

### Valeurs nutritionnelles moyennes

	Pour 100 g	Par barre <sup>1</sup>	Par portion <sup>2</sup>	% des AR <sup>3</sup> par portion <sup>2</sup>
Énergie	1641 kJ/ 392 kcal	200 kcal	400 kcal	20,0%
Lipides	14,3 g	7,3 g	14,6 g	21,0%
dont acides gras saturés	2,0 g	1 g	2,0 g	10,2%
dont acides gras mono-insaturés	5,3 g	2,7 g	5,4 g	-
dont acides gras poly-insaturés	4,4 g	2,3 g	4,6 g	-
dont oméga 6	3,0 g	1,6 g	3,2 g	-
dont oméga 3	1,4 g	0,7 g	1,4 g	-
Glucides	43,7 g	22,5 g	45,0 g	17,2%
dont sucres	10,6 g	5,5 g	11 g	12,2%
Fibres alimentaires	10,2 g	5,3 g	10,6 g	-
Protéines	13,2 g	6,8 g	13,6 g	27,2%
Sel	0,1 g	0,1 g	0,2 g	5,6%

### Vitamines

	Par portion <sup>2</sup>	% des VNR <sup>4</sup> par portion <sup>2</sup>
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 <sup>2</sup>	% des VNR <sup>4</sup> par portion <sup>2</sup>
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 <sup>2</sup>	% des VNR <sup>4</sup> par portion <sup>2</sup>
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%

<sup>1</sup> Une barre = 52 g

<sup>2</sup> Une portion = 2 barres

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

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

### Nos Ingrédients

Céréales, noix et graines 45% (flocons d'avoine\* 10% sans gluten, graines de courge\*, lin\*, amandes\* 8%, noix de cajou\*, sarrasin grillé\*, millet soufflé\*), légumes 19% (carottes\* 8%, patates douces\* 8%, oignons\*), sirop de riz\* non raffiné, glycérine végétale\*, protéines de pois\*, fibres d'acacia\*, jus de citron\*, maca\*, curry\*, lithothamne, curcuma\*, 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.

