

Cake classique

composants	mesures	poids (g)	kcal par 100g	kcal dans cake	glucides par 100g	protides par 100g	lipides par 100g	glucides	protides	lipides
œufs	8	480	146	700.8	1.4	12.6	10.1	6.72	60.48	48.48
lait entier	1 tasse	150	68	102	5	3.2	4	7.5	4.8	6
farine mi-blanche	4 tasses	600	342	2052	69	12	1.3	414	72	7.8
huile de tournesol	3/4 tasse	150	900	1350	0	0	100	0	0	150
beurre		50	729	364.5	0.5	0.5	82	0.25	0.25	41
abricots		200	274	548	62	4.2	0.4	124	8.4	0.8
figues		200	271	542	60.5	3.6	1.2	121	7.2	2.4
raisins		300	332	996	78	2.5	0.5	234	7.5	1.5
amandes moulues		300	636	1908	18	21	54	54	63	162
noisettes moulues		400	684	2736	15	14	64	60	56	256
miel	4 cs	40	310	124	100	0	0	40	0	0
mascobado	2 tasses	280	400	1120	100	0	0	280	0	0
total:		3150	total:	12543.3			total:	1341.47	279.63	675.98
			kcal/100g	398			g/100g	42.6	8.9	21.5

remarque:

lait selon consistance

cs = cuillère à soupe