

6. PRODUITS CERELIERS



Teneurs pour 100 g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg
	Energie	Energie	Protéines	Lipides	Ac. Gras S	Ac. Gras MI	Ac. Gras PI	Ac. Linoléique	Cholestérol	HC digestibles	Sucres	Amidon	Fibres	Eau	Sodium	Potassium	Calcium	Phosphore	Magnésium	Fer	Cuivre	Zinc	Vit. A activité	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	
PAINS/BISCOTTES																											
Baguette	283	1184	8,4	1,9	0,6	0,4	0,9	0,9	32	58,0	2,0	56,0	3,5	24	650	145	27	100	23	1,1	0,1	0,8	0	0,09	0,05	0	
Biscotte	383	1601	12,3	5,5	2,6	1,7	1,2	1,1	32	70,8	9,1	60,5	3,5	7	400	259	24	155	38	1,7	0,2	1,1	0	0,18	0,08	0	
Biscotte au froment	409	1710	11,5	9,5	5,0	5,3	2,6	-	0	69,4	12,0	58,0	6,0	2	663	-	25	325	73	2,5	-	-	-	0,45	0,38	-	
Biscotte au froment + sesame	444	1858	11,0	16,0	5,2	6,6	4,2	-	0	64,0	11,0	53,0	7,9	1	600	-	100	345	932	3,1	-	-	-	0,99	0,70	-	
Biscotte complete	367	1536	16,0	6,6	2,3	2,0	1,5	1,4	60	62,0	4,0	58,0	7,5	0	147	302	33	230	62	2,1	0,2	1,3	0	0,34	0,10	0	
Couque au beurre	393	1642	7,9	23,7	15,9	6,2	0,9	0,8	72	37,0	10,0	27,0	-	25	442	112	45	-	12	0,7	0,1	0,9	0	0,13	0,09	0	
Couque au chocolat	382	1596	7,1	25,9	12,4	10,4	2,6	2,4	67	30,1	8,1	22,0	-	20	454	147	50	-	27	1,8	0,2	1,0	0	0,13	0,10	0	
Couque aux abricots	268	1121	5,2	11,8	8,3	2,8	0,4	0,4	24	35,3	10,3	25,0	-	29	307	108	18	-	11	0,7	0,1	0,8	0	0,10	0,09	2	
Couque aux raisins	267	1114	5,8	11,0	6,2	3,7	1,1	1,0	36	36,1	14,1	22,0	-	28	375	207	50	-	17	0,8	0,1	1,2	0	0,15	0,10	0	
Couque suisse	277	1157	6,6	10,4	7,7	2,4	0,3	0,2	28	39,2	20,2	19,0	-	28	388	173	43	-	388	1,2	0,1	0,8	0	0,10	0,07	1	
Cramique	280	1173	6,3	8,0	4,3	2,2	0,7	0,7	56	46,0	9,3	37,2	3,7	27	300	383	44	100	25	1,6	0,2	0,6	0	0,12	0,13	0	
Craquelin	310	1298	7,0	7,2	4,0	1,9	0,5	0,5	41	54,4	17,3	37,2	2,4	25	115	110	32	85	18	0,9	0,1	0,7	0	0,11	0,14	0	
Croissant	475	1985	9,2	26,3	18,0	6,3	0,8	0,8	73	50,3	2,7	47,6	2,3	18	692	125	35	127	19	1,0	0,1	0,7	21	0,11	0,11	4	
Pain 7 cereales	253	1059	9,7	3,4	1,2	1,2	0,9	0,9	34	46,0	2,3	43,8	5,3	35	457	201	22	148	48	1,8	0,2	1,2	0	0,14	0,10	0	
Pain au lait	242	1013	9,0	3,3	1,7	0,9	0,6	0,6	27	44,0	5,0	39,0	2,7	32	500	148	56	150	21	1,2	0,1	0,7	0	0,10	0,11	0	
Pain blanc	268	1120	8,7	2,6	1,2	1,2	0,8	0,8	24	52,5	0,0	52,5	1,0	33	624	140	18	92	19	1,0	0,2	0,7	0	0,16	0,06	0	
Pain complet	241	1007	11,1	2,3	0,9	0,9	1,1	1,1	35	44,0	1,4	42,6	6,4	33	575	286	30	225	61	2,6	0,3	1,6	0	0,34	0,09	0	
Pain de campagne	298	1247	11,3	3,1	1,2	1,0	0,7	0,7	23	56,3	0,7	55,6	3,0	33	458	245	24	-	15	1,0	0,1	0,6	-	-	-	-	
Pain de froment complet	255	1067	8,2	3,0	1,2	0,9	0,9	0,8	33	48,8	2,4	46,4	4,7	37	513	240	25	175	69	2,4	0,2	2,0	0	0,13	0,11	0	
Pain de seigle	229	959	6,2	3,0	1,0	0,8	1,1	1,1	38	44,5	2,2	42,3	5,5	36	552	278	40	119	61	2,9	0,2	1,6	0	0,18	0,11	0	
Pain gris	243	1017	7,0	3,7	1,3	1,4	0,9	0,9	30	45,6	2,9	42,7	5,7	35	520	186	26	200	41	1,7	0,2	0,9	0	0,20	0,06	0	
Piccolo	303	1266	12,5	2,0	0,7	0,6	0,7	0,7	28	58,7	0,9	57,8	3,0	24	580	333	43	-	22	1,4	0,1	0,8	-	-	-	-	
Pistolet	292	1223	9,5	3,8	1,5	1,2	0,9	0,9	35	55,0	0,0	55,0	3,7	26	520	149	23	100	27	1,2	0,1	0,9	0	0,06	0,06	0	
Sandwich sucre	330	1383	11,0	10,8	6,0	2,9	0,9	0,9	68	47,4	3,3	44,1	4,0	27	520	124	26	100	21	1,3	0,1	0,8	0	0,21	0,10	0	
Toast	385	1611	12,6	4,6	1,8	2,1	0,7	0,7	54	73,3	5,8	67,5	4,2	0	702	546	31	150	20	1,6	0,2	2,2	0	0,15	0,06	0	