

Valeurs Nutritionnelles Moyennes Gemiddelde Voedingswaarden	Pour 1 barre Voor 1 reep	Pour 100 g Voor 100 g
Energie	106 kcal 445 kJ	423 kcal 1779 kJ
Protéines Eiwitten	1,8 g	7,1 g
Glucides Koolhydraten dont sucres waarvan suikers	16,8 g 7,6 g	67 g 30,2 g
Lipides Vetten dont saturés waarvan verzadigd vet	3,5 g 2,0 g	14,0 g 8,0 g
Fibres/Vezels	0,5 g	2,2 g
Sodium/Natrium	0,1 g	0,2 g

Barre céréale

Informations nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Valeur énergétique	207 kcal / 865 kJ
Protéines	10,4 g
Glucides	12,4 g
Lipides	12,9 g

Cassoulet

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 g	
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	374 kcal soit 1563 kJ
PROTÉINES	8,1 g
GLUCIDES	53,7 g
LIPIDES	14,1 g

Brioche

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Protéines	1,1 g
Glucides	5,7 g
Lipides	0,2 g
Valeurs énergétiques moyennes pour 100 g : 123 kJ soit 29 kcal	

Carottes

Informations nutritionnelles moyennes pour 100 ml Informaciones nutricionales medias por 100 ml Informações nutricionais médias para 100 ml		
Valeur énergétique / Valor energético 192 kJ (46 kcal)		
Valeurs nutritionnelles Valores nutricionales / Valores nutricionais		
Protéines Proteínas / Proteínas 3,2 g	Glucides Hidratos de carbono / Glúcidos 4,8 g	Lipides Grasas / Lípidos 1,5 g

Lait

Valeur énergétique :	374 kcal
	: 1586 kJ
Protéines :	15 g
Glucides totaux :	75 g
dont sucres totaux :	17 g
amidon :	58 g
Lipides :	1,5 g
dont saturés :	0,5 g
Fibres alimentaires :	2,5 g
Sodium :	0,85 g
Vitamines en % des AJR (2)	
B1 :	2,3 mg (167%)
B2 :	2,7 mg (167%)
PP :	30,1 mg (167%)
B6 :	3,3 mg (167%)
B9 (acide folique) :	334 µg (167%)
B12 :	1,67 µg (167%)
C :	100 mg (167%)
Minéraux	
Calcium :	-
Phosphore :	170 mg (21%)
Fer :	11,6 mg (83%)

Céréales

VALEURS NUTRITIONNELLES ET ÉNERGÉTIQUE MOYENNES*			
Valeur énergétique	358 kcal 1519 kJ	Fibres	4 g
Protéines	13 g	Sels minéraux :	
Glucides dont sucres	72 g 3,7 g	• Sodium	5 mg
Lipides dont acides gras saturés	2 g 0,35 g	• Potassium	257 mg
		• Phosphore	153 mg soit 19% des AJR**
		• Magnésium	56 mg soit 18% des AJR**
		Vitamines PP	3,5 mg soit 19% des AJR**

Pâtes

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Valeur énergétique	493 kJ (116 kcal)
Protéines	4,5 g
Glucides	21,9 g
Lipides	1,3 g

Plat cuisiné

Naturellement riche en vitamine A
Valeurs nutritionnelles pour 100 g :
Energie : 3043 KJ (740 Kcal)
Protéines : 0,5 g
Glucides : traces
Lipides : 82 g
Vitamine A : 780 µg
10 g de beurre couvrent 11% des besoins quotidiens en vitamine A d'un adulte.
D'après ANC pour la population française 2001

Beurre

Valeur énergétique moyenne pour 100 g 844 kJ soit 203 kcal		
Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g		
Protéines	Lipides	Glucides
16 g	15 g	1 g

Steak