

PAINS ET PRODUITS ISSUS DE LA PANIFICATION

Pour 100g	Baguette blanche	Baguette tradition	Baguette s/s sel	Baguette céréales	Pain blanc	Pain bis	Pain de campagne	Pain complet	Pain céréales	Pain au maïs	Pain seigle froment	Pain au levain	Pain de son
Protéines (g)	8,5	7,9	8,3	9,8	7,8	8,6	8,03	10,2	8,9	7	5,5	7,41	8,3
Lipides (g)	2,5	1,1	1,3	3,9	0,9	0,33	0,9	3,7	3,9	10	1,24	1,3	3,28
Glucides (g)	54,2	59,1	56,5	52	52,1	54	54,1	40,8	49,1	54	46,3	53,1	44,4
Fibres (g)	2,9	2,3	2,6	4,9	2,6	4,2	3,35	7,3	7,7	2,9	8,9	2,1	6,21
Calcium (mg)	20	23,2	42	29	21	27,5	20,2	31,9	38,7	100	22,8	18,7	30,5
Cuivre (mg)	0,11	<0,75	0,12	0,2	0,09	<0,98	0,1	0,17	0,21	0,1	0,19	0,11	0,23
Fer (mg)	1,06	1,32		1,5	0,85	1,31	1,1	2,09	1,76	1,5	1,2	1,3	2,05
Magnésium (mg)	27,9	22,1	21,3	40	20	33	31,6	56	65,2	15	29,6	18,7	54,1
Manganèse (mg)	0,5	0,7	0,52	0,7	0,47	1	0,58	1,38	0,73	0,15	<1	0,57	1,64
Phosphore (mg)	113	105	X	135	94	140	83	187	148	79	169	873	198
Potassium (mg)	162	137	122	164	130	178	163	315	273	105	179	124	253
Sélénium (µg)	<10	<5	4,7	<10	<50	<10	<10	<10	<10	<15	<5	24	<5
Zinc (mg)	0,5	<0,75	0,75	0,9	0,62	1,2	0,53	1,12	0,96	0,5	<1	0,53	1,19
Sel (mg)	1500	1778	X	1,2	1,4	1,1	1,5	1	1,55	0,5	1,3	1,2	1,6
Vit B1 (mg)	0,09	0,11	0,06	0,1	0,07	0,13	0,1	0,2	0,1	0,15	0,15	0,07	0,15
Vit B2 (mg)	0,06	0,04	X	X	0,04	0,06	0,04	0,11	0,06	0,1	0,08	0,02	0,04
Vit B3 (mg)	0,86	1,26	X	1,3	0,69	1,66	1,1	2,4	<0,05	2	0,5	1,15	1,93
Vit B5 (mg)	0,39	0,39	X	0,5	0,31	0,4	0,43	0,64	0,39	0,06	0,46	0,4	0,58
Vit B6 (mg)	0,14	0,2	0,06	0,1	0,08	0,27	0,15	0,24	<0,05	0,1	0,12	0,06	0,16
Vit B9 (µg)	10	17,3	23	17,9	30,3	22,4	31	26,4	28	40	12	13,8	13,1

Pour 100g	Pain s/s gluten	Pain de mie	Pain de mie complet	Pain pita	Pain bagel	Biscottes	Biscottes complètes
Protéines (g)	2,6	7,6	8,5	7,5	9,26	10,1	11,7
Lipides (g)	3,3	4,3	4,06	0,9	3,9	6,5	6,17
Glucides (g)	51,8	50,8	43,7	53	47,3	77,1	67
Fibres (g)	6,5	3,4	6,23	2,6	3,4	4,86	8,8
Calcium (mg)	60	122	141	52	37,3	23,4	40,6
Cuivre (mg)	0,06	0,09	<1	0,1	0,17	0,14	<1
Fer (mg)	0,5	1,03	1,6	1	1,83	1,37	3,1
Magnésium (mg)	16	30,4	51,5	18,1	36,3	43,2	115
Manganèse (mg)	0,19	0,55	1,5	<1	0,84	0,67	2
Phosphore (mg)	95	86	160	84	111	153	260
Potassium (mg)	75	150	226	134	122	250	350
Sélénium (µg)	<20	<10	<5	<5	X	<10	<5
Zinc (mg)	0,36	0,55	1,1	543	0,95	0,79	1,9
Sel (g)	1,5	1,24	1,18	1,3	1,08	1,5	1,25
Vit B1 (mg)	0,04	0,13	0,17	0,11	0,24	0,26	0,15
Vit B2 (mg)	0,02	0,1	0,1	0,08	0,1	0,12	0,13
Vit B3 (mg)	0,15	<0,05	<0,05	2,6	2,3	3,05	1,9
Vit B5 (mg)	0,4	0,46	0,56	0,49	0,37	X	0,74
Vit B6 (mg)	0,02	0,05	0,11	0,05	0,09	0,23	0,14
Vit B9 (µg)	10,7	20	25	21	25	128	26