

Composition (pour 100g) **A** **Quantité** **% AJR****Énergie :** 899 kcal 45%**Matières grasses** 99,9 g 143%
dont acides gras saturés 13,8 g**Glucides** 0 g 0%
dont sucres 0 g 0%**Fibres** 0 g 0%**Protéines** 0 g 0%**Sodium** 1,11 mg 0%**Eau** 0 g**Minéraux**

Magnésium	0,583 mg	0%
Phosphore	0 mg	0%
Potassium	0,81 mg	0%
Calcium	2,57 mg	0%
Manganèse	0,00334 mg	0%
Fer	0,0442 mg	0%
Cuivre	0,00489 mg	0%
Zinc	0,0176 mg	0%
Sélénium	21,2 µg	39%
Iode	0,267 µg	0%

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène)	0 µg	0%
Vitamine B1 (thiamine)	0 mg	0%
Vitamine B2 (riboflavine)	0 mg	0%
Vitamine B3 (niacine)	0 mg	0%
Vitamine B5 (acide pantothénique)	0 mg	0%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0 mg	0%
Vitamine B9 (acide folique)	0 µg	0%
Vitamine B12 (cobalamine)	0 µg	0%
Vitamine C (acide ascorbique)	0 mg	0%
Vitamine D (cholécalfcérol)	0 µg	0%
Vitamine E (tocophérol)	25 mg	208%

Composition (pour 100g) **B** **Quantité** **% AJR****Énergie :** 87,3 kcal 4%**Matières grasses** 0,4 g 1%
dont acides gras saturés 0,149 g**Glucides** 12,7 g 5%
dont sucres 1,77 g 2%**Fibres** 5,75 g 23%**Protéines** 5,36 g 11%**Sodium** 259 mg 11%**Eau** 74,7 g**Minéraux**

Magnésium	20,2 mg	5%
Phosphore	49 mg	7%
Potassium	103 mg	5%
Calcium	23,9 mg	3%
Manganèse	0,23 mg	12%
Fer	1,48 mg	11%
Cuivre	0,105 mg	10%
Zinc	0,671 mg	7%
Sélénium	0,005 µg	0%
Iode	2,03 µg	1%

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène)	371 µg	46%
Vitamine B1 (thiamine)	0,12 mg	11%
Vitamine B2 (riboflavine)	0,08 mg	6%
Vitamine B3 (niacine)	1,42 mg	9%
Vitamine B5 (acide pantothénique)	0,157 mg	3%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,0515 mg	4%
Vitamine B9 (acide folique)	49,5 µg	25%
Vitamine B12 (cobalamine)	0 µg	0%
Vitamine C (acide ascorbique)	12 mg	15%
Vitamine D (cholécalférol)	0 µg	0%
Vitamine E (tocophérol)	0,22 mg	2%

Composition (pour 100g)	C	Quantité	% AJR
Énergie :		46,5 kcal	2%
Matières grasses dont acides gras saturés		0,26 g 0,0543 g	0%
Glucides dont sucres		8,32 g 8,32 g	3% 9%
Fibres		1,82 g	7%
Protéines		0,957 g	2%
Sodium		4,87 mg	0%
Eau		87,1 g	
Minéraux			
Magnésium		12,4 mg	3%
Phosphore		15,1 mg	2%
Potassium		151 mg	8%
Calcium		39 mg	5%
Manganèse		0,0556 mg	3%
Fer		0,106 mg	1%
Cuivre		0,04 mg	4%
Zinc		0,0732 mg	1%
Sélénium		1,3 µg	2%
Iode		0,961 µg	1%
Vitamines			
Vitamine A (bêta-carotène)		248 µg	31%
Vitamine B1 (thiamine)		0,0777 mg	7%
Vitamine B2 (riboflavine)		0,0407 mg	3%
Vitamine B3 (niacine)		0,261 mg	2%
Vitamine B5 (acide pantothénique)		0,215 mg	4%
Vitamine B6 (pyridoxine)		0,0807 mg	6%
Vitamine B9 (acide folique)		38,7 µg	19%
Vitamine B12 (cobalamine)		0 µg	0%
Vitamine C (acide ascorbique)		39,7 mg	50%
Vitamine D (cholécalférol)		0 µg	0%
Vitamine E (tocophérol)		0,395 mg	3%

Composition (pour 100g) D Quantité % AJR**Énergie :** 154 kcal 8%**Matières grasses** 7,01 g 10%
dont acides gras saturés 1,34 g**Glucides** 3,96 g 1%
dont sucres 0 g 0%**Fibres** 0,204 g 1%**Protéines** 18,7 g 37%**Sodium** 306 mg 13%**Eau** 68,6 g**Minéraux**

Magnésium	27,6 mg	7%
Phosphore	189 mg	27%
Potassium	309 mg	15%
Calcium	27,7 mg	3%
Manganèse	0,0469 mg	2%
Fer	0,528 mg	4%
Cuivre	0,0577 mg	6%
Zinc	0,56 mg	6%
Sélénium	44 µg	80%
Iode	34,6 µg	23%

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène + rétinol)	11,16 µg	1%
Vitamine B1 (thiamine)	0,0894 mg	8%
Vitamine B2 (riboflavine)	0,0984 mg	7%
Vitamine B3 (niacine)	4,82 mg	30%
Vitamine B5 (acide pantothénique)	0,438 mg	7%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,263 mg	19%
Vitamine B9 (acide folique)	13,7 µg	7%
Vitamine B12 (cobalamine)	2,55 µg	102%
Vitamine C (acide ascorbique)	0,0443 mg	0%
Vitamine D (cholécalfcérol)	3,01 µg	60%
Vitamine E (tocophérol)	1,45 mg	12%

Composition (pour 100g)	E	Quantité	% AJR
Énergie :		135 kcal	7%
Matières grasses dont acides gras saturés		0,927 g 0,255 g	1%
Glucides dont sucres		28,7 g 0,09 g	11% 0%
Fibres		1,1 g	4%
Protéines		2,49 g	5%
Sodium		117 mg	5%
Eau		66,5 g	
Minéraux			
Magnésium		11,4 mg	3%
Phosphore		38 mg	5%
Potassium		29,9 mg	1%
Calcium		8,17 mg	1%
Manganèse		0,216 mg	11%
Fer		0,381 mg	3%
Cuivre		0,182 mg	18%
Zinc		0,421 mg	4%
Sélénium		2,9 mg	5%
Iode		59,6 mg	40%
Vitamines			
Vitamine A (bêta-carotène)		0 µg	0%
Vitamine B1 (thiamine)		0,05 mg	5%
Vitamine B2 (riboflavine)		0,012 mg	1%
Vitamine B3 (niacine)		0,29 mg	2%
Vitamine B5 (acide pantothénique)		0,1 mg	2%
Vitamine B6 (pyridoxine)		0,05 mg	4%
Vitamine B9 (acide folique)		5,33 µg	3%
Vitamine B12 (cobalamine)		0 µg	0%
Vitamine C (acide ascorbique)		0 mg	0%
Vitamine D (cholécalférol)		0 µg	0%
Vitamine E (tocophérol)		0 mg	0%

Composition (pour 100g) **F** **Quantité** **% AJR****Énergie :** non connu**Matières grasses** 0,5 g 1%
dont acides gras saturés 0,1 g**Glucides** 86 g 32%
dont sucres 0,5 g 1%**Fibres** 1 g 4%**Protéines** 0,5 g 1%**Sodium** 3,94 mg 0%**Eau** non connu**Minéraux**

Magnésium	non connu
Phosphore	non connu
Potassium	non connu
Calcium	non connu
Manganèse	non connu
Fer	non connu
Cuivre	non connu
Zinc	non connu
Sélénium	non connu
Iode	non connu

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène)	non connu
Vitamine B1 (thiamine)	non connu
Vitamine B2 (riboflavine)	non connu
Vitamine B3 (niacine)	non connu
Vitamine B5 (acide pantothénique)	non connu
Vitamine B6 (pyridoxine)	non connu
Vitamine B9 (acide folique)	non connu
Vitamine B12 (cobalamine)	non connu
Vitamine C (acide ascorbique)	non connu
Vitamine D (cholécalfcérol)	non connu
Vitamine E (tocophérol)	non connu

Composition (pour 100g) **G** **Quantité** **% AJR****Énergie :** 0 kcal 0%**Matières grasses** 0 g 0%
dont acides gras saturés 0 g**Glucides** 0 g 0%
dont sucres 0 g**Fibres** 0 g 0%**Protéines** 0 g 0%**Sodium** 1,61 mg 0%**Eau** 100 g**Minéraux**

Magnésium	1,19 mg	0%
Phosphore	0,001 mg	0%
Potassium	0,153 mg	0%
Calcium	5,81 mg	1%
Manganèse	0,033 µg	0%
Fer	0,33 µg	0%
Cuivre	0,167 µg	0%
Zinc	0,417 µg	0%
Sélénium	0,333 µg	1%
Iode	0 µg	0%

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène)	0 µg	0%
Vitamine B1 (thiamine)	0 mg	0%
Vitamine B2 (riboflavine)	0 mg	0%
Vitamine B3 (niacine)	0 mg	0%
Vitamine B5 (acide pantothénique)	0 mg	0%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0 mg	0%
Vitamine B9 (acide folique)	0 µg	0%
Vitamine B12 (cobalamine)	0 µg	0%
Vitamine C (acide ascorbique)	0 mg	0%
Vitamine D (cholécalfcérol)	0 µg	0%
Vitamine E (tocophérol)	0 mg	0%

Composition (pour 100g) | **Quantité** % AJR**Énergie :** 41 kcal 2%**Matières grasses** 0 g 0%
dont acides gras saturés 0 g**Glucides** 9,95 g 4%
dont sucres 9,95 g 11%**Fibres** 0 g 0%**Protéines** 0,0233 g 0%**Sodium** 5,42 mg 0%**Eau** 89,5 g**Minéraux**

Magnésium	2,44 mg	1%
Phosphore	13,7 mg	2%
Potassium	1,5 mg	0%
Calcium	3,46 mg	0%
Manganèse	0,8 µg	0%
Fer	0,0367 mg	0%
Cuivre	0,00435 mg	0%
Zinc	0,0163 mg	0%
Sélénium	2,2 µg	4%
Iode	0,4 µg	0%

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène)	0 µg	0%
Vitamine B1 (thiamine)	0 mg	0%
Vitamine B2 (riboflavine)	0 mg	0%
Vitamine B3 (niacine)	0 mg	0%
Vitamine B5 (acide pantothénique)	0 mg	0%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0 mg	0%
Vitamine B9 (acide folique)	0 µg	0%
Vitamine B12 (cobalamine)	0 µg	0%
Vitamine C (acide ascorbique)	0 mg	0%
Vitamine D (cholécalférol)	0 µg	0%
Vitamine E (tocophérol)	0 mg	0%

Composition (pour 100g) **J** **Quantité** **% AJR****Énergie :** 103 kcal 5%**Matières grasses** 3,27 g 5%
dont acides gras saturés 1,45 g**Glucides** 0 g 0%
dont sucres 0 g 0%**Fibres** 0 g 0%**Protéines** 18,3 g 37%**Sodium** non connu**Eau** 73,7 g**Minéraux**

Magnésium	non connu	
Phosphore	non connu	
Potassium	non connu	
Calcium	non connu	
Manganèse	non connu	
Fer	3,31 mg	24%
Cuivre	non connu	
Zinc	6,8 mg	68%
Sélénium	11,1 µg	20%
Iode	non connu	

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène)	non connu	
Vitamine B1 (thiamine)	non connu	
Vitamine B2 (riboflavine)	non connu	
Vitamine B3 (niacine)	4,17 mg	26%
Vitamine B5 (acide pantothénique)	non connu	
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,264 mg	19%
Vitamine B9 (acide folique)	non connu	
Vitamine B12 (cobalamine)	3,12 µg	125%
Vitamine C (acide ascorbique)	non connu	
Vitamine D (cholécalférol)	non connu	
Vitamine E (tocophérol)	non connu	

Composition (pour 100g) M Quantité % AJR**Énergie :** 26,6 kcal 1%**Matières grasses** 0,1 g 0%
dont acides gras saturés 0,0243 g**Glucides** 5,09 g 2%
dont sucres 5,08 g 6%**Fibres** 0,733 g 3%**Protéines** 0,817 g 2%**Sodium** 51 mg 2%**Eau** 92,3 g**Minéraux**

Magnésium	9,02 mg	2%
Phosphore	25,3 mg	4%
Potassium	225 mg	11%
Calcium	18,1 mg	2%
Manganèse	0,0706 mg	4%
Fer	0,2 mg	1%
Cuivre	0,0509 mg	5%
Zinc	0,0862 mg	1%
Sélénium	2,2 µg	4%
Iode	2 µg	1%

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène)	8710 µg	1089%
Vitamine B1 (thiamine)	0,03 mg	3%
Vitamine B2 (riboflavine)	0,07 mg	5%
Vitamine B3 (niacine)	0,7 mg	4%
Vitamine B5 (acide pantothénique)	0,25 mg	4%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,14 mg	10%
Vitamine B9 (acide folique)	12 µg	6%
Vitamine B12 (cobalamine)	0 µg	0%
Vitamine C (acide ascorbique)	6 mg	8%
Vitamine D (cholécalférol)	0 µg	0%
Vitamine E (tocophérol)	0,56 mg	5%

Composition (pour 100g) N Quantité % AJR**Énergie :** 75,2 kcal 4%**Matières grasses** 0,22 g 0%
dont acides gras saturés 0,026 g**Glucides** 15,8 g 6%
dont sucres 0,51 g 1%**Fibres** 2,05 g 8%**Protéines** 2 g 4%**Sodium** 39 mg 2%**Eau** 78,9 g**Minéraux**

Magnésium	17,3 mg	5%
Phosphore	37,2 mg	5%
Potassium	279 mg	14%
Calcium	10,5 mg	1%
Manganèse	0,0762 mg	4%
Fer	0,253 mg	2%
Cuivre	0,0779 mg	8%
Zinc	0,149 mg	1%
Sélénium	10 µg	18%
Iode	0,03 µg	0%

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène)	2 µg	0%
Vitamine B1 (thiamine)	0,0945 mg	9%
Vitamine B2 (riboflavine)	0,04 mg	3%
Vitamine B3 (niacine)	1,73 mg	11%
Vitamine B5 (acide pantothénique)	0,565 mg	9%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,268 mg	19%
Vitamine B9 (acide folique)	13 µg	6%
Vitamine B12 (cobalamine)	0 µg	0%
Vitamine C (acide ascorbique)	7,96 mg	10%
Vitamine D (cholécalfcérol)	0 µg	0%
Vitamine E (tocophérol)	0,06 mg	0%

Composition (pour 100g) 0 **Quantité** % AJR**Énergie :** 1,28 kcal 0%**Matières grasses** 0,003 g 0%
dont acides gras saturés 0 g**Glucides** 0,263 g 0%
dont sucres 0 g 0%**Fibres** 0 g 0%**Protéines** 0,0367 g 0%**Sodium** 6,87 mg 0%**Eau** 99,6 g**Minéraux**

Magnésium	2,38 mg	1%
Phosphore	9,33 mg	1%
Potassium	5,33 mg	0%
Calcium	3,76 mg	0%
Manganèse	0,8 µg	0%
Fer	0,0433 mg	0%
Cuivre	0,0117 mg	1%
Zinc	0,0163 mg	0%
Sélénium	2,2 µg	4%
Iode	0,4 µg	0%

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène)	0 µg	0%
Vitamine B1 (thiamine)	0,00167 mg	0%
Vitamine B2 (riboflavine)	0,00767 mg	1%
Vitamine B3 (niacine)	0 mg	0%
Vitamine B5 (acide pantothénique)	0 mg	0%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0 mg	0%
Vitamine B9 (acide folique)	0 µg	0%
Vitamine B12 (cobalamine)	0 µg	0%
Vitamine C (acide ascorbique)	0 mg	0%
Vitamine D (cholécalfcérol)	0 µg	0%
Vitamine E (tocophérol)	0 mg	0%

Composition (pour 100g) **Q** **Quantité** **% AJR****Énergie :** non connu**Matières grasses** 3,5 g 5%
dont acides gras saturés 0,4 g**Glucides** 50 g 19%
dont sucres 6 g 7%**Fibres** 3,5 g 14%**Protéines** 8 g 16%**Sodium** 460 mg 19%**Eau** non connu**Minéraux**

Magnésium	non connu
Phosphore	non connu
Potassium	non connu
Calcium	non connu
Manganèse	non connu
Fer	non connu
Cuivre	non connu
Zinc	non connu
Sélénium	non connu
Iode	non connu

Vitamines

Vitamine A (bêta-carotène)	non connu
Vitamine B1 (thiamine)	non connu
Vitamine B2 (riboflavine)	non connu
Vitamine B3 (niacine)	non connu
Vitamine B5 (acide pantothénique)	non connu
Vitamine B6 (pyridoxine)	non connu
Vitamine B9 (acide folique)	non connu
Vitamine B12 (cobalamine)	non connu
Vitamine C (acide ascorbique)	non connu
Vitamine D (cholécalfcérol)	non connu
Vitamine E (tocophérol)	non connu

Composition (pour 100g)	R	Quantité	% AJR
Énergie :		327 kcal	16%
Matières grasses dont acides gras saturés		0,0667 g 0 g	0%
Glucides dont sucres		81,1 g 79,1 g	1% 30%
Fibres		0,0667 g	0%
Protéines		0,395 g	1%
Sodium		4,11 mg	0%
Eau		18,2 g	
Minéraux			
Magnésium		4,26 mg	1%
Phosphore		17 mg	2%
Potassium		70,2 mg	4%
Calcium		7,93 mg	1%
Manganèse		0,206 mg	10%
Fer		0,175 mg	1%
Cuivre		0,028 mg	3%
Zinc		0,365 mg	4%
Sélénium		1,4 µg	3%
Iode		0,667 µg	0%
Vitamines			
Vitamine A (bêta-carotène)		0 µg	0%
Vitamine B1 (thiamine)		0,0033 mg	0%
Vitamine B2 (riboflavine)		0,0533 mg	4%
Vitamine B3 (niacine)		0,277 mg	2%
Vitamine B5 (acide pantothénique)		0,0693 mg	1%
Vitamine B6 (pyridoxine)		0,253 mg	18%
Vitamine B9 (acide folique)		5,3 µg	3%
Vitamine B12 (cobalamine)		0 µg	0%
Vitamine C (acide ascorbique)		1,7 mg	2%
Vitamine D (cholécalférol)		0 µg	0%
Vitamine E (tocophérol)		0 mg	0%