

## INFORMATION NUTRITIONNELLE - PRODUITS DE BOULANGERIE FRAIS AU QUÉBEC

Aliments	Calories	Lipides	Saturés	Cholestérol	Sodium	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines
		g	g	mg	mg	g	g	g	g
<b>Danoise</b>									
Chocolatine	290	16	8	5	290	32	2	10	5
Torsade au chocolat	260	12	7	30	190	34	0	18	5
Brioche cannelle parfaite	390	22	13	70	360	42	2	14	6
<b>Croissants</b>									
Croissant amandine au beurre	390	23	10	55	250	40	2	14	7
Croissant au beurre	370	20	13	50	380	40	2	5	7
Croissant fraises et fromage à la crème	330	15	10	35	370	43	1	17	5
Croissant au beurre et aux pommes	310	14	9	35	350	43	1	16	5
<b>Biscuits</b>									
Biscuit aux brisures de chocolat	250	13	7	15	170	32	1	19	3
Biscuit caramel et pacanes	200	10	3	15	170	25	1	15	2
Biscuit avoine et raisins	220	10	5	15	150	30	1	17	3
Biscuit au beurre d'arachide	260	13	5	15	200	30	1	19	3
<b>Muffins (par 100 g)</b>									
Muffin aux fruits d'été	326	11.97	1.43	0.2	325	50.1	1.6	25.2	4.6
Muffin double chocolat	333	11.13	1.57	0	262	53.5	2.5	31.5	4.6
Muffin aux bleuets	309	11.87	1.18	0	267	46.2	2	21.6	4.4
Muffin aux carottes	312	11.61	0.98	0	231	47.6	2.3	24.9	4.4
Muffin aux bananes	331	13.27	1.26	0	313	48.6	2.1	27.4	4.3
Muffin aux framboises et yogourt	314	10.62	1.58	0.9	263	49.5	1.8	23.8	5.1
Muffin tourbillon de caramel	320	11.22	1.06	0.6	248	50	1.6	24.8	4.8
Muffin aux morceaux de chocolat	317	10.34	1.52	0	372	51.3	2.8	28.2	4.7
Muffin fruité à l'extrême	256	5.26	0.73	0.3	298	47.1	5.7	24.4	5
Muffin aux canneberges et citron	301	12.38	1.21	0	243	42.9	2.1	18.3	4.6
Muffin au son doré et raisins	293	11.21	0.97	0.4	247	42.5	6.5	21.4	5.4
Muffin croustillant avoine et pommes	291	5.31	0.78	0.2	294	55.5	2.9	28.8	5.4