Composition du blé :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Composition** | **Quantité** | **% AJR** | **Différence moyenne cat.** |
| [**Energie**](https://informationsnutritionnelles.fr/energie) |  |  |  |
| [Energie - Calories](https://informationsnutritionnelles.fr/energie-calories) | 155 kcal | 8% | -29% |
| [Energie - kilojoules](https://informationsnutritionnelles.fr/energie-kilojoules) | 655 kJ |  | -29% |
| [**Protéines**](https://informationsnutritionnelles.fr/proteines) | **5.1 g** | **10%** | **-8%** |
| [**Glucides**](https://informationsnutritionnelles.fr/glucides) | **30.4 g** | **11%** | **-29%** |
| dont [Sucres](https://informationsnutritionnelles.fr/sucres) | 0.6 g | 1% | +6% |
| - dont [Saccharose](https://informationsnutritionnelles.fr/saccharose) | non connu |  |  |
| - dont [Glucose](https://informationsnutritionnelles.fr/glucose) | non connu |  |  |
| - dont [Fructose](https://informationsnutritionnelles.fr/fructose) | non connu |  |  |
| - dont [Lactose](https://informationsnutritionnelles.fr/lactose) | non connu |  |  |
| - dont [Maltose](https://informationsnutritionnelles.fr/maltose) | non connu |  |  |
| - dont [Maltodextrines](https://informationsnutritionnelles.fr/maltodextrines) | non connu |  |  |
| dont [Amidon](https://informationsnutritionnelles.fr/amidon) | 28.3 g |  | -23% |
| dont [Polyols](https://informationsnutritionnelles.fr/polyols) | 0 g |  |  |
| [**Lipides**](https://informationsnutritionnelles.fr/lipides) | **0.66 g** | **1%** | **-51%** |
| dont [Acide Gras saturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-satures) | 0.134 g |  | -51% |
| - dont [Acide butyrique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-butyrique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide caproïque](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caproique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide caprylique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caprylique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide caprique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caprique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide laurique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-laurique) | 0 g |  | -100% |
| - dont [Acide myristique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-myristique) | 0.00122 g |  | -59% |
| - dont [Acide palmitique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-palmitique) | 0.125 g |  | -31% |
| - dont [Acide stéarique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-stearique) | 0.00713 g |  | -52% |
| dont [Acide Gras monoinsaturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-monoinsatures) | 0.092 g |  | -63% |
| dont [Acide Gras polyinsaturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-polyinsatures) | 0.408 g |  | -5% |
| dont [Acides Gras Oméga 3](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-3) | 0.0317 g |  |  |
| - dont [Acide alpha-linolénique / ALA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-alpha-linolenique) | 0.0317 g |  | +95% |
| - dont [Acide eicosapentaénoïque / EPA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-eicosapentaenoique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide docosahexaénoïque / DHA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-docosahexaenoique) | 0 g |  |  |
| dont [Acides Gras Oméga 6](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-6) | 0.37634 g |  |  |
| - dont [Acide linoléique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-linoleique) | 0.375 g |  | -2% |
| - dont [Acide arachidonique / AA ou ARA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-arachidonique) | 0.00134 g |  | -18% |
| dont [Acides Gras Oméga 9](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-9) | 0.092 g |  |  |
| - dont [Acide oléique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-oleique) | 0.092 g |  | -59% |
| [**Sodium**](https://informationsnutritionnelles.fr/sodium) | **17 mg** | **1%** | **-54%** |
| soit équivalence en [Sel](https://informationsnutritionnelles.fr/sel) | 42.84 mg |  |  |
| [**Alcool**](https://informationsnutritionnelles.fr/alcool) | **0 g** |  |  |
| [**Eau**](https://informationsnutritionnelles.fr/eau) | **60.7 g** |  | **+36%** |
| [**Fibres**](https://informationsnutritionnelles.fr/fibres) | **2.58 g** | **10%** | **-44%** |
| [**Minéraux**](https://informationsnutritionnelles.fr/mineraux) |  |  |  |
| [Magnésium](https://informationsnutritionnelles.fr/magnesium) | 28.2 mg | 8% | -54% |
| [Phosphore](https://informationsnutritionnelles.fr/phosphore) | 116 mg | 17% | -32% |
| [Potassium](https://informationsnutritionnelles.fr/potassium) | 102 mg | 5% | -40% |
| [Calcium](https://informationsnutritionnelles.fr/calcium) | 18.9 mg | 2% | +6% |
| [Manganèse](https://informationsnutritionnelles.fr/manganese) | 0.507 mg | 25% | -60% |
| [Fer](https://informationsnutritionnelles.fr/fer) | 0.72 mg | 5% | -43% |
| [Cuivre](https://informationsnutritionnelles.fr/cuivre) | 0.287 mg | 29% | -46% |
| [Zinc](https://informationsnutritionnelles.fr/zinc) | 0.477 mg | 5% | -69% |
| [Sélénium](https://informationsnutritionnelles.fr/selenium) | 10 µg | 18% | +110% |
| [Iode](https://informationsnutritionnelles.fr/iode) | 1 µg | 1% | -92% |
| [**Vitamines**](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamines) |  |  |  |
| [Vitamine A - Beta-Carotène](https://informationsnutritionnelles.fr/beta-carotene) | 0 µg | 0% | -100% |
| [Vitamine A - Rétinol](https://informationsnutritionnelles.fr/retinol) | 0 µg |  |
| [Vitamine D / cholécalciférol](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-d) | 0 µg | 0% |  |
| [Vitamine E / tocophérol](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-e) | 0.1 mg | 1% | -29% |
| [Vitamine K](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k) | non connu |  |  |
| - [Vitamine K1](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k1) | non connu |  |  |
| - [Vitamine K2](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k2) | non connu |  |  |
| [Vitamine C / acide ascorbique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-c) | 0 mg | 0% |  |
| [Vitamine B1 / thiamine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b1) | 0.05 mg | 5% | -71% |
| [Vitamine B2 / riboflavine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b2) | 0.05 mg | 4% | -17% |
| [Vitamine B3 / PP niacine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b3) | 0.66 mg | 4% | -66% |
| [Vitamine B5 / acide pantothénique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b5) | 0.27 mg | 4% | -49% |
| [Vitamine B6 / pyridoxine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b6) | 0.05 mg | 4% | -62% |
| [Vitamine B9 / acide folique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b9) | 13.9 µg | 7% | -44% |
| [Vitamine B12 / cobalamine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b12) | 0 µg | 0% |  |

Composition du blé germé :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Composition** | **Quantité** | **% AJR** | **Différence moyenne cat.** |
| [**Energie**](https://informationsnutritionnelles.fr/energie) |  |  |  |
| [Energie - Calories](https://informationsnutritionnelles.fr/energie-calories) | 381 kcal | 19% | +3% |
| [Energie - kilojoules](https://informationsnutritionnelles.fr/energie-kilojoules) | 1600 kJ |  | +2% |
| [**Protéines**](https://informationsnutritionnelles.fr/proteines) | **26.4 g** | **53%** | **-29%** |
| [**Glucides**](https://informationsnutritionnelles.fr/glucides) | **39.7 g** | **15%** | **+25%** |
| dont [Sucres](https://informationsnutritionnelles.fr/sucres) | 12 g | 13% | +20% |
| - dont [Saccharose](https://informationsnutritionnelles.fr/saccharose) | non connu |  |  |
| - dont [Glucose](https://informationsnutritionnelles.fr/glucose) | non connu |  |  |
| - dont [Fructose](https://informationsnutritionnelles.fr/fructose) | non connu |  |  |
| - dont [Lactose](https://informationsnutritionnelles.fr/lactose) | non connu |  |  |
| - dont [Maltose](https://informationsnutritionnelles.fr/maltose) | non connu |  |  |
| - dont [Maltodextrines](https://informationsnutritionnelles.fr/maltodextrines) | non connu |  |  |
| dont [Amidon](https://informationsnutritionnelles.fr/amidon) | 23.3 g |  | +88% |
| dont [Polyols](https://informationsnutritionnelles.fr/polyols) | 0 g |  |  |
| [**Lipides**](https://informationsnutritionnelles.fr/lipides) | **9.05 g** | **13%** | **+25%** |
| dont [Acide Gras saturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-satures) | 1.2 g |  | +26% |
| - dont [Acide butyrique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-butyrique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide caproïque](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caproique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide caprylique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caprylique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide caprique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caprique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide laurique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-laurique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide myristique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-myristique) | 0.006 g |  | = |
| - dont [Acide palmitique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-palmitique) | 1.14 g |  | = |
| - dont [Acide stéarique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-stearique) | 0.034 g |  | = |
| dont [Acide Gras monoinsaturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-monoinsatures) | 0.972 g |  | -37% |
| dont [Acide Gras polyinsaturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-polyinsatures) | 3.98 g |  | +25% |
| dont [Acides Gras Oméga 3](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-3) | 0.435 g |  |  |
| - dont [Acide alpha-linolénique / ALA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-alpha-linolenique) | 0.435 g |  | = |
| - dont [Acide eicosapentaénoïque / EPA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-eicosapentaenoique) | 0 g |  |  |
| - dont [Acide docosahexaénoïque / DHA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-docosahexaenoique) | 0 g |  |  |
| dont [Acides Gras Oméga 6](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-6) | 3.5406 g |  |  |
| - dont [Acide linoléique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-linoleique) | 3.53 g |  | = |
| - dont [Acide arachidonique / AA ou ARA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-arachidonique) | 0.0106 g |  | = |
| dont [Acides Gras Oméga 9](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-9) | 0.972 g |  |  |
| - dont [Acide oléique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-oleique) | 0.972 g |  | = |
| [**Sodium**](https://informationsnutritionnelles.fr/sodium) | **11.7 mg** | **0%** | **-55%** |
| soit équivalence en [Sel](https://informationsnutritionnelles.fr/sel) | 29.484 mg |  |  |
| [**Alcool**](https://informationsnutritionnelles.fr/alcool) | **0 g** |  |  |
| [**Eau**](https://informationsnutritionnelles.fr/eau) | **6.9 g** |  | **+31%** |
| [**Fibres**](https://informationsnutritionnelles.fr/fibres) | **14 g** | **56%** | **+2%** |
| [**Minéraux**](https://informationsnutritionnelles.fr/mineraux) |  |  |  |
| [Magnésium](https://informationsnutritionnelles.fr/magnesium) | 256 mg | 68% | +20% |
| [Phosphore](https://informationsnutritionnelles.fr/phosphore) | 1030 mg | 147% | -12% |
| [Potassium](https://informationsnutritionnelles.fr/potassium) | 922 mg | 46% | -45% |
| [Calcium](https://informationsnutritionnelles.fr/calcium) | 26.7 mg | 3% | -66% |
| [Manganèse](https://informationsnutritionnelles.fr/manganese) | 1.25 mg | 62% | +52% |
| [Fer](https://informationsnutritionnelles.fr/fer) | 8.59 mg | 61% | +26% |
| [Cuivre](https://informationsnutritionnelles.fr/cuivre) | 0.396 mg | 40% | -86% |
| [Zinc](https://informationsnutritionnelles.fr/zinc) | 2.54 mg | 25% | -38% |
| [Sélénium](https://informationsnutritionnelles.fr/selenium) | 2.2 µg | 4% | -94% |
| [Iode](https://informationsnutritionnelles.fr/iode) | 0.275 µg | 0% | = |
| [**Vitamines**](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamines) |  |  |  |
| [Vitamine A - Beta-Carotène](https://informationsnutritionnelles.fr/beta-carotene) | 0 µg | 0% |  |
| [Vitamine A - Rétinol](https://informationsnutritionnelles.fr/retinol) | 0 µg |  |
| [Vitamine D / cholécalciférol](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-d) | 0 µg | 0% |  |
| [Vitamine E / tocophérol](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-e) | 14.7 mg | 122% | +100% |
| [Vitamine K](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k) | non connu |  |  |
| - [Vitamine K1](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k1) | 39 µg |  | = |
| - [Vitamine K2](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k2) | non connu |  |  |
| [Vitamine C / acide ascorbique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-c) | 0 mg | 0% |  |
| [Vitamine B1 / thiamine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b1) | 1.91 mg | 174% | -91% |
| [Vitamine B2 / riboflavine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b2) | 0.536 mg | 38% | -76% |
| [Vitamine B3 / PP niacine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b3) | 6.27 mg | 39% | -60% |
| [Vitamine B5 / acide pantothénique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b5) | 1.73 mg | 29% | -68% |
| [Vitamine B6 / pyridoxine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b6) | 1.93 mg | 138% | -15% |
| [Vitamine B9 / acide folique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b9) | 31 µg | 16% | -98% |
| [Vitamine B12 / cobalamine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b12) | 0 µg | 0% |  |