


PRODUITS FERMIERS

Teneurs par 100 g	ENERGIE	ENERGIE	PROTEINES	LIPIDES	AC. GRAS SATURES	AC. GRAS MONO-INSATURES	AC. GRAS POLY-INSATURES	AC. GRAS OMEGA-3	AC. GRAS OMEGA-6	AC. LINOLEIQUE	AC. GRAS TRANS	CHOLESTEROL	GLUCIDES DIGESTIBLES	SUCRES	AMIDON	FIBRES	EAU	SODIUM	POTASSIUM	CALCIUM	PHOSPHORE	MAGNESIUM	FER	CUIVRE	ZINC	SELENIUM	VIT. A - ACTIVITE	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg
Beurre de ferme	739	3090	0.8	81.5	57.2	20.6	1.6	0.2	1.4	1.4	1.9	220	0.5	0.5	<0.2	0.0	18	6	17	15	16	1	0.1	0.0	0.1	40	-	-	-	-	-	-
Bouilli de la ferme, cuit	137	572	30.6	1.4	0.6	0.7	<0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	73	0.6	0.6	0.0	<0.5	64	1280	274	9	138	19	2.3	0.1	5.0	20	-	-	-	-	-	-
Carbonnade de boeuf de la ferme, préparée	134	561	21.0	4.0	2.3	1.3	0.3	0.0	0.2	0.2	0.1	48	3.5	0.3	3.2	0.0	70	273	320	9	146	20	1.4	0.1	4.0	30	-	-	-	-	-	-
Carré de porc de la ferme, cru	117	489	25.6	1.6	0.6	0.7	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	53	<0.2	<0.2	<0.2	0.0	74	37	376	4	215	24	0.8	0.1	2.2	30	-	-	-	-	-	-
Confiture de la ferme	213	892	0.4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	<2	50.7	44.0	6.5	2.8	45	5	87	10	9	6	0.3	0.0	0.1	0	-	-	-	-	2	-
Crème glacée de la ferme, aromatisée	200	835	3.5	9.7	6.9	2.3	0.1	0.0	0.2	0.2	0.2	9	24.7	24.0	0.7	0.0	63	58	149	103	87	19	0.6	0.1	2.3	0	-	-	-	-	-	-
Crème glacée de la ferme, vanille	197	824	3.6	9.6	6.5	2.5	0.3	0.1	0.3	0.2	0.3	46	23.3	21.0	3.1	0.0	63	53	142	108	102	10	0.2	0.0	0.5	0	-	-	-	-	-	-
Filet américain de la ferme, épicé, boeuf, cru	257	1076	15.7	21.1	2.1	13.4	5.6	1.8	3.7	3.7	0.1	69	1.1	0.6	0.5	0.0	60	652	240	9	119	15	1.2	0.1	2.5	40	-	-	-	-	-	-
Fromage blanc de la ferme, 0% MG	60	251	11.1	0.3	-	-	-	-	-	-	-	5	3.2	1.8	1.4	0.0	85	37	118	97	116	11	0.0	0.0	0.4	0	-	-	-	-	-	-
Fromage blanc de la ferme, maigre	70	291	8.0	2.3	1.6	0.6	<0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	11	4.2	3.3	0.9	0.0	85	43	192	137	161	13	0.0	0.0	0.5	0	-	-	-	-	-	-
Fromage de brebis de la ferme type Gouda	376	1572	23.1	30.8	21.2	7.8	0.9	0.2	0.7	0.7	1.0	81	1.5	<0.2	1.5	0.0	41	721	61	594	431	34	0.3	0.0	2.5	0	-	-	-	-	-	-
Fromage de chèvre de la ferme, frais	243	1016	13.1	20.1	13.9	4.7	0.8	0.2	0.6	0.6	0.5	73	2.5	1.0	1.2	0.0	64	89	122	73	128	12	0.1	0.0	0.4	10	315	-	-	0.24	-	-
Fromage de chèvre de la ferme, moisissure blanche, lait cru	257	1074	13.3	20.9	15.6	4.5	0.5	0.1	0.4	0.4	0.3	80	3.9	0.5	3.5	0.0	60	468	149	84	167	12	0.1	0.0	0.5	5	-	-	-	0.18	-	-
Fromage de chèvre de la ferme, type Gouda	383	1605	23.8	30.5	22.0	6.9	1.3	0.2	1.1	1.1	1.1	110	1.4	<0.2	1.4	0.0	39	422	77	672	372	34	0.2	0.0	3.7	0	401	-	-	0.21	-	-
Fromage de la ferme	397	1661	23.5	32.0	21.8	8.3	0.7	0.2	0.6	0.5	0.9	90	2.1	<0.2	2.1	0.0	39	525	71	660	392	22	0.1	0.0	3.5	0	383	-	-	1.25	-	-
Fromage de la ferme à la bière	429	1792	25.4	36.0	23.1	11.3	0.7	0.1	0.6	0.5	0.9	97	0.7	<0.2	0.7	0.0	34	440	57	757	430	26	0.4	0.0	4.3	0	477	-	-	1.60	-	-
Fromage de la ferme, maigre	255	1066	25.3	15.6	10.9	3.8	0.3	0.1	0.2	0.2	0.5	20	3.3	<0.2	3.3	0.0	52	736	99	715	425	27	0.1	0.0	3.9	20	-	-	-	-	-	-
Fromage de la ferme, pâte molle à trous	366	1531	22.5	30.0	21.4	6.9	0.8	0.2	0.6	0.6	0.9	41	1.5	0.0	1.5	0.0	43	477	80	606	352	22	0.1	0.0	3.3	0	-	-	-	-	-	-
Fromage de la ferme, pâte molle, moisissure blanche	351	1468	20.9	29.2	21.2	6.4	0.6	0.2	0.4	0.4	1.1	74	1.1	<0.2	1.1	0.0	45	565	81	593	359	19	0.1	0.0	2.7	0	-	-	-	-	-	-
Fromage de la ferme, type Brie belge	225	940	15.4	15.5	11.6	3.1	0.3	0.1	0.2	0.2	0.6	44	2.5	0.7	1.8	0.0	63	528	111	75	162	9	0.0	0.0	0.5	20	-	-	-	-	-	-
Gelée de pommes de la ferme	189	791	0.2	0.3	-	-	-	-	-	-	-	<2	45.5	38.0	7.5	1.8	52	24	76	6	4	3	0.1	0.0	0.1	10	-	-	-	-	<2	-
Glace de la ferme, aromatisée	146	611	0.9	1.2	0.9	0.3	<0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	4	32.9	26.0	6.9	0.0	65	15	108	26	31	8	0.2	0.0	0.2	0	-	-	-	-	-	-
Haché de la ferme, boeuf-porc, épicé, cru	261	1093	17.6	21.2	8.9	9.5	2.5	0.2	2.3	2.1	0.3	75	<0.2	<0.2	0.0	0.0	59	634	298	6	153	16	1.3	0.0	2.9	20	-	-	-	-	-	-
Haché de la ferme, porc, épicé, cru	275	1152	17.1	22.9	8.7	9.7	4.4	0.5	4.0	3.7	0.1	65	0.4	0.4	0.1	0.0	59	474	270	6	144	17	1.0	0.1	2.3	30	-	-	-	-	-	-
Huile de noix de la ferme	901	3766	0.2	100.0	8.7	20.4	70.8	12.4	58.4	58.4	0.0	-	0.1	0.1	0.0	0.0	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	80	-	-	-	-	-	-
Jambon de la ferme, cuisse, cuit	125	521	20.1	4.5	1.7	2.1	0.6	0.0	0.6	0.5	0.0	54	1.0	1.0	0.1	0.0	72	876	232	6	195	14	0.6	0.1	1.9	25	-	-	-	-	-	-