










VALEURS NUTRITIONNELLES DES CÉRÉALES POUR LE PETIT DÉJEUNER (POUR 100 G ET À LA PORTION)



Valeurs pour 100g / pour une portion

	Valeur Énergétique		Protéines (g)	Glucides totaux			Lipides		Fibres alimentaires (g)	Vitamines							Minéraux						
	kcal	kJ		total (g)	dont sucres totaux (g)	dont amidon (g)	total (g)	dont saturés (g)		B1 (mg)	B2 (mg)	PP (mg)	B6 (mg)	B9 (µg)	B12 (µg)	C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Magnésium (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Sodium (g)	Zinc (mg)
Kellogg's Original Corn Flakes® 24g 	372 89	1580 379	7 1,5	84 20	8 2	76 18	0,9 0,2	0,2 0,1	3 0,7	1,2 0,3	1,3 0,3	14,9 3,5	1,7 0,4	166 40	0,83 0,2	- -	5 1	8 1,9	10 2,5	50 10	100 20	0,7 0,15	0,2 0,1
Special K® 30g 	374 112	1586 476	15 4,5	75 22	17 5	58 17	1,5 0,5	0,5 0,2	2,5 0,7	2,3 0,7	2,7 0,8	30,1 10	3,3 1	334 100	1,67 0,5	100 30	60 20	11,6 3,5	40 10	170 50	220 70	0,45 0,15	1,5 0,5
Fruit n' fibre® 45g 	358 161	1514 681	8 3,5	68 31	24 11	44 20	6 2,5	3,5 1,5	10 4,5	0,9 0,4	1 0,5	11,3 5	1,3 0,6	250 112	0,63 0,28	- -	30 10	8,8 4	70 30	190 90	450 200	0,55 0,25	1,5 0,7
Country Store® 40g 	353 141	1494 598	9 3,5	68 27	24 10	44 18	5 2	0,9 0,4	8 3	0,9 0,4	1 0,4	11,3 4,5	1,3 0,5	126 50	0,63 0,25	- -	60 20	6 2,4	80 30	290 120	480 190	0,3 0,1	1,5 0,6
Coco Pops® 35g 	387 135	1641 574	5 1,5	85 30	34 12	51 18	3 1	1,5 0,5	2 0,7	1,2 0,4	1,3 0,5	14,9 5	1,7 0,6	166 58	0,83 0,29	- -	456 160	8 2,8	50 20	110 40	270 90	0,5 0,2	1 0,4
Miel Pops® 33g 	381 126	1618 534	5 1,5	88 29	33 11	55 18	1 0,3	0,2 0,1	1 0,3	1,2 0,4	1,3 0,4	14,9 5	1,7 0,6	166 54	0,83 0,27	- -	264 87	8 2,6	10 3,5	180 60	70 20	0,4 0,15	0,4 0,1
Frosties® 35g 	371 130	1578 552	4,5 1,5	87 31	37 13	50 18	0,6 0,2	0,1 0,1	2 0,7	1,2 0,4	1,3 0,5	14,9 5	1,7 0,6	166 58	0,83 0,29	- -	456 160	8 2,8	10 3,5	30 10	60 20	0,45 0,15	0,3 0,1
Smacks® 33g 	374 123	1587 524	7 2,5	82 27	43 14	39 13	2 0,7	0,5 0,2	4,5 1,5	1,2 0,4	1,3 0,4	14,9 5	1,7 0,6	166 55	0,83 0,27	- -	264 87	8 2,6	60 20	180 60	220 70	Traces Traces	1,5 0,5
Rice Krispies® 22g 	382 84	1620 356	7 1,5	85 19	8 2	77 17	1,5 0,3	0,3 0,1	1 0,2	1,2 0,3	1,3 0,3	14,9 3,3	1,7 0,4	166 37	0,83 0,18	- -	10 2	8 1,8	50 10	150 30	170 40	0,7 0,15	1 0,2