

Tableau : de la teneur nutritionnelle à la densité nutritionnelle des aliments

Aliment	Teneur mg/100 g	Valeur calorique kcal/100 g	Densité nutritionnelle mg/100 kcal
Epinard	4	25	16
Pissenlit	3	49	6
Huître	5,8	68	8,5
Foie de veau	5	135	3,7
Steak bœuf	3	150	2
Boudin	14	375	3,7
Pistache	7	580	1,2
Lentille cuite	2,4	89	2,7

Source : professeur Lalau, CHU d'Amiens