

Valeurs nutritionnelles moyennes

	Pour 100 g	Par barre ¹	Par portion ²	% des AR ³ par portion ²
Énergie	1577 kJ/ 377 kcal	200 kcal	400 kcal	20,0%
Lipides	13,0 g	6,9 g	13,8 g	19,9%
dont acides gras saturés	1,7 g	0,8 g	1,6 g	8,4%
dont acides gras mono-insaturés	2,3 g	1,2 g	2,4 g	-
dont acides gras poly-insaturés	5,5 g	2,8 g	5,6 g	-
dont oméga 6	2,5 g	1,4 g	2,8 g	-
dont oméga 3	2,7 g	1,3 g	2,6 g	-
Glucides	43,7 g	23,6 g	47,2 g	18,2%
dont sucres	10,6 g	5,5 g	11 g	9,4%
Fibres alimentaires	13,8 g	7,1 g	14,2 g	-
Protéines	15,9 g	8,2 g	16,4 g	32,6%
Sel	0,2 g	0,1 g	0,2 g	9,6%

Vitamines

	Par portion ²	% des VNR ⁴ par portion ²
Vitamine A	541,5 µg	67,7%
Vitamine B1	622,3 µg	58,2%
Vitamine B2	522,8 µg	38,3%
Vitamine B3	4,1 mg	26,5%
Vitamine B5	1,3 mg	22,7%
Vitamine B6	755,9 µg	55,5%
Vitamine B9	123,3 µg	63,3%
Vitamine B12	0,6 µg	25,6%
Vitamine C	49,2 mg	63,2%
Vitamine D (D2)	2,3 µg	48,0%
Vitamine E	4 mg	35,0%
Vitamine K (K1+K2)	28,5 µg	39,0%

Minéraux

	Par portion ²	% des VNR ⁴ par portion ²
Magnésium	134,0 mg	36,7%
Calcium	237,0 mg	30,4%
Potassium	612,8 mg	31,5%
Fer	6,2 mg	45,8%
Zinc	2,8 mg	29,2%
Cuivre	641,0 mg	65,8%
Iode	134,0 mg	91,7%
Phosphore	266,7 mg	39,1%
Chrome	6,3 mg	16,3%
Manganèse	1,7 mg	84,8%
Molybdène	11,9 µg	24,4%

Acides aminés

	Par portion ²	% des VNR ⁴ par portion ²
Isoleucine	0,38 g	27,6%
Leucine	0,69 g	25,9%
Lysine	0,46 g	22,3%
Méthionine et cystéine	0,29 g	28,8%
Phénylalanine et tyrosine	0,67 g	39,3%
Thréonine	0,34 g	33,7%
Tryptophane	0,09 g	34,7%
Valine	0,49 g	25,5%
Histidine	0,22 g	31,8%

¹ Une barre = 53 g

² Une portion = 2 barres

³ Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal / jour)

⁴ Valeurs Nutritionnelles de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal / jour)

Nos Ingrédients

Céréales, noix et graines (flocons d'avoine* sans gluten, lin jaune* 8%, graines de courge* 6%, sarrasin grillé*, millet soufflé* 2%, chia* 2%), légumes (pois chiches* 12%, poivrons verts* 5%, oignons*), sirop de riz* non raffiné, citron* 6%, glycérine végétale*, protéines de pois*, fibres d'acacia*, maca*, lithothamne, sel de Guérande, acérola*, moringa*, roucou*, son de riz*, feuilles de curry*, basilic*, citrons*, épinards*, persil*, amla*, thé vert*, shiitake*, lichens*, extrait de pépins de raisin*.

* Ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Peut contenir des traces de lait et de gluten.

