

VALEURS NUTRITIONNELLES

	Potiron			Crème de champignons		
	Pour 100g de poudre	Pour 100 ml de velouté	Pour une ration (70g de poudre dans 130 ml d'eau)	Pour 100g de poudre	Pour 100 ml de velouté	Pour une ration (70g de poudre dans 130 ml d'eau)
Energie kJ/Kcal	1836/ 437	643/ 153	1285/ 306	1864/ 444	652/155	1305/311
Matières grasses (g)	15,2	5,3	10,6	17,2	6,0	12,0
% AET*	31,3	11,0	21,9	34,9	12,2	24,4
dont saturés (g)	1,2	< 0,5	0,9	1,5	0,5	1,0
Glucides (g)	52,3	18,3	36,6	49,2	17,2	34,4
% AET*	47,9	16,765	33,53	44,3	15,505	31,01
dont sucres (g)	20,7	7,2	14,5	19,7	6,9	13,8
Fibres alimentaires (g)	3,3	1,2	2,3	2,8	1,0	2,0
Protéines (g)	21,2	7,4	14,8	21,7	7,6	15,2
% AET*	19,4	6,8	13,6	19,5	6,8	13,7
Sel (g)	1.7	0.6	1.2	2.4	0.8	1.65
Na (mg)	671	235	470	920	322	644
P (mg)	625	219	438	560	196	392
Ca (mg)	688	241	481	692	242	484
Zn (mg)	3	1,05	2,10	2,80	0,98	1,96
Mg (mg)	50,4	17,6	35,3	50,5	17,7	35,4
K (mg)	637	223	446	782	274	547
Vitamine B2 (mg)	5,51	1,93	3,86	0,71	0,25	0,50
Vitamine B6 (mg)	0,28	0,10	0,20	0,33	0,12	0,23
Vitamine B9 (µg)	53,43	18,7	37,4	64,2	22,5	44,9
Vitamine C (mg)	2,07	0,72	1,45	3,11	1,09	2,18
	Légumes du soleil			Légumes variés		
	Pour 100g de poudre	Pour 100 ml de velouté	Pour une ration (70g de poudre dans 130 ml d'eau)	Pour 100g de poudre	Pour 100 ml de velouté	Pour une ration (70g de poudre dans 130 ml d'eau)
Energie kJ/Kcal	1822/434	638/152	1275/304	1831/436	641/153	1282/305
Matières grasses (g)	16,1	5,6	11,3	16,5	5,8	11,6
% AET*	33,3	11,7	23,3	34,1	11,935	23,87
dont saturés (g)	1,3	< 0,5	0,9	1,3	<0,5	0,9
Glucides (g)	49,1	17,2	34,4	48,3	16,9	33,8
% AET*	45,3	15,9	31,7	44,3	15,505	31,01
dont sucres (g)	21,2	7,4	14,8	19,9	7,0	13,9
Fibres alimentaires (g)	4,3	1,5	3,0	4,4	1,5	3,1
Protéines (g)	21,1	7,4	14,8	21,4	7,5	15,0
% AET*	19,4	6,8	13,6	19,6	6,9	13,7
Sel (g)	1.8	0.6	1.3	2.2	0.8	1.5
Na (mg)	690	242	483	860	301	602
P (mg)	505	177	353	532	186	372
Ca (mg)	641	224	449	632	221	442
Zn (mg)	2,9	1,02	2,03	3	1,05	2,1
Mg (mg)	58	20,3	40,6	59,5	20,8	41,7
K (mg)	826	289	578	796	279	557
Vitamine B2 (mg)	0,48	0,17	0,34	0,55	0,19	0,39
Vitamine B6 (mg)	0,49	0,17	0,34	0,57	0,20	0,40
Vitamine B9 (µg)	81,4	28,5	57,0	126	44,1	88,2
Vitamine C (mg)	5,66	1,98	3,96	5,46	1,91	3,82