

Valeurs nutritionnelles des pains français

Baguette courante

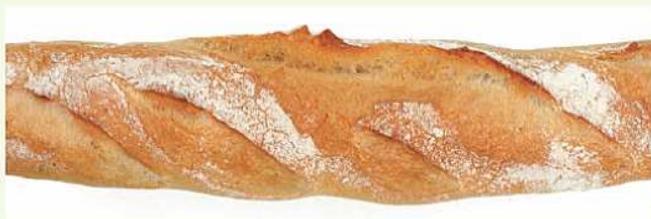
Glucides : 57,7 g - Protéines : 9,5 g - Lipides : 0,3 g -
Fibres : 3,8 g
Valeur énergétique : 255,3 kcal/100 g



© G-konzept.de / Fotolia

Baguette de tradition française

Glucides : 56,8 g - Protéines : 9,2 g - Lipides : 0,4 g -
Fibres : 3,3 g
Valeur énergétique : 252,7 kcal/100 g



© Brad Pitt / Fotolia

Baguette farine T80

Glucides : 59,2 g - Protéines : 9,4 g - Lipides : 0,3 g -
Fibres : 4,2 g
Valeur énergétique : 255,7 kcal/100 g



© Pictures news / Fotolia

Pain complet

Glucides : 55,5 g - Protéines : 9,7 g - Lipides : 0,8 g -
Fibres : 8,8 g
Valeur énergétique : 232,7 kcal/100 g



© Patrick Davenbichter / Fotolia

Pain au levain

Glucides : 55,5 g - Protéines : 9,7 g - Lipides : 0,9 g -
Fibres : 3,3 g
Valeur énergétique : 257 kcal/100 g



© Elisabeth Coellen / Fotolia

Pain de campagne

Glucides : 53,8 g - Protéines : 9,2 g - Lipides : 0,8 g -
Fibres : 3,8 g
Valeur énergétique : 244 kcal/100 g



© Fotolia / Fotolia

Pain au son

Glucides : 51,8 g - Protéines : 9,6 g - Lipides : 1,2 g -
Fibres : 7,4 g
Valeur énergétique : 227,7 kcal/100 g



© Suzbah / Fotolia

Pain de seigle

Glucides : 57,2 g - Protéines : 8,3 g - Lipides : 1 g -
Fibres : 7,7 g
Valeur énergétique : 240 kcal/100 g



© Photobrew / Fotolia

Pain bio

Glucides : 52 g - Protéines : 9,8 g - Lipides : 1,1 g -
Fibres : 5 g
Valeur énergétique : 237,7 kcal/100 g



© Worme / Fotolia

Baguette céréales et graines

Glucides : 52,3 g - Protéines : 9,8 g - Lipides : 3,9 g -
Fibres : 4,9 g
Valeur énergétique : 264 kcal/100 g



© Brad Pitt / Fotolia