

LES GRAINES OLÉAGINEUSES

Pour 5g	Cacao	Chanvre	Chia	Courge	Lin	Moutarde	Nigelle	Pavot	Sésame blond	Sésame noir	Tournesol	Soja
Protéines (g)	1	1,66	0,82	1,5	0,9	1,3	0,8	0,98	0,88	0,88	1	1,7
Lipides (g)	0,7	2,2	1,5	2,45	2,11	1,8	0,75	2,15	2,48	2,82	2,77	0,96
Glucides (g)	2,9	0,6	0,4	0,23	0,17	1,4	2,6	0,68	0,5	0,46	0,5	1,04
Fibres (g)	1,6	0,37	1,7	0,3	1,3	0,6	2	0,74	0,74	0,4	0,32	0,65
Calcium (mg)	6,4	7,25	31,5	2,3	10,5	13	58,9	72	48,1	48,1	4,3	11
Cuivre (mg)	0,2	0,1	0,04	0,06	0,06	0,03	0,04	0,08	0,08	0,08	0,07	0,04
Fer (mg)	0,7	0,7	0,38	0,4	0,3	0,46	0,92	0,47	0,73	0,73	0,25	0,78
Magnésium (mg)	24,9	24	16,7	29,6	15	18,5	19,25	16,9	16,2	16,2	18,2	16,65
Manganèse (mg)	0,2	0,35	0,13	0,27	1	0,12	0,17	0,33	0,06	0,06	0,09	0,1
Phosphore (mg)	36,7	0,58	43	61,5	28	41,4	27,15	43	30,25	30,2	23,8	29,3
Potassium (mg)	76,2	42,8	20,35	40,4	37,5	36,9	40,4	35,5	23,4	23,4	28,9	87
Sélénium (µg)	0,7	X	X	X	0,75	10	0,1	X	1,3	2,5	0,42	0,44
Zinc (mg)	0,34	0,35	0,3	0,4	0,25	0,3	0,24	0,45	0,28	0,28	0,19	0,14
B-Carotène (µg)	X	X	X	0,45	38,1	1,5	38,1	X	0,25	0,25	1,5	16,4
Vit B1 (mg)	X	0,02	0,03	0,01	0,02	0,04	0,06	0,04	0,03	0,03	0,1	0,04
Vit B2 (mg)	0,12	0,05	X	X	X	0,01	0,01	X	0,01	0,01	X	0,04
Vit B3 (mg)	0,1	0,3	0,44	0,25	X	0,23	0,65	0,04	0,22	0,23	0,24	0,08
Vit B5 (mg)	0,01	X	X	0,03	0,04	0,02	X	0,02	X	X	0,04	0,06
Vit B6 (mg)	X	0,08	X	X	X	0,02	0,08	0,02	0,03	0,03	0,06	0,02
Vit B9 (µg)	1,6	11	X	2,9	3,5	1,5	0,25	4,1	4,85	4,85	12,7	16,4
Vit C (mg)	X	X	2,45	0,1	X	8,5	1,05	0,05	X	X	0,07	0,3
Vit E (µg)	X	4,5	0,02	0,1	X	X	0,13	0,05	0,01	X	2,1	0,04

Oméga 3 (g)	X	0,43	0,89	X	0,83	0,19	0,01	0,01	0,01	0,01	0,08	X
Oméga 6 (g)	0,22	1	0,3	0,1	0,21	0,3	2,5	1,47	1,06	1,06	1,39	X
Oméga 9 (g)	0,22	0,16	0,11	0,81	0,26	0,42	1,2	0,3	0,93	0,93	0,55	X