

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

Pour 100 g	Volaille à la crème	Bœuf aux carottes	Colin au riz forestier	Dinde/haricots verts	Hachis parmentier	Jambon deux purées
Énergie (kJ/kcal)	377 / 90	451 / 108	404 / 97	442/106	571/ 137	494 / 118
Matières grasses (g)	2,6	6,6	5,4	4,4	7,9	6,0
dont acides gras saturés (g)	1,5	2,0	1,6	0,7	2,4	0,6
Glucides (g)	8,0	4,5	5,7	8,0	8,5	10
dont sucres (g)	0,6	1,7	0,3	0,5	1,8	1,7
dont fructose (g)	0	0,6	0	0,3	0	-
Fibres alimentaires (g)	0,7	2,2	0,6	1,2	0,9	1,4
Protéines (g)	8,2	6,6	6,1	7,8	7,4	5,3
Sel (g)	0,52	0,59	0,63	0,56	0,48	1,07
Sodium (g)	0,21	0,24	0,25	0,23	0,19	0,42
Potassium (mg)	216	218	220	205	263	234
P/L	3,2	1,0	1,1	1,8	0,9	0,9
Pour 100 g	Pâtes bolognaise	Porc à la provençale	Volaille printanière	Volaille ratatouille	Saumon printanier	Thon aux carottes
Énergie (kJ/kcal)	485 / 116	396 / 95	421 / 100	386 / 92	588 / 141	420 / 100
Matières grasses (g)	6,3	3,7	4,0	4,0	9,7	3,9
dont acides gras saturés (g)	2,0	1,0	0,7	0,7	1,1	0,6
Glucides (g)	6,7	7,8	7,9	6,1	7,8	7,5
dont sucres (g)	2,4	2,0	1,2	2,6	1,1	1,7
dont fructose (g)	0	-	-	-	-	-
Fibres alimentaires (g)	1,3	1,7	1,5	1,1	1,4	1,8
Protéines (g)	7,5	6,6	7,5	7,4	5,0	8,0
Sel (g)	0,40	0,61	0,59	0,66	0,46	0,66
Sodium (g)	0,16	0,24	0,24	0,26	0,19	0,26
Potassium (mg)	262	258	214	252	229	209
P/L	1,2	1,8	1,9	1,9	0,5	2,1
Pour 100 g	Bœuf carottes pauvre en sel	Dinde haricots verts pauvre en sel	Bœuf pâtes	Volaille coquillettes		
Énergie (kJ/kcal)	451 / 108	450/107	698 / 168	526 / 126		
Matières grasses (g)	6,6	4,4	11,6	6,6		
dont acides gras saturés (g)	2,0	0,7	3,1	1,0		
Glucides (g)	4,5	8,4	6,0	5,9		
dont sucres (g)	1,7	0,8	<0,5	<0,5		
dont fructose (g)	0,6	0,3	0	0		
Fibres alimentaires (g)	2,2	1,3	0,7	<0,5		
Protéines (g)	6,6	7,8	9,4	10,5		
Sel (g)	0,15	0,13	0,72	0,77		
Sodium (g)	0,66	0,05	0,29	0,31		
Potassium (mg)	218	205	143	132		
P/L	1,0	1,8	0,8	1,6		