

LES CÉRÉALES

Pour 100g	Amarante	Avoine	Blé	Épeautre	Petit épeautre	Maïs épis	Millet	Orge Perlé	Quinoa	Riz blanc	Riz complet	Riz sauvage	Sarrasin	Seigle	Sorgho	Teff	Triticale
Protéines (g)	3	4,8	5	5,6	3,6	3	3,5	2,26	4,1	2,9	3,21	3,8	3	4	3,2	3,8	3,7
Lipides (g)	1,5	1,9	0,7	0,9	1	1,5	1	0,44	1,92	0,41	1	0,34	0,62	0,7	0,8	0,65	0,6
Glucides (g)	16,5	15	27,7	22	20	11,7	20,7	24,4	18,8	31,8	32,6	19,7	17,24	16	19	17,6	15
Fibres (g)	2,1	3	2,4	4	2,8	2,4	2,9	3,8	2,8	0,8	2,3	1,8	2,7	3,8	2,5	2,2	5,17
Calcium (mg)	47	15	15,3	10	28	3	3	11	17	14	13	3	5	9,4	8	49	10
Cuivre (mg)	0,14	0,18	0,29	X	0,2	0,04	0,16	0,11	0,19	0,07	0,1	0,12	0,3	1,5	X	0,23	0,13
Fer (mg)	2,1	1,3	0,72	1,7	1,2	0,4	0,6	1,33	1,49	0,04	0,32	0,6	0,8	0,76	1,2	2,05	0,7
Magnésium (mg)	65	50,5	27	49	40	26	44	22	64	7,1	49	32	66	34	47	50	37,1
Manganèse (mg)	0,85	1,4	0,51	1,1	X	0,17	0,27	0,26	0,63	0,17	1,1	0,28	0,37	0,7	0,4	2,86	0,9
Phosphore (mg)	148	149	116	150	125	77	100	54	152	35	120	82	103	106	82	120	102
Potassium (mg)	135	122,5	94,2	140	113	218	62	93	172	16	43	101	131	75	100	107	94
Sélénium (µg)	5,5	2,5	<10	4	????	X	0,9	X	X	<20	<20	X	0,8	10	12	1,2	X
Zinc (mg)	0,86	1,13	0,5	1,25	1	0,62	0,91	0,82	1,09	0,26	0,62	1,34	0,6	1	0,47	1,11	0
Vit B1 (mg)	0,01	0,2	<0,05	0,1	0,1	0,09	0,11	0,08	0,11	0,03	0,06	0,05	0,02	0,09	0,12	0,18	0,1
Vit B2 (mg)	0,02	0,04	<0,05	0,03	X	0,05	0,08	0,06	0,11	X	X	0,08	0,12	0,06	X	0,03	0,03
Vit B3 (mg)	0,23	0,2	0,66	2,5	1,4	1,7	1,33	2,06	0,41	0,16	0,25	1,29	2	1,2	1,4	0,91	0,4
Vit B5 (mg)	0,4	0,3	0,27	0,3	0,3	0,8	0,17	0,14	X	0,21	0,38	0,15	0,35	0,4	0,1	0,26	0,4
Vit B6 (mg)	0,11	0,03	0,05	0,06	X	0,15	0,11	0,12	0,12	0,02	0,05	0,14	0,06	0,08	0,12	0,1	0,04
Vit B9 (µg)	23,4	16	13,9	12,8	X	23	19	16	42	9,9	29,4	26	8	13,4	5,7	18	20

LES PRODUITS DÉRIVÉS DES CÉRÉALES

Pour 100g	Boulghour blé dur	Pâtes blanches	Pâtes sans gluten	Pâtes complètes	Polenta	Semoule blanche	Galette de sarrasin
Protéines (g)	3,08	3,99	3,09	4,5	1,38	5,19	6
Lipides (g)	0,2	0,55	1,1	0,9	0,31	0,64	1,5
Glucides (g)	14,1	25	34,4	23,4	13,5	33,2	29
Fibres (g)	4,5	1,9	1	3,3	1,3	1,6	3
Calcium (mg)	60,7	17	9,6	22	5,1	20	21,6
Cuivre (mg)	0,5	0,19	0,07	0,19	0,02	0,2	0,3
Fer (mg)	0,9	0,43	0,48	0,98	0,09	0,85	1,8
Magnésium (mg)	102	17	23	36	7,5	24	86
Manganèse (mg)	1,27	0,31	0,34	0,76	0,03	0,46	0,6
Phosphore (mg)	40	59	62	110	20	92	62
Potassium (mg)	68	34	32	65	25	120	188
Sélénium (µg)	<2,2	<20	<20	<20	<20	<20	<5
Zinc (mg)	2,48	0,47	0,46	0,99	0,12	0,9	1,6
Vit B1 (mg)	0,05	0,03	0,04	0,07	0,02	0,09	0,25
Vit B2 (mg)	0,02	X	X	0,02	X	0,03	0,04
Vit B3 (mg)	1	0,52	0,15	0,16	X	0,2	2,1
Vit B5 (mg)	0,34	0,28	0,17	0,19	0,04	0,27	0,6
Vit B6 (mg)	0,08	0,22	0,09	0,03	0,04	0,09	0,25
Vit B9 (µg)	18	23,5	12,7	10,5	<5	15	34