



VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

	Pour 100 g	Par portion de 11 g
Energie (kcal / kJ)	366 / 1552	44 / 186
Matières grasses (g)	1,5	0,18
<i>dont acides gras saturés (g)</i>	0,9	0,11
Glucides (g)	3,0	0,36
<i>sont sucres (g)</i>	3,0	0,36
Protéines (g)	85,0	10,2
Sel (g)	0,25	0,03
Vitamine B2 (mg)	0,54	0,06
Potassium (mg)	300	36
Chlorure (mg)	180	22
Calcium (mg)	2000	240
Phosphore (mg)	1200	144
Magnésium (mg)	100	12

Aminogramme
théorique
(par calcul)

	Teneur en g pour 100g de protéines	Valeurs de référence FAO/OMS 2007 pour un adulte	Indice Chimique
Isoleucine	4,85	3,0	162
Leucine	9,20	5,9	156
Lysine	7,80	4,5	173
Méthionine + Cystine	3,22	2,2	146
Phénylalanine + Tyrosine	9,87	3,8	260
Thréonine	4,13	2,3	180
Tryptophane	1,20	0,6	200
Valine	6,20	3,9	159
Histidine	2,70	1,5	180
Alanine	3,00	-	-
Arginine	3,30	-	-
Ac aspartique + Asparagine	6,70	-	-
Ac glutamique + Glutamine	20,70	-	-
Cystine	0,52	-	-
Glycine	1,75	-	-
Méthionine	2,70	-	-
Phénylalanine	4,76	-	-
Proline	10,08	-	-
Sérine	5,30	-	-
Tyrosine	5,11	-	-

Indice chimique (référence FAO/OMS 2007 adulte) : 146