

LA TABLE MAROCAINE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

COMPRENDRE LA COMPOSITION DES ALIMENTS CONSOMMÉS AU MAROC

Le HCP et la FAO ont élaboré, pour la première fois, la Table Marocaine de Composition des Aliments. Ce référentiel national documente la composition nutritionnelle des aliments et des plats les plus consommés au Maroc, en fournissant, pour chaque aliment, des informations détaillées sur sa valeur énergétique ainsi que sur sa teneur en macronutriments, vitamines et minéraux, selon une base de lecture commune, harmonisée et normalisée.

CONFORMITÉ DE LA TMCA AUX STANDARDS INTERNATIONAUX :

La classification COICOP utilisée dans les Enquêtes Nationales sur le Niveau de Vie et la consommation des Ménages.

Les normes méthodologiques et techniques de la FAO/INFOODS.

À QUOI SERT LA TMCA ?



Statistique

Analyser la consommation alimentaire, l'état nutritionnel de la population, la pauvreté alimentaire ainsi que les disparités régionales en matière d'alimentation et de nutrition.



Politiques publiques

Fournir un outil stratégique pour l'élaboration et l'accompagnement des politiques nutritionnelles, de santé publique et de planification fondées sur des données probantes.



Citoyens

Favoriser une meilleure compréhension de la composition des aliments consommés au quotidien et encourager des choix alimentaires plus éclairés.



Valorisation

Mettre en valeur la diversité des pratiques alimentaires marocaines et mieux documenter les spécificités des produits et plats consommés.



Recherche

Renforcer l'expertise nationale en matière de nutrition.

CHIFFRES CLÉS



1 001

aliments documentés



+ 50

recettes les plus consommées au Maroc.



43

constituants nutritionnels

QUE RENSEIGNE LA TMCA ?



Énergie



Protéines



Lipides



Glucides



Vitamine



Oligo-éléments



Fibres



Autres constituants

EXEMPLES POUR 100G

Plats marocains

Couscous 7 légumes
101,5 kcal

Couscous Tfaya
• 156,4 kcal
• 0,98g

Harira
55,4 kcal

Zaalouk
185,7 Kcal

Taktouka
149,2 kcal

Tajine viande aux olives
148,3 kcal

Rfissa
235,7 kcal

DES ÉCARTS IMPORTANTS SELON LES ALIMENTS

Faible densité énergétique

Pastèque fraîche
35 kcal

Carottes
41 kcal

Thé marocain sucré
36 kcal

Lait de vache entier
62 kcal

Forte densité énergétique

Zammita
503 kcal

Huile d'olive
900 kcal

Ghreyba au beurre
435 kcal

Lakhlie
900 kcal

Amlou
645 kcal

