

RAPPORT : ANALYSE NUTRITIONNELLE



Catégorie	Test
Recette	001 - Lait au chocolat
Portion	250,00 g
Norme	

RÉPARTITION DES CALORIES

Calories des lipides : 56,04 (27,55%)

Calories des saturées et des *trans* : 36,24 (17,82%)

‡ valeurs manquantes

<u>Éléments nutritifs</u>	<u>Qté / portion</u>	<u>Norme</u>	<u>% Norme</u>
Alcool (g)			
Eau (g)	194,95		
Énergie (kcal)	203,4		
Protides (g)	9,86		
Lipides (g)	6,23		
Cholestérol (mg)	16,4		
Polyinsaturés (g)	0,22		
Monoinsaturés (g)	1,87		
Saturés (g)	3,85		
«Trans» (g)	0,17 ‡		
Acides gras oméga-3 (g)	0,016 ‡		
Acides gras oméga-6 (g)	0,113 ‡		
Glucides (g)	35,78		
Sucres totaux (g)	27,37		
Sucres ajoutés (g)	‡		
Fibres alimentaires (g)	5,87		
Bétaïne (mg)	1,842 ‡		
Biotine (µg)	‡		
Choline (mg)	35,5		
Folate (µg EFA)	13,01		
Niacine (mg EN)	2,74		
Pantothénate (mg)	0,769		

<u>Éléments nutritifs</u>	<u>Qté / portion</u>	<u>Norme</u>	<u>% Norme</u>
Riboflavine (mg)	0,420		
Thiamine (mg)	0,083		
Vitamine A (µg EAR)	129,2		
Vitamine A (UI)	442,7		
Vitamine B 6 (mg)	0,087		
Vitamine B 12 (µg)	0,868		
Vitamine C (mg)	0,3		
Vitamine D (µg)	2,04		
Vitamine E (mg)	0,077		
Vitamine K (µg)	0,806		
Calcium (mg)	266,6		
Cuivre (mg)	0,616		
Fer (mg)	2,252		
Iode (µg)	‡		
Magnésium (mg)	101,8		
Manganèse (mg)	0,639		
Phosphore (mg)	304,8		
Potassium (mg)	528,9		
Sélénium (µg)	7,5		
Sodium (mg)	407,7		
Zinc (mg)	2,066		