



La composition nutritionnelle des farines et des pains* français

*(Réactualisation 2017)

> Propos introductifs

La **table de composition nutritionnelle des pains français** publiée en 2008 par l'Observatoire du pain a été réactualisée et complétée par la **table de composition nutritionnelle des farines**. Elles tiennent compte du nouveau règlement INCO qui rend obligatoire l'étiquetage nutritionnel des aliments depuis le 13 décembre 2016. Bien que la déclaration des fibres ne soit pas obligatoire dans la déclaration nutritionnelle INCO, cette information est communiquée en raison de la **quantité significative** de fibres dans toutes les farines et tous les pains français.



> Composition nutritionnelle des farines françaises

	FARINE DE BLÉ T55	FARINE DE BLÉ T65 TRADITION	FARINE DE BLÉ T80	FARINE DE BLÉ T110	FARINE DE BLÉ T150	FARINE DE SEIGLE T 130
Valeur énergétique kJ/kcal 100g	1438/339	1437/339	1420/335	1457/344	1376/326	1405/332
Matières grasses g/100 g	0,8	0,7	1,0	1,4	1,4	1,4
Dont Acides gras saturés g/100 g	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2
Glucides g/100 g	69	69	68	68	60	65
Dont Sucres g/100 g	1,8	1,9	1,8	1,9	1,8	2,1
Fibres alimentaires g/100 g	3,9	4,3	5,0	5,7	12,5	11,7
Protéines g/100 g	12	12	11	12	12	9,1
Sel g/100 g	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	0,02

Pour Information : Déclaration nutritionnelle des farines dans le cadre d'INCO

Les valeurs de la Table de composition nutritionnelle des farines peuvent notamment être utilisées pour réaliser la déclaration nutritionnelle sur les sachets de farines destinés aux consommateurs.

> Composition nutritionnelle 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 kJ/kcal 100g	1068,9 /255,3	1058,0 /252,7	1070,6 /255,7	974,3 /232,7	1076,6 /257,0	1021,6 /244,0	953,3 /227,7	1004,8 /240,0	995,2 /237,7	1105,3 /264,0
MACRONUTRIMENTS										
Matières grasses g/100 g	0,3	0,4	0,3	0,8	0,9	0,8	1,2	1,0	1,1	3,9
dont acides gras saturés	0,03	0,03	0,03	0,13	0,2	0,2	0,23	0,23	0,23	0,5
Glucides g/100 g	53,9	53,5	54,0	46,7	53,1	49,9	44,4	49,4	47,1	47,4
dont sucres	2,22	2,86	2,39	1,72	2,3	1,6	2,0	1,8	1,3	1,8
Fibres alimentaires g/100 g (ANC 25-30g/j)	3,8	3,3	4,2	8,8	3,3	3,8	7,4	7,7	5,0	4,9
Protéines g/100 g	9,5	9,2	9,4	9,7	9,2	9,2	9,6	8,3	9,8	9,8
Sel g/100 g	1,4	1,4	1,4	1,6	1,2	1,2	1,0	1,3	1,2	1,2
MICRONUTRIMENTS										
Vitamine B1 (thiamine) mg/100 g (VNR 1,1)	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 (VNR 1,4)	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 (VNR 16)	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 (VNR 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 (VNR 1,4)	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 (VNR 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 (VNR 2,5)	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 (VNR 12)	0,1	0,3	0,2	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,7
Zinc mg/100 g (VNR 10)	< 0,98	< 1	1,2	1,5	0,5	0,6	1,3	1,1	1,1	0,9
Fer mg/100g (VNR 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 (VNR 1)	< 0,99	< 1	< 0,98	< 0,97	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Manganèse mg/100 g (VNR 2)	< 0,99	< 1	1,0	2,2	0,6	0,6	1,8	1,3	1,3	0,7
Phosphore mg/100 g (VNR 700)	112,9	105,2	139,5	253,6	87,3	93,7	198,3	155,0	145,0	135,0
Magnésium mg/100 g (VNR 375)	25,0	23,3	32,9	67,4	18,7	20,7	56,0	39,0	38,0	40,0
Potassium mg/100 g (VNR 2000)	151,2	136,6	178,4	324,2	124,0	135,0	253,3	245,7	190,0	164,0
Calcium mg/100 g (VNR 800)	26,3	24,4	27,5	37,6	18,7	19,0	26,7	27,0	24,2	29,0

> * 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.

> Allégations nutritionnelles des pains français (rappel)

	VALEURS DE RÉFÉRENCE	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
Protéines	12 % du total en kcal	15 %	14 %	15 %	17 %	14 %	15 %	17 %	14 %	18 %	15 %
Matières grasses	Sans < 0,5 % Pauvre < 3 %	0,3 %	0,4 %	0,3 %	0,8 %	0,9 %	0,8 %	1,2 %	1 %	1,1 %	3,9 %
Fibres alimentaires	3 g/100 g	3,8	3,3	4,2	8,8	3,3	3,8	7,4	7,7	5	4,9
Phosphore	120 mg/100 g	113	105	140	254	87	94	198	155	145	135
Magnésium	45 mg/100 g	25	23	33	67	19	21	56	39	38	40
Fer	2,1 mg/100 g	1,1	1	1,3	2,2	1,3	1,2	2,3	2,2	1,8	1,5
Vitamine B3	2,7 mg/100 g	1,3	1,3	1,7	3,8	1,2	0,8	3,2	1,1	2,1	1,9
Vitamine B6	0,3 mg/100 g	0,24	0,20	0,27	0,44	0,06	0,15	0,16	0,10	0,10	0,07

> Les allégations concernant les matières grasses, les protéines et les fibres sont celles du règlement Européen (CE) N° 1924/2006, du 20 décembre 2006 (JO de l'Union européenne du 18 janvier 2007, p. L12/3-L12/18). Le règlement ne donne pas le détail des vitamines et minéraux, mais renvoie à l'annexe de la directive 90/496/CEE qui cite les AJR. Ce sont donc les AJR qui sont pris en compte dans ce tableau.

- Source de (cf. valeurs)
- Riche en (2x source)
- Sans (cf. valeurs)
- Pauvre en (cf. valeurs)

Ce document a été réalisé par l'Observatoire du Pain et l'ANMF (Association nationale de la meunerie française) avec la contribution d'un Comité d'experts et du Docteur Hervé Robert, Médecin nutritionniste.



Pour en savoir plus sur le pain et la santé :
www.observatoiredupain.fr

Observatoire du pain

le pain