

type de produit (100g)	énergie (kcal)	protéines	lipides (g)	grasses sat. (g)	grasses insat. (g)	glucides (g)	sucre (g)	fibres (g)	sodium (mg)	fer (mg)	vit. B1 (mg)	vit. B2 (mg)
PAINS												
pain gris	242	7	3,6	0,8	2,8	45,6	2,9	5,7	520	1,1	0,26	0,16
pain fermier	298	11,3	3,1	1,2	1,9	56,3	0,7	3	458	1	0,16	0,06
ciabatta	232	8,4	1,4	0,3	1,1	46,5	2,7	4,1	614	1,1	0,26	0,16
pain multicéréales	238	9,5	2,3	0,4	1,9	45	1,2	4,3	450	2,2	0,14	0,1
pain multicéréales complet	232	12,9	5,1	1	4,1	33,8	2,3	6,8	388	4,6	0,15	0,2
pain de seigle	229	6,2	3	1	2	44,5	2,2	5,5	527	2,9	0,19	0,1
pain d'épeautre complet	218	9,1	2,1	0,4	1,7	40,9	2,2	5,9	921	/	/	/
pain complet	241	11,1	2,3	0,7	1,6	44	1,4	6,4	575	2,6	0,34	0,09
pain de blé complet	255	8,2	3	1,2	1,8	48,8	2,4	4,7	513	2,4	0,13	0,11
pain de blé complet et seigle	241	11	1	0,1	0,9	47	0,9	6	464	2,4	0,24	0,11
pain blanc	271	8,7	2,9	0,9	2	52,5	0	1	624	1	0,16	0,06
pain blanc enrichi en fibres	217	7,7	1,2	0,2	1	43	0,3	6,8	480	2,5	0,27	/
baguette	283	8,4	1,9	0,6	1,3	58	2	3,5	650	1,1	0,09	0,05
PAINS SPECIAUX												
pain au lait	242	9	3,3	1,7	1,6	44	5	2,7	500	1,2	0,1	0,11
pain turc	255	8,5	1,4	0,3	1,1	52,1	3,4	3	716	1	0,09	0,06
AUTRES PRODUITS DE BOULANGERIE												
pistolet	287	9,5	3,2	1,1	2,1	55	0	3,7	520	1,2	0,06	0,06
piccolo	303	12,5	2	0,7	1,3	58,7	0,9	3	580	1,4	0,15	0,09
pain pita	255	8,5	1,4	0,3	1,1	52,1	3,4	3	716	1	0,09	0,06
BOULANGERIE FINE												
cramique	282	6,3	7,7	4,3	3,4	46,9	9,3	3,7	300	1,6	0,12	0,13
brioche	310	7	7,2	4	3,2	54,4	17,3	2,4	115	0,9	0,11	0,14
croissant	467	9,2	25,4	17	8,4	50,3	2,7	2,3	692	1	0,11	0,11
couque au beurre	411	7,9	25,3	15,9	9,4	37,9	8,3	3,9	325	0,8	0,13	0,09
pain au chocolat	374	7,1	25	11,3	13,7	30,1	8,1		454	1,8	0,13	0,1
couque aux raisins	386	9,2	21,2	13,8	7,4	39,4	10,8	8,7	245	1,4	/	/
viennoiserie à la crème	324	6,1	12,1	5,5	6,6	47,6	33,7	2,9	147	0,4	/	/
couque suisse longue	283	6	10,7	7,7	3	40,6	20,5	5,6	166	1,2	0,1	0,07
couque suisse ronde	283	6	10,7	7,7	3	40,6	20,5	5,6	166	1,2	0,1	0,07
sandwich sucré	296	8,5	7,7	3,9	3,8	48,2	5,9	3,5	520	1,3	0,21	0,1
couque huit/couque à la crème	319	4,1	14,5	4	10,5	43	31,8	2,9	31	0,7	/	/
chausson aux pommes	362	5,5	20,6	13,3	7,3	38,6	21,6	4,9	306	1	0,03	0,02
type de produit (100g)	énergie (kcal)	protéines	lipides (g)	grasses sat. (g)	grasses insat. (g)	glucides (g)	sucre (g)	fibres (g)	sodium (mg)	fer (mg)	vit. B1 (mg)	vit. B2 (mg)
BISCOTTES ETC.												
biscotte	390	12,2	5,9	2,6	3,3	72,1	7,2	4	410	1,8	0,08	0,14
biscotte non salée	397	10,9	5,8	2,6	3,2	75,3	5,4	4,4	10	1,8	0,08	0,14
biscotte aux céréales complètes	388	12	7,5	2,2	5,3	68	3,4	6,2	389	2,2	0,34	0,1
crackers	421	10,7	13,1	5,1	8	65	4,4	7,4	813	2,3	0,44	0,23
crackers au riz	376	8,5	2,1	0,4	1,7	80,7	4,5	3,6	387	0,7	/	/
crackers de blé complet au sésame	428	11,5	16	5	11	59,5	6	9	700	3,6	0,99	0,7
galette de riz	382	8	3,3	0,9	2,4	80	1	4,3	100	1,2	0,6	0,03
galette de riz au chocolat	488	6,7	22,8	12,3	10,5	63,9	25,3	4,1	141	12,7	0,11	0,15
galette de riz multicéréales	364	9,7	3	0,6	2,4	74,6	1,1	4,2	134	2,1	/	/
galette de riz sans sel	376	7,7	2,8	0,5	2,3	80,1	/	3,4	8	4,4	0	0,04