

#FOCUS N°10 - DÉC 2017

Composition nutritionnelle des pains français



Observatoire du pain

le pain

La baguette courante

> Composition nutritionnelle

VALEUR
ÉNERGÉTIQUE
/100 g

1068,9 kJ
255,3 kcal

En g/100 g

MATIÈRES GRASSES

0,3

dont acides
gras saturés 0,03

GLUCIDES

53,9

dont sucres 2,22

FIBRES

3,8

PROTÉINES

9,5

Teneur en vitamines du groupe B en mg/100 g

B1
0,1

B2
0,1

B3/PP
1,3

B5
0,4

B6
0,2

B9
16,8

B12
0,1

Sans matières grasses*, la baguette courante est source de **fibres alimentaires** (3,8 g/100 g) et de **protéines** (15 % du total en Kcal).

* < 0,5 %

Source: Observatoire du pain – Composition nutritionnelle des farines et des pains français (mise à jour 2017)

La baguette de tradition française

> Composition nutritionnelle



VALEUR
ÉNERGÉTIQUE
/100 g

1058 kJ
252,7 kcal

En g/100 g

MATIÈRES GRASSES

0,4

dont acides
gras saturés 0,03

GLUCIDES

53,5

dont sucres 2,86

FIBRES

3,3

PROTÉINES

9,2

Teneur en vitamines du groupe B en mg/100 g

B1
0,1

B2
0

B3/PP
1,3

B5
0,4

B6
0,2

B9
17,3

B12
0,1

Sans matières grasses*, la baguette de tradition française est source de **fibres alimentaires** (3,3 g/100 g) et de **protéines** (14 % du total en Kcal).

* < 0,5 %

Source: Observatoire du pain – Composition nutritionnelle des farines et des pains français (mise à jour 2017)

La baguette farine T80

> Composition nutritionnelle

VALEUR
ÉNERGÉTIQUE
/100 g

1070,6 kJ
255,7 kcal



En g/100 g

MATIÈRES GRASSES

0,3

dont acides
gras saturés 0,03

GLUCIDES

54

dont sucres 2,39

FIBRES

4,2

PROTÉINES

9,4

Teneur en vitamines du groupe B en mg/100 g

B1
0,1

B2
0,1

B3/PP
1,7

B5
0,4

B6
0,3

B9
22,4

B12
0,1

Sans matières grasses*, la baguette farine T80 est source de **fibres alimentaires** (4,2 g/100 g), de **protéines** (15 % du total en Kcal) et de **phosphore** (140 mg/g).

* < 0,5 %

Source: Observatoire du pain – Composition nutritionnelle des farines et des pains français (mise à jour 2017)

Le pain complet

> Composition nutritionnelle

VALEUR
ÉNERGÉTIQUE
/100 g

974,3 kJ
232,7 kcal

En g/100 g

MATIÈRES GRASSES

0,8

dont acides
gras saturés 0,13

GLUCIDES

46,7

dont sucres 1,72

FIBRES

8,8

PROTÉINES

9,7

Teneur en vitamines du groupe B en mg/100 g

B1
0,2

B2
0,1

B3/PP
3,9

B5
0,5

B6
0,4

B9
25,1

B12
0,1

Pauvre en matières grasses*, le pain complet est riche en **fibres** (8,8 g/100 g). Il est source de **protéines** (17% du total en kcal), de **phosphore** (254 mg/100 g), de **magnésium** (67 mg/100 g), de **fer** (2,2 mg/100 g), de **vitamine B3** (3,8 mg/100 g) et de **vitamine B6** (0,44 mg/100 g).

* < 3 %

Source: Observatoire du pain – Composition nutritionnelle des farines et des pains français (mise à jour 2017)

Le pain au levain

> Composition nutritionnelle



VALEUR
ÉNERGÉTIQUE
/100 g
1076,6 kJ
257 kcal

En g/100 g

MATIÈRES GRASSES	GLUCIDES	FIBRES	PROTÉINES
0,9 dont acides gras saturés 0,2	53,1 dont sucres 2,3	3,3	9,2

Teneur en vitamines du groupe B en mg/100 g

- B1 0,1
- B2 0
- B3/PP 1,2
- B5 0,4
- B6 0,1
- B9 13,8
- B12 0,1

Pauvre en matières grasses*, le pain au levain est source de **fibres** (3,3 g/100 g) et de **protéines** (14% du total en kcal).

* < 3 %

Source: Observatoire du pain – Composition nutritionnelle des farines et des pains français (mise à jour 2017)

Le pain de campagne

> Composition nutritionnelle



VALEUR
ÉNERGÉTIQUE
/100 g

1021,6 kJ
244 kcal

En g/100 g

MATIÈRES GRASSES

0,8

dont acides
gras saturés 0,2

GLUCIDES

49,9

dont sucres 1,6

FIBRES

3,8

PROTÉINES

9,2

Teneur en vitamines du groupe B en mg/100 g

B1
0,1

B2
0

B3/PP
08

B5
0,4

B6
0,2

B9
12,8

B12
0,1

Pauvre en matières grasses*, le pain de campagne est source de **fibres** (3,8 g/100 g) et de **protéines** (15% du total en kcal).

* < 3 %

Source: Observatoire du pain – Composition nutritionnelle des farines et des pains français (mise à jour 2017)

Le pain au son

> Composition nutritionnelle



VALEUR
ÉNERGÉTIQUE
/100 g

953,3 kJ
227,7 kcal

En g/100 g

MATIÈRES GRASSES

1,2

dont acides
gras saturés 0,23

GLUCIDES

44,4

dont sucres 2

FIBRES

7,4

PROTÉINES

9,6

Teneur en vitamines du groupe B en mg/100 g

B1
0,1

B2
0

B3/PP
3,2

B5
0,6

B6
0,2

B9
22,7

B12
0,1

Pauvre en matières grasses*, le pain au son est riche en **fibres** (7,4 g/100 g). Il est source de **protéines** (17% du total en kcal), de **phosphore** (198 mg/100 g), de **magnésium** (56 mg/100 g), de fer (2,3 mg/100 g) et de **vitamine B3** (3,2 mg/100 g).

* < 3 %

Source: Observatoire du pain – Composition nutritionnelle des farines et des pains français (mise à jour 2017)

Le pain de seigle

> Composition nutritionnelle



VALEUR
ÉNERGÉTIQUE
/100 g

1004,8 kJ
240 kcal

En g/100 g

MATIÈRES GRASSES

1

dont acides
gras saturés 0,23

GLUCIDES

49,4

dont sucres 1,8

FIBRES

7,7

PROTÉINES

8,3

Teneur en vitamines du groupe B en mg/100 g

B1
0,1

B2
0,1

B3/PP
1,1

B5
0,5

B6
0,1

B9
16,4

B12
0,1

Pauvre en matières grasses*, le pain de seigle est riche en **fibres** (7,7 g/100 g). Il est source de **protéines** (14% du total en kcal), de **phosphore** (155 mg/100 g) et de **fer** (2,2 mg/100 g).

* < 3 %

Source: Observatoire du pain – Composition nutritionnelle des farines et des pains français (mise à jour 2017)

Le pain Bio

> Composition nutritionnelle

VALEUR
ÉNERGÉTIQUE
/100 g

995,2 kJ
237,7 kcal

En g/100 g

MATIÈRES GRASSES

1,1

dont acides
gras saturés 0,23

GLUCIDES

47,1

dont sucres 1,3

FIBRES

5

PROTÉINES

9,8

Teneur en vitamines du groupe B en mg/100 g

B1
0,1

B2
0

B3/PP
2,1

B5
0,5

B6
0,1

B9
19,3

B12
0,1

Pauvre en matières grasses*, le pain bio est source de **fibres** (5 g/100 g), de **protéines** (18 % du total en kcal) et de **phosphore** (145 mg/100 g).

* < 3 %

Source: Observatoire du pain – Composition nutritionnelle des farines et des pains français (mise à jour 2017)

La baguette au céréales et graines

> Composition nutritionnelle



VALEUR
ÉNERGÉTIQUE
/100 g

1105,3 kJ
264 kcal

En g/100 g

MATIÈRES GRASSES

3,9

dont acides
gras saturés 0,5

GLUCIDES

47,4

dont sucres 1,8

FIBRES

4,9

PROTÉINES

9,8

Teneur en vitamines du groupe B en mg/100 g

B1
0,1

B2
0

B3/PP
1,9

B5
0,5

B6
0,1

B9
17,9

B12
0,1

La baguette aux céréales et graines est source de **fibres** (4,9 g/100 g), de **protéines** (15 % du total en kcal) et de **phosphore** (135 mg/100 g).

Source: Observatoire du pain – Composition nutritionnelle des farines et des pains français (mise à jour 2017)