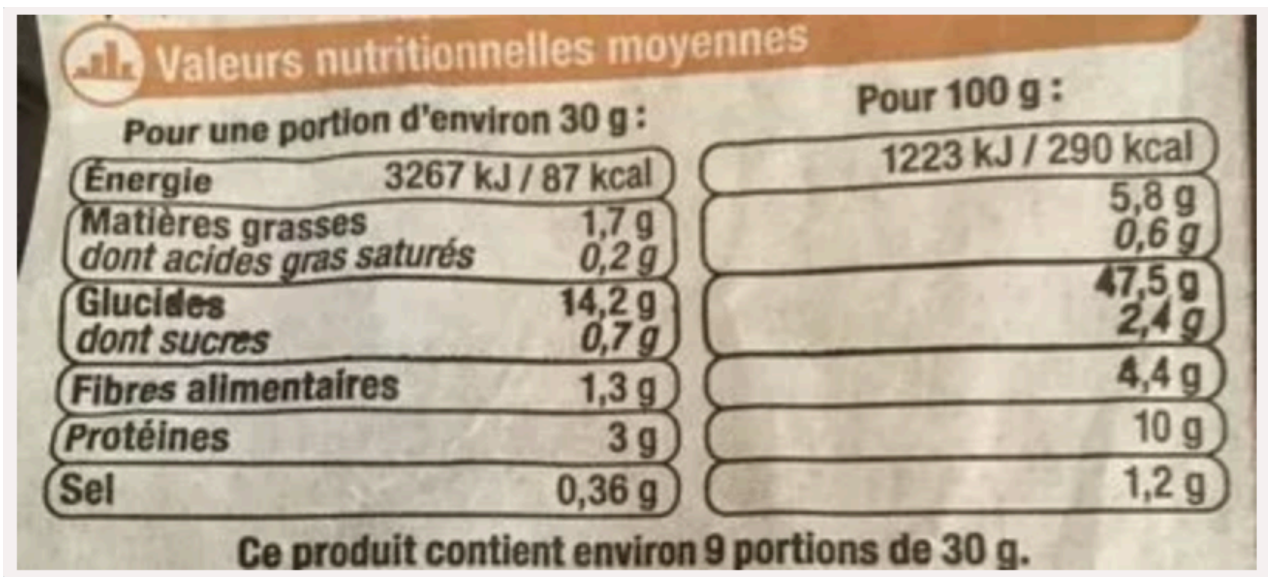


Le pain

C'est un aliment transformé à partir d'une céréale, souvent du blé. On y ajoute en général du sel et de l'eau, de la levure, et parfois des graines...

Le tableau ci-dessous présente les éléments qui composent le pain :



Le tableau présente les valeurs nutritionnelles moyennes du pain, comparées pour une portion d'environ 30 g et pour 100 g. Les données sont les suivantes :

Pour une portion d'environ 30 g :		Pour 100 g :
Énergie	3267 kJ / 87 kcal	1223 kJ / 290 kcal
Matières grasses	1,7 g	5,8 g
dont acides gras saturés	0,2 g	0,6 g
Glucides	14,2 g	47,5 g
dont sucres	0,7 g	2,4 g
Fibres alimentaires	1,3 g	4,4 g
Protéines	3 g	10 g
Sel	0,36 g	1,2 g

Ce produit contient environ 9 portions de 30 g.

Remarques :

- Les matières grasses sont aussi appelées « lipides »
- Les Glucides sont aussi appelés « sucres »
- Les fibres sont des sucres, c'est à dire des glucides.

