteau	0,7		ASI	x
Farine de maïs, blanche	0,55		KEN	x
Fécule de maïs, en conditionnement non tassé	0,54		TB	
Sucre de maïs	0,33		ASI	x
Maïs, bouilli	0,90		KEN	x
Maïs, bouilli avec matière grasse	0,90		KEN	x
Maïs, son	0,21		ASI	x
Maïs, concassé (gros morceaux)	0,64-0,70		ASI	x
Maïs, concassé (morceaux fins)	0,58-0,62		ASI	x
Maïs, concassé (morceaux moyens)	0,61-0,67		ASI	x
Maïs, rafles	0,27		ASI	x
Maïs, concassé (broyage grossier)	0,64		ASI	x
Maïs, épis	0,9		TB	
Maïs, épis	0,9		ASI	x
Maïs, farine fermentée	0,55		KEN	x
Maïs, farine	0,82		ASI	x
Maïs, semoule	0,64		ASI	x
Maïs, farine	0,62		ASI	x
Maïs, farine de germe	0,56		ASI	x
Maïs, farine de gluten	0,51-0,69		ASI	x
Maïs, concassé	0,64-0,69		ASI	x
Maïs, moulu	0,54-0,58		ASI	x
Maïs, concassé	0,32-0,35		ASI	x
Maïs, broyé	0,72		ASI	x
Maïs, en grains	0,72		TB	
Maïs, fécule	0,67		ASI	x

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Maïs, fécule, en conditionnement comprimé	0,63		TB	
Maïs, blanc, bouilli	0,85		KEN	x
Maïs, blanc, sec	0,81		KEN	x
Maïs, grains entiers, déshydratés, concassés (Njenga)	0,81		KEN	x
Maïs, grains entiers, déshydratés, concassés, bouillis (Njenga)	1,07		KEN	x
Maïs, graines entières	0,72		ASI	x
Préparation pour pâtisserie	0,64		ASI	x
Préparation pour pâte à cuire	0,59		ASI	x
Mil rouge (éleusine), farine fermentée	0,61		KEN	x
Millet	0,64		ASI	x
Millet	0,64		TB	
Farine de mil chandelle	0,56		KEN	x
Farine de mil rouge (éleusine)	0,61		KEN	x
Mil chandelle	0,90		KEN	x
Mil rouge (éleusine)	0,81		KEN	x
Farine d'avoine	0,53		ASI	x
Issues d'avoine	0,61		ASI	x
Avoine	0,41		TB	
Avoine	0,43		ASI	x
Avoine complète concassée	0,74		ASI	x
Avoine, moulue	0,46		ASI	x
Avoine, glumelles	0,13		ASI	x
Avoine, aplatie	0,30-0,38		ASI	x
Pâtes, de type macaroni courts, bouillies	0,55		RC	
Pâtes, de type macaroni courts, crues	0,39		RC	
Pâtes, nouilles, bouillies	0,59		KEN	x
Farine pour porridge Bonavist, bouillie	0,73		KEN	x
Farine pour porridge Bonavist, crue	0,84		KEN	x
Farine pour porridge Ken-uji + extrait de citron	0,54		KEN	x
Farine pour porridge Ken-uji: mil rouge, mil chandelle, sorgho, blé	0,60		KEN	x
Porridge, maïs, farine + eau	1,05		KEN	x
Riz	0,72		ASI	x
Riz bouilli	0,73		KEN	x
Riz, bouilli avec matière grasse	0,70		KEN	x
Riz, son	0,42		ASI	x
Riz, décortiqué	0,75		TB	
Riz, soufflé	0,1		ASI	x
Riz, cru	0,85		KEN	x
Riz non usiné	0,58		TB	
Riz, blanc, bouilli	0,73		RC	
Riz, blanc, cru	0,82		RC	
Seigle	0,72		TB	
Seigle, son	0,24-0,32		ASI	x

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Seigle, farine	0,67		ASI	x
Seigle, malté	0,51		ASI	x
Seigle, semoule grossière	0,67		ASI	x
Seigle, remoulage	0,54		ASI	x
Seigle, complet	0,69-0,72		ASI	x
Semoule, de blé dur, crue	0,78		RC	
Sorgho, farine fermentée	0,54		KEN	x
Sorgho, farine	0,54		KEN	x
Sorgho, graines	0,51-0,56		ASI	x
Soja, farine	0,7		ASI	x
Soja, farine	0,64		ASI	x
Blé	0,77		TB	
Blé, son	0,18-0,26		ASI	x
Blé, concassé	0,56		ASI	x
Blé, taillé	0,74		ASI	x
Blé, farine	0,48		ASI	x
Blé, farine	0,58		KEN	x
Blé, farine	0,67		ASI	x
Blé, farine	0,521		S&W	
Blé, farine, maltée	0,66		ASI	x
Blé, farine, blanche	0,67		RC	
Blé, farine, complète	0,55		RC	
Blé, gluten	0,69		ASI	x
Blé, balle	0,7		ASI	x
Blé, semoule grossière	0,24		ASI	x
Blé, déglumé	0,54		ASI	x
Blé, complet	0,72-0,83		ASI	x
<b>Tubercules et produits à base de tubercules</b>				
Marante/colocase, bouillis	0,54		KEN	x
Marante/colocase crus	0,52		KEN	x
Manioc, farine	0,55		KEN	x
Manioc, bouilli	0,63		KEN	x
Manioc, cru	0,63		KEN	x
Pomme de terre, bouillie	0,59		KEN	x
Pomme de terre, crue	0,59		KEN	x
Pommes de terre, en flocons	0,21		ASI	x
Pommes de terre, en poudre	0,77		ASI	x
Patate douce, bouillie	0,65		KEN	x
Patate douce, crue	0,44		KEN	x
Igname, bouilli	0,79		KEN	x
Igname, cru	0,66		KEN	x
<b>Fruits à coque et graines</b>				
Amandes	0,46		ASI	x
Noix de cajou	0,5		ASI	x
Copeaux de noix de coco	0,61		ASI	x

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Graine de lin	0,7		ASI	x
Noix	0,63		FNDDS 4.1	
Arachides	0,53		ASI	x
Arachides, décortiquées	0,69		ASI	x
Arachides, en coque	0,27-0,38		ASI	x
Pistaches, crues, non décortiquées	0,6		RC	
Pistaches, crues, décortiquées	0,646		RC	
Graines de colza	0,77		ASI	x
Graines de tournesol	0,62		ASI	x
<b>Fruits</b>				
Tranches de pomme déshydratées	0,24		ASI	x
Loquat (nèfle du Japon)	0,6		KEN	x
Papaye, non arrivée à maturité	0,56		KEN	x
<b>Légumes</b>				
Luzerne, feuilles, farine	0,23		ASI	x
Luzerne, farine, déshydratée 13 %	0,26-0,29		ASI	x
Luzerne, farine, déshydratée 17 %	0,29-0,35		ASI	x
Luzerne, farine, finement moulue	0,24-0,35		ASI	x
Luzerne, farine, séchée au soleil 13 %	0,22		ASI	x
Graines de luzerne	0,72-0,77		ASI	x
Luzerne, farine de foin (tiges)	0,19		ASI	x
Carotte, crue, en morceaux	0,54		KEN	x
Carotte, crue, râpée	0,71		KEN	x
Chou-fleur, bouilli	0,45		RC	
Piment, vert	0,5		KEN	x
Piment, rouge	0,5		KEN	x
Haricots verts	0,53		KEN	x
Petits pois frais (minji)	0,73		KEN	x
Feuilles de managu, crues (black night shade)	0,2		KEN	x
Feuilles, oignon, oignon de printemps, cru	0,44		KEN	x
Maïs vert, maïs doux, bouilli	0,73		KEN	x
Maïs vert, maïs doux, cru	0,61		KEN	x
Olives, vertes, non dénoyautées	0,65		RC	
Oignons, en morceaux	0,22		ASI	x
Oignons, émincés	0,13		ASI	x
Oignons, en poudre	0,4		ASI	x
Oignons, frits, coupés en cubes	0,75		RC	
Oignons, crus, coupés en cubes	0,55		RC	
Salade, verte, feuilles, crue	0,06		RC	
Épinards, surgelés, cuits	1,046		RC	
Épinards, feuilles, crus	0,08		RC	
Piment doux, cru, cubes	0,51		RC	
Piment doux, cru, demi-rondelles	0,39		RC	
<b>Légumineuses</b>				
Haricots secs, blancs	0,69-0,77		ASI	x

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Doliques à œil noir	0,72		ASI	x
Doliques à œil noir, séchés, bouillis	0,75		KEN	x
Doliques à œil noir, séchés, crus	0,96		KEN	x
Haricot velu, bouilli	0,76		KEN	x
Haricot velu, cru	0,79		KEN	x
Haricots communs réniformes, secs, bouillis	0,79		KEN	x
Haricots communs réniformes, secs, crus	0,75		KEN	x
Haricots communs réniformes, verts, bouillis	0,7		KEN	x
Haricots communs réniformes, verts, crus	0,68		KEN	x
Lentilles, vertes, petites, bouillies	0,85		RC	
Lentilles, vertes, petites, crues	0,89		RC	
Pois cajan, bouillis	0,75		KEN	x
Pois cajan, cru	0,84		KEN	x
Soja	0,74		ASI	x
Soja, flocons	0,58		ASI	x
Soja, gousses	0,4		ASI	x
Soja, tourteau	0,64		ASI	x
Soja, bouilli	0,79		KEN	x
Soja, bouilli avec matière grasse	0,70		KEN	x
<b>Herbes aromatiques et épices</b>				
Cannelle, poudre	0,56		ASI	x
Clou de girofle, graines	0,77		ASI	x
Mélange d'arômes solides Royco et autres arômes	0,7		KEN	x
Ail, copeaux	0,35		ASI	x
Ail, poudre	0,32		ASI	x
Sauge, feuilles	0,29		ASI	x
Épices, pour barbecue	0,48		ASI	x
Épices, mélange	0,58		ASI	x
<b>Poisson et autres produits halieutiques ou aquacoles</b>				
Crevettes, entières, bouillies, avec carapace	0,58		RC	
Crevettes, entières, bouillies, sans carapace	0,77		RC	
<b>Œufs et produits à base d'œuf</b>				
Œuf, jaune d'œuf, poudre	0,37		ASI	x
Œuf, de poule, bouilli/poché	0,6		FNDDS 4.1	
Œufs, poudre	0,35		ASI	x
<b>Viande et produits carnés</b>				
Sang, farine	0,48		ASI	x
Sang, farine	0,62		ASI	x
Farine d'os et de viande, en vrac	0,72		ASI	x
Farine d'os, en vrac	0,80-0,96		ASI	x
Intestin de vache, bouilli	0,58		KEN	x
Vache, viande maigre, sans os, crue	0,96		KEN	x
Vache, intestin, cru	0,93		KEN	x
Chèvre, intestin, bouilli	0,56		KEN	x

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Chèvre, intestin, cru	0,83		KEN	x
Porc, viande grasse, avec os, bouillie	0,63		KEN	x
Porc, viande grasse, avec os, crue	0,97		KEN	x
Porc, viande semi-grasse, avec os, bouillie	0,7		KEN	x
Porc, viande semi-grasse, avec os, crue	0,93		KEN	x
<b>Amuse-gueules</b>				
Pommes de terre chips	0,09		RC	
Amuse-gueules croustillants à base de pomme de terre, Pringles	0,12		FNDDS 4.1	
Amuse-gueules, soufflés, à faible teneur en matière grasse	0,11		FNDDS 4.1	
<b>Produits sucrés et édulcorants</b>				
Glucose, Glucolin	0,4		KEN	x
Glucose (à 15,6 ° C)		1,35-1,44	CSG	x
Confiture	1,333		S&W	
Confiture, avec sucre ajouté	1,43		RC	
Gelée	1,245		S&W	
Nutella	1,26		RC	
Saccharose	0,85		ASI	x
Octaacétate de saccharose	0,53		ASI	x
Sucre	0,95		KEN	x
Sucre, dextrose	0,62		ASI	x
Sucre, dextrose	0,58		ASI	x
Sucre, cristallisé	0,7		ASI	x
Sucre, en poudre	0,56		ASI	x
Sucre, blanc	0,9		RC	
Sucre, blanc	0,88		FNDDS 4.1	
Sirop, cassis, non dilué		1,280	UK 6 <sup>th</sup>	
Sirop, maïs	1,38		TB	
Sirop, maïs, léger	1,40	1,41	USDA	x
Sirop, fruit, mûre	1,34		RC	
Sirop, grenadine		1,18	CG	x
Sirop, érable	1,32	1,32	USDA	x
Sirop, pour crêpe	1,312		S&W	
<b>Divers</b>				
Poudre à lever (levure chimique)	0,9		ASI	x
Gélatine	0,72		ASI	x
Glutamate monosodique	1,62		TB	
Moutarde en poudre	0,26		ASI	x
Complément protéique	0,54		ASI	x
Assaisonnement pour salade	1,1		FNDDS 4.1	
Sel, chlorure de sodium	2,165		TB	
Sel, de table fin	1,38		ASI	x
Sel, granulé	1,28		ASI	x
Sel, de table	1,217		S&W	

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Sauce de soja	1,12		FNDDS 4.1	
Bicarbonate de sodium	2,2		TB	
Additif vitaminique	0,66		ASI	x
Composé vitaminique	0,67		ASI	x
Préparation pour enrichissement vitaminique	0,64		ASI	x
Mélange de vitamines	0,7		ASI	x
Vitamines en poudre	0,56		ASI	x
Levure	0,95		ASI	x
<b>Soupes</b>				
Soupe de haricots secs	1,054		S&W	
Soupe au fromage cheddar	1,046		S&W	
Soupe poulet et nouilles	1		S&W	
Soupe aux œufs	1,017		S&W	
Soupe aux champignons	1,017		S&W	
Soupe, viande	1,04		KEN	x
Soupe, ingrédients variés	1,05		KEN	x
Soupe, épaisse (courge, pomme de terre)	1,09		RC	
Soupe, légumes	0,99		KEN	x
Soupe, tomate	1,017		S&W	
<b>Plats composés</b>				
Bœuf et nouilles (sans sauce)	0,65		S&W	
Bœuf et nouilles en sauce (mélange)	1,04		S&W	
Ragoût de bœuf, en boîte	1,05		S&W	
Bœuf, nouilles et légumes (sans sauce)	0,68		S&W	
Brocolis cuits à l'étouffée	0,95		S&W	
Tortellinis au fromage	1,03		S&W	
Poulet et boulettes de pâte (mélange)	1,04		S&W	
Gratin d'aubergines à la parmesane	0,83		S&W	
Githeri (muthugo + haricots secs) + viande	0,95		KEN	x
Githeri (muthugo + haricots secs) + viande + légumes verts + pomme de terre/banane	0,99		KEN	x
Githeri (muthugo + haricots secs) + oignon, bouilli avec matière grasse	0,98		KEN	x
Githeri (muthugo + haricots secs) + pomme de terre/banane	0,88		KEN	x
Githeri (muthugo + haricots secs) + légumes verts	1,04		KEN	x
Githeri (muthugo + haricots secs) + légumes verts + viande	0,94		KEN	x
Githeri + viande	0,75		KEN	x
Githeri + viande + légumes verts + pomme de terre/banane	1,05		KEN	x
Githeri + oignon, bouilli avec matière grasse	0,83		KEN	x
Githeri + pois	1,04		KEN	x
Githeri + pomme de terre/banane	1,10		KEN	x
Githeri + légumes racines + légumes verts	1,13		KEN	x
Githeri + légumes verts	1,30		KEN	x

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Githeri + légumes verts + viande	0,84		KEN	x
Githeri + légumes verts + pomme de terre/banane	0,95		KEN	x
Githeri nature (muthugo + haricots secs + eau)	0,98		KEN	x
Githeri, haricots secs + légumes verts + pommes de terre	0,93		KEN	x
Githeri, maïs + pois	0,97		KEN	x
Githeri, nature (maïs+ haricots secs + eau)	0,71		KEN	x
Gitwero, banane + haricots secs	1,20		KEN	x
Gitwero, banane + haricots secs + légumes verts	1,20		KEN	x
Gitwero, banane + pomme de terre + haricots secs	1,04		KEN	x
Gitwero, banane + légumes verts	1,20		KEN	x
Gitwero, banane, bouilli avec matière grasse	1,19		KEN	x
Gitwero, banane/pomme de terre	1,30		KEN	x
Gitwero, banane/pomme de terre + viande	1,08		KEN	x
Gitwero, banane/pomme de terre + légumes verts	1,22		KEN	x
Gitwero, légume-racine (igname, marante, etc.)	1,14		KEN	x
Gitwero, légumes-racines + banane	1,03		KEN	x
Haricots verts cuits à l'étouffée	0,95		S&W	
Lasagnes	1,04		S&W	
Macaroni et fromage, en boîte	1,00		S&W	
Mataha (bouilli de maïs), maïs + pois	0,86		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), haricots secs + banane	1,22		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), haricots secs + banane + pomme de terre	1,25		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), haricots secs + banane + pomme de terre + légumes	1,15		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), haricots secs + pomme de terre/banane + légumes	1,14		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), haricots secs + légumes	1,02		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), haricots secs + légumes + banane	1		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), maïs + banane	1,09		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), maïs + banane/pomme de terre + légumes	1,10		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), maïs + haricots secs + pomme de terre	0,75		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), maïs + haricot + pomme de terre + légumes	0,95		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), maïs + haricots secs + pomme de terre, bouilli avec matière grasse	0,75		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), maïs + haricots secs + légumes + banane	0,70		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), maïs + légumes	0,90		KEN	x
Mataha (bouilli de maïs), asimina/papaye	1,33		KEN	x

Nom et description de l'aliment	Masse volumique en g/ml (m. vol. ou m. vol. apparente)	Densité	BiblioID (code de référence bibliographique)	Mise à jour Version 2.0
Fricassée mexicaine avec bœuf, haricots secs, fromage, chips	0,6		S&W	
Mini-raviolis, en boîte	1,05		S&W	
Moussaka	0,85		S&W	
Muthugo (maïs sans germe ni enveloppe) seul	0,76		KEN	x
Nouilles/pâtes avec matière grasse	0,80		KEN	x
Riz + haricots secs	0,75		KEN	x
Riz + haricots secs + pomme de terre/banane	0,85		KEN	x
Riz + viande	0,73		KEN	x
Riz + viande + légumes	0,83		KEN	x
Riz + pomme de terre/banane	0,80		KEN	x
Riz + légumes-racines (igname, marante, etc.)	0,90		KEN	x
Riz + légumes	0,65		KEN	x
Riz + légumes + pomme de terre/banane	0,80		KEN	x
Riz, nature (riz + eau)	0,70		KEN	x
Spaghetti et boulettes de viande, en boîte	1,04		S&W	
Bouillie, banane	1,07		KEN	x
Bouillie, banane + pomme de terre + légumes	1,06		KEN	x
Bouillie, haricots secs	1,01		KEN	x
Bouillie, haricots secs/ pois + viande + légumes	0,94		KEN	x
Bouillie, haricots secs/ pois + légumes	1,07		KEN	x
Bouillie, viande	1,12		KEN	x
Bouillie, pois + pomme de terre/banane	1,10		KEN	x
Bouillie, pois + pomme de terre/banane + légumes	1,22		KEN	x
Bouillie, pomme de terre	1,10		KEN	x
Bouillie, pomme de terre + haricots secs + légumes	1,08		KEN	x
Bouillie, légumes	0,68		KEN	x
Bouillie, légumes + viande	0,86		KEN	x
Bouillie, légumes + pomme de terre	1,10		KEN	x
Bouillie, légumes + pomme de terre + viande	1,08		KEN	x
Bouillie: œufs + légumes	0,68		KEN	x
Nouilles au thon à la casserole	0,93		S&W	
Ugali + haricots secs	0,80		KEN	x
Ugali + haricots secs + légumes	0,80		KEN	x
Ugali + légumes , en chapelure	0,75		KEN	x
Ugali + légumes , bouilli avec matière grasse	1,20		KEN	x
Ugali, nature (farine + eau), en chapelure	0,75		KEN	x
Saucisses de Francfort et choucroute (mélange)	0,61		S&W	
Hamburger Helper Zesty Italian	1,04		S&W	

## Références

BiblioID	
<b>ASI</b>	ASI bulk density and specific gravity database. Site web: <a href="http://www.asiinstr.com/technical/Material_Bulk_Density_Chart_A.htm">http://www.asiinstr.com/technical/Material_Bulk_Density_Chart_A.htm</a> (consulté le 30 août 2012)
<b>CG</b>	Specific Gravity Chart for Popular Spirits. By Colleen Graham. <a href="http://cocktails.about.com/od/mixology/qt/spirit_gravity.htm">http://cocktails.about.com/od/mixology/qt/spirit_gravity.htm</a> (document consulté le 15 septembre 2012)
<b>CSG</b>	Computer Support Group of CSGNETWORK.COM. Specific Gravity And Viscosity Of Liquids <a href="http://www.csgnetwork.com/specific_gravity_viscosity_liquids.html">http://www.csgnetwork.com/specific_gravity_viscosity_liquids.html</a> (consulté le 15 septembre 2012)
<b>DK</b>	Base de données du Danemark sur la composition des aliments, 4 <sup>e</sup> édition, 1996.
<b>FNDDS 4.1</b>	Agricultural Research Service, Food Surveys Research Group. 2010. USDA Food and Nutrient Database for Dietary Studies, 4.1. Site web: <a href="http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=12089">http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=12089</a> (document consulté le 15 septembre 2012)
<b>KEN</b>	Food Density Database for the Child Nutrition Project in Kenya. 2004. Food Density Database for the Child Nutrition Project in Kenya. 2004. Base de données élaborée par Constance Gewa, Monika Grillenberger, Suzanne Murphy, Nimrod Bwibo et Charlotte Neumann avec l'appui de GL/CRSP, don USAID n° DAN-1328-G-00-0046-00 119-18. Mesuré à température ambiante à 1 350 mètres d'altitude. Données non publiées.
<b>RC</b>	Mesures relevées par Ruth Charrondière à température ambiante (21 °C) à 393 mètres d'altitude (Saint-Romain-de-Popey, France)
<b>S&amp;W</b>	Stumbo, P.J. and Weiss, R. 2011. Using database values to determine food density. Journal of Food Composition and Analysis. <a href="http://dx.doi.org/10.1016/j.jfca.2011.04.008">http://dx.doi.org/10.1016/j.jfca.2011.04.008</a> (consulté le 15 septembre 2012)
<b>TB</b>	<a href="http://hypertextbook.com/physics/matter/density/">http://hypertextbook.com/physics/matter/density/</a> (consulté le 15 septembre 2012)
<b>UK 6<sup>th</sup></b>	Food Standards Agency. 2002a. McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Sixth summary edition. Cambridge, Royaume-Uni, Royal Society of Chemistry.
<b>USDA</b>	U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011. Specific Gravity of Selected Beverages from USDA's Nutrient Databank System. [Données non publiées]

FAO/INFOODS, 2015. Bases de données FAO/INFOODS - Bases de données sur la densité - Version 2.0

E\_ISBN 978-92-5-207346-8

Job no. I3057F/1/05.15