

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

| | Taboulé de quinoa et petits légumes | | Salade de pommes de terre et haricots verts | | Salade de riz et dinde | | Salade de maïs | |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|---|---------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | Pour 100 g | Par portion | Pour 100 g | Par portion | Pour 100 g | Par portion | Pour 100 g | Par portion |
| Energie kJ/Kcal | 435/103 | 435/103 | 344/81 | 310/73 | 562/133 | 562/133 | 547/129 | 547/129 |
| Matières grasses (g) | 4,1 | 4,1 | 3,2 | 2,9 | 4,6 | 4,6 | 3,6 | 3,6 |
| dont AG saturés (g) | 0,6 | 0,6 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | 0,3 |
| Glucides (g) | 12,5 | 12,5 | 10,4 | 9,4 | 15,9 | 15,9 | 20,0 | 20,0 |
| dont sucres (g) | 0,3 | 0,3 | 1,7 | 1,5 | 1,2 | 1,2 | 3,5 | 3,5 |
| Fibres alimentaires (g) | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 1,8 | 1,1 | 1,1 | 2,4 | 2,4 |
| Protéines (g) | 3,0 | 3,0 | 1,7 | 1,5 | 6,2 | 6,2 | 3,0 | 3,0 |
| Sel (g) | 0,4 | 0,4 | 1,0 | 0,9 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |