

type de produit (100g)	portion	portion (g)	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	1 tranche	32	77	2,2	1,2	0,3	0,9	14,6	0,9	1,4	166	0,4	0,08	0,05
pain fermier	1 tranche	32	95	3,6	1,0	0,4	0,6	18,0	0,2	1,0	147	0,3	0,05	0,02
ciabatta	1 pièce	50	116	4,2	0,7	0,2	0,6	23,3	1,4	2,0	307	0,6	0,13	0,08
pain multicéréales	1 tranche	32	76	3,0	0,7	0,1	0,6	14,4	0,4	1,3	144	0,7	0,04	0,03
pain multicéréales complet	1 tranche	32	74	4,1	1,6	0,3	1,3	10,8	0,7	1,9	124	1,5	0,05	0,06
pain d'épeautre complet	1 tranche	32	70	2,9	0,7	0,1	0,5	13,1	0,7	1,9	295	/	/	/
pain complet	1 tranche	32	77	3,6	0,7	0,2	0,5	14,1	0,4	2,1	184	0,8	0,11	0,03
pain de blé complet	1 tranche	32	82	2,6	1,0	0,4	0,6	15,6	0,8	1,5	164	0,8	0,04	0,04
pain de blé complet et seigle	1 tranche	32	77	3,5	0,3	0,0	0,3	15,0	0,3	1,9	148	0,8	0,08	0,04
pain blanc	1 tranche	32	87	2,8	0,9	0,3	0,6	16,8	0,0	1,0	200	0,3	0,05	0,02
pain blanc enrichi en fibres	1 tranche	32	69	2,5	0,4	0,1	0,3	13,8	0,1	2,2	154	0,8	0,09	/
baguette	3 morceaux de	30	85	2,5	0,6	0,2	0,4	17,4	0,6	1,0	195	0,3	0,03	0,02
PAINS SPECIAUX														
pain au lait	1 tranche	32	77	2,9	1,1	0,5	0,5	14,1	1,6	0,9	160	0,4	0,03	0,04
pain turc	1 pièce	34	87	2,9	0,5	0,1	0,4	17,7	1,2	1,0	243	0,3	0,03	0,02
AUTRES PRODUITS DE BOULANGERIE														
pistolet	ø9-10cm	45	129	4,3	1,4	0,5	0,9	24,8	0,0	1,7	234	0,5	0,03	0,03
piccolo	1 pièce	40	121	5,0	0,8	0,3	0,5	23,5	0,4	1,2	232	0,6	0,06	0,04
pain pita	1 pièce (petit)	40	102	3,4	0,6	0,1	0,4	20,8	1,4	0,9	286	0,4	0,04	0,02
BOULANGERIE FINE														
cramique	1 tranche	32	90	2,0	2,5	1,4	1,1	15,0	3,0	1,0	96	0,5	0,04	0,04
brioche	1 tranche	32	99	2,2	2,3	1,3	1,0	17,4	5,5	0,8	37	0,3	0,04	0,04
croissant	1 pièce	50	234	4,6	12,7	8,5	4,2	25,2	1,4	1,0	346	0,5	0,06	0,06
couque au beurre	1 pièce	60	247	4,7	15,2	9,5	5,6	22,7	5,0	2,3	195	0,5	0,08	0,05
pain au chocolat	1 pièce	60	224	4,3	15,0	6,8	8,2	18,1	4,9	1,0	272	1,1	0,08	0,06
couque aux raisins	1 pièce	60	232	5,5	12,7	8,3	4,4	23,6	6,5	5,2	147	0,8	/	/
viennoiserie à la crème	1 pièce	100	324	6,1	12,1	5,5	6,6	47,6	33,7	2,9	147	0,4	/	/
couque suisse longue	1 pièce	75	212	4,5	8,0	5,8	2,3	30,5	15,4	4,2	125	0,9	0,08	0,05
couque suisse ronde	1 pièce	90	255	5,4	9,6	6,9	2,7	36,5	18,5	5,0	149	1,1	0,09	0,06
sandwich sucré	1 pièce	40	118	3,4	3,1	1,6	1,5	19,3	2,4	1,2	208	0,5	0,08	0,04
couque huit/couque à la crème	1 pièce	80	255	3,3	11,6	3,2	8,4	34,4	25,4	2,3	25	0,6	/	/
chausson aux pommes	1 pièce	110	398	6,1	22,7	14,6	8,0	42,5	23,8	5,4	337	1,1	0,03	0,02
type de produit (100g)	portion	portion (g)	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	1 pièce	8	31	1,0	0,5	0,2	0,3	5,8	0,6	0,3	33	0,1	0,01	0,01
biscotte non salée	1 pièce	8	32	0,9	0,5	0,2	0,3	6,0	0,4	0,4	1	0,1	0,01	0,01
biscotte aux céréales complètes	1 pièce	10	39	1,2	0,8	0,2	0,5	6,8	0,3	0,6	39	0,2	0,03	0,01
crackers	1 pièce	5,5	23	0,6	0,7	0,3	0,4	3,6	0,2	0,4	45	0,1	0,02	0,01
crackers au riz	1 pièce	5,5	21	0,5	0,1	0,0	0,1	4,4	0,2	0,2	21	0,0	/	/
crackers de blé complet au sésame	1 pièce	5,5	24	0,6	0,9	0,3	0,6	3,3	0,3	0,5	39	0,2	0,05	0,04
galette de riz	1 galette ronde	7,5	29	0,6	0,2	0,1	0,2	6,0	0,1	0,3	8	0,1	0,05	0,00
galette de riz au chocolat	1 galette ronde	7,5	37	0,5	1,7	0,9	0,8	4,8	1,9	0,3	11	1,0	0,01	0,01
galette de riz multicéréales	1 galette ronde	7,5	27	0,7	0,2	0,0	0,2	5,6	0,1	0,3	10	0,2	/	/
galette de riz sans sel	1 galette ronde	7,5	28	0,6	0,2	0,0	0,2	6,0	/	0,3	1	0,3	0,00	0,00