

> Valeurs nutritionnelles des pains français

	BAGUETTE COURANTE*	BAGUETTE DE TRADITION FRANÇAISE	BAGUETTE FARINE T80	PAIN COMPLET	PAIN AU LEVAIN	PAIN DE CAMPAGNE	PAIN AU SON	PAIN DE SEIGLE	PAIN BIO	BAGUETTE AUX CÉRÉALES ET GRAINES**
ENERGIE										
Valeur énergétique kcal/100 g	255,3	252,7	255,7	232,7	257,0	244,0	227,7	240,0	237,7	264,0
MACRONUTRIMENTS										
Glucides assimilables g/100 g	53,9	53,5	54,0	46,7	53,1	49,9	44,4	49,4	47,1	47,4
Glucides totaux g/100 g	57,7	56,8	58,2	55,5	56,5	53,8	51,8	57,2	52,0	52,3
Protéines g/100 g	9,5	9,2	9,4	9,7	9,2	9,2	9,6	8,3	9,8	9,8
Lipides g/100 g	0,3	0,4	0,3	0,8	0,9	0,8	1,2	1,0	1,1	3,9
Fibres alimentaires totales g/100 g (ANC 25-30g/l)	3,8	3,3	4,2	8,8	3,3	3,8	7,4	7,7	5,0	4,9
MICRONUTRIMENTS										
Vitamine B1 (thiamine) mg/100 g (ANC 1,3 ; AJR 1,4)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Vitamine B2 (riboflavine) mg/100 g (ANC 1,6 ; AJR 1,6)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
Vitamine PP (B3, niacine) mg/100 g (ANC 14 ; AJR 18)	1,3	1,3	1,7	3,9	1,2	0,8	3,2	1,1	2,1	1,9
Vitamine B5 (ac. pantothénique) mg/100 g (ANC 5 ; AJR 6)	0,4	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,6	0,5	0,5	0,5
Vitamine B6 (pyridoxine) mg/100 g (ANC 1,8 ; AJR 2)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1
Vitamine B9 (ac. folique) µg/100 g (ANC 330 ; AJR 200)	16,8	17,3	22,4	25,1	13,8	12,8	22,7	16,4	19,3	17,9
Vitamine B12 (cyanocobalamine) µg/100 g (ANC : 2,4)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Vitamine E (en alpha-tocophérol) mg/100 g (ANC 12 ; AJR 10)	0,1	0,3	0,2	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,7
Zinc mg/100 g (ANC 12 ; AJR 15)	< 0,98	< 1	1,2	1,5	0,5	0,6	1,3	1,1	1,1	0,9
Fer mg/100g (ANC 9 ; AJR 14)	1,1	1,0	1,3	2,2	1,3	1,2	2,3	2,2	1,8	1,5
Cuivre mg/100 g (ANC 2)	< 0,99	< 1	< 0,98	< 0,97	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Manganèse mg/100 g (ANC 1-2,5)	< 0,99	< 1	1,0	2,2	0,6	0,6	1,8	1,3	1,3	0,7
Phosphore mg/100 g (ANC 750 ; AJR 800)	112,9	105,2	139,5	253,6	87,3	93,7	198,3	155,0	145,0	135,0
Magnésium mg/100 g (ANC 420 ; AJR 300)	25,0	23,3	32,9	67,4	18,7	20,7	56,0	39,0	38,0	40,0
Potassium mg/100 g (ANC 390-585)	151,2	136,6	178,4	324,2	124,0	135,0	253,3	245,7	190,0	164,0
Calcium mg/100 g (ANC 900 ; AJR 800)	26,3	24,4	27,5	37,6	18,7	19,0	26,7	27,0	24,2	29,0
Sodium mg/100 g	574,6	547,3	577,3	637,4	490,0	493,3	410,0	506,7	500,0	491,7

> * Les travaux ont été conduits sur 2 types de pain courant fabriqués à partir de farine T55 et T65. La farine T65 étant la plus largement utilisée aujourd'hui dans la fabrication des pains, seul la baguette courante à la farine T65 est présentée dans cette table de composition nutritionnelle.

** Les graines du pain aux céréales sont : dans la recette (en poids initial, avant le pétrissage et la cuisson) : flocons d'avoine, flocons de blé, graines de tournesol, de lin brun, de lin jaune, de sésame et de millet.