

céréales



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 398 kcal |
| Lipides | 6,08 g |
| Glucides | 75,3 g |
| Fibres alimentaires | 5,16 g |
| Protéines | 7,78 g |
| Calcium | 201 mg |
| Vitamines | 66,8 mg |

biscottes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 409 kcal |
| Lipides | 5,9 g |
| Glucides | 76,6 g |
| Fibres alimentaires | 3,1 g |
| Protéines | 9,8 g |
| Calcium | 29 mg |
| Vitamines | 2,3 mg |

pain blanc



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 265 kcal |
| Lipides | 2,3 g |
| Glucides | 49,1 g |
| Fibres alimentaires | 2,7 g |
| Protéines | 9,2 g |
| Calcium | 26 mg |
| Vitamines | 0,8 mg |

pain complet



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 244 kcal |
| Lipides | 1,8 g |
| Glucides | 44,3 g |
| Fibres alimentaires | 6,9 g |
| Protéines | 8,38 g |
| Calcium | 39 mg |
| Vitamines | 42,8 mg |

pain de mie



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 278 kcal |
| Lipides | 3,6 g |
| Glucides | 52,3 g |
| Fibres alimentaires | 1,8 g |
| Protéines | 7,13 g |
| Calcium | 88 mg |
| Vitamines | 1,54 mg |

pâtes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 131 kcal |
| Lipides | 1,1 g |
| Glucides | 24,9 g |
| Fibres alimentaires | 0 g |
| Protéines | 5,2 g |
| Calcium | 6 mg |
| Vitamines | 1,9 mg |

pâtes complètes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 128 kcal |
| Lipides | 0,9 g |
| Glucides | 23,4 g |
| Fibres alimentaires | 3,3 g |
| Protéines | 4,55 g |
| Calcium | 22 mg |
| Vitamines | 1,07 mg |

riz blanc



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 130 kcal |
| Lipides | 0,3 g |
| Glucides | 28,2 g |
| Fibres alimentaires | 0,4 g |
| Protéines | 2,7 g |
| Calcium | 1 mg |
| Vitamines | 2,3 mg |

riz complet



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 135 kcal |
| Lipides | 0,9 g |
| Glucides | 28,7 g |
| Fibres alimentaires | 1,1 g |
| Protéines | 2,5 g |
| Calcium | 8,2 g |
| Vitamines | 0,55 mg |

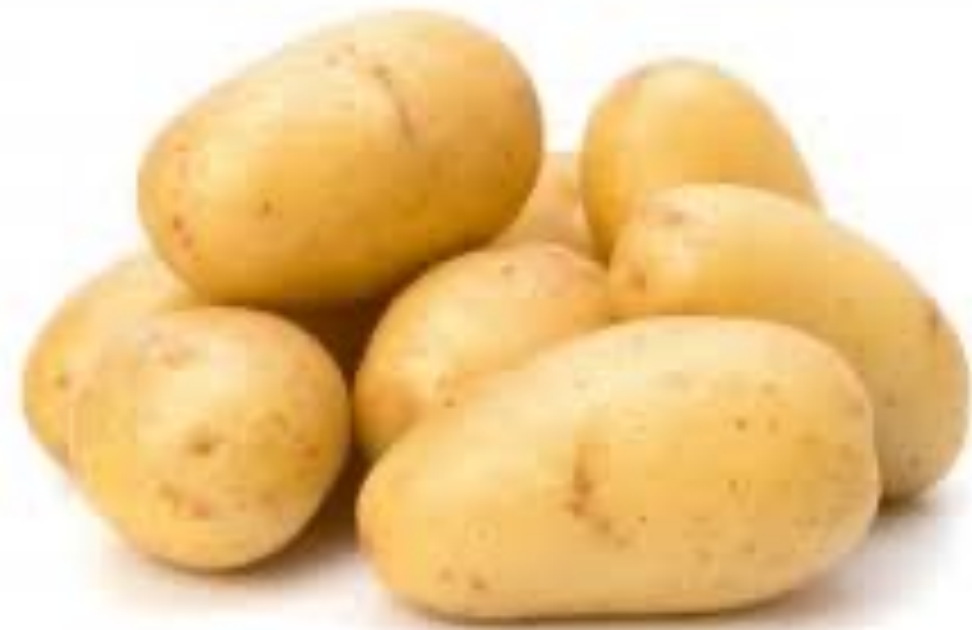
semoule



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 360 kcal |
| Lipides | 1,1 g |
| Glucides | 72,8 g |
| Fibres alimentaires | 3,9 g |
| Protéines | 12,7 g |
| Calcium | 17 mg |
| Vitamines | 8 mg |

pommes de terre



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|-----------|
| Énergie | 73,2 kcal |
| Lipides | 0,1 g |
| Glucides | 15 g |
| Fibres alimentaires | 2,21 g |
| Protéines | 2 g |
| Calcium | 26,1 mg |
| Vitamines | 20,55 mg |

haricots rouges



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 116 kcal |
| Lipides | 0,6 g |
| Glucides | 12,3 g |
| Fibres alimentaires | 11,6 g |
| Protéines | 9,63 g |
| Calcium | 55 mg |
| Vitamines | 1,2 mg |

pois chiches



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 147 kcal |
| Lipides | 3 g |
| Glucides | 17,7 g |
| Fibres alimentaires | 8,2 g |
| Protéines | 8,31 g |
| Calcium | 72 mg |
| Vitamines | 2,3 mg |

lentilles



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 110 kcal |
| Lipides | 0,7 g |
| Glucides | 16,3 g |
| Fibres alimentaires | 6 g |
| Protéines | 9,7 g |
| Calcium | 32 mg |
| Vitamines | 1,7 mg |

haricots blancs



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 112 kcal |
| Lipides | 1,1 g |
| Glucides | 12 g |
| Fibres alimentaires | 13,8 g |
| Protéines | 6,75 g |
| Calcium | 120 mg |
| Vitamines | 1,1 mg |

pois cassés



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 118 kcal |
| Lipides | 0,39 g |
| Glucides | 21,1 g |
| Fibres alimentaires | 2,92 g |
| Protéines | 8,34 g |
| Calcium | 14 mg |
| Vitamines | 1,35 mg |

ignames



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 111 kcal |
| Lipides | 0,1 g |
| Glucides | 23,8 g |
| Fibres alimentaires | 4,1 g |
| Protéines | 1,53 g |
| Calcium | 14 mg |
| Vitamines | 12,78 mg |

manioc



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 138 kcal |
| Lipides | 0,4 g |
| Glucides | 31,8 g |
| Fibres alimentaires | 4 g |
| Protéines | 1 g |
| Calcium | 40 mg |
| Vitamines | 19,28 mg |

patates douces



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

| | |
|---------------------|----------|
| Énergie | 77 kcal |
| Lipides | 0,14 g |
| Glucides | 17,72 g |
| Fibres alimentaires | 2,5 g |
| Protéines | 1,37 g |
| Calcium | 27 mg |
| Vitamines | 14,46 mg |