Nombre de los alimentos	Agua	Albuminoides	Grasas	Fécula y azúcar	Sales minerales	Fósforo
	grs.	grs.	grs.	grs.	grs.	grs.
Carnes	780	170	50	1 á 5	9 á 15	4,5
Sangre	807	182	2	»	9	0,8
Huevos	756	122	107	5	10	4
Leche de vaca. . . .	865	36	10	55	4	1,9
Trigo	140	146	12	670	16	10
Cebada	130	134	28	836	45	6,6
Avena.	140	119	55	215	30	10
Maíz.	177	128	70	590	11	9,6
Arroz	144	64	4.3	781	6.8	9,7
Lentejas y guisantes	115	265	25	580	56	8.7
Patatas	760	15	2	200	20	8,7
Uvas y frutas azucaradas.	890	75	»	150		9
Almendras y frutas grasas	54	242	537	72	29	
Castañas	587	23.1	8.7	530	15.2	
Queso de Gruyere .	846	335	250	2	38.5	
Caldo	985	6	2		6	

Las carnes, con 780 de agua, están lejos de ser alimentos completos: aunque se coman dos ó tres kilos diarios, nadie por eso sólo puede decir que está tan bien alimentado como tomando sopas, ó huevos y leche. En cambio, los cereales y las leguminosas, y sobre todo los frutos oleaginosos, son alimentss completos, cuyo poder nutritivo es asombroso. Así se ve que hay pueblos enteros que no comen otra cosa: el único alimento de los canarios es el *gofio*, trigo tostado; la avena es el manjar nacional de los escoceses: el maiz forma la polenta de los piamonteses y la borona de los gallegos, y el arroz es el alimento principal de la mitad de los habitantes del globo.

Las razas vegetalianas representan la gran mayoría de los habitantes de la tierra. El aldeano ruso vive esclusivamente de leche y de huevos; el noruego no conoce el uso de la carne; los soldados polacos que sirvieron con Napoleón, vivían de pan y legumbres;