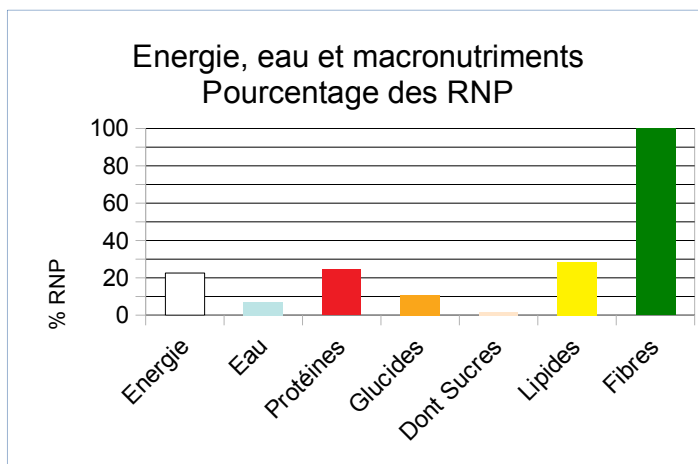


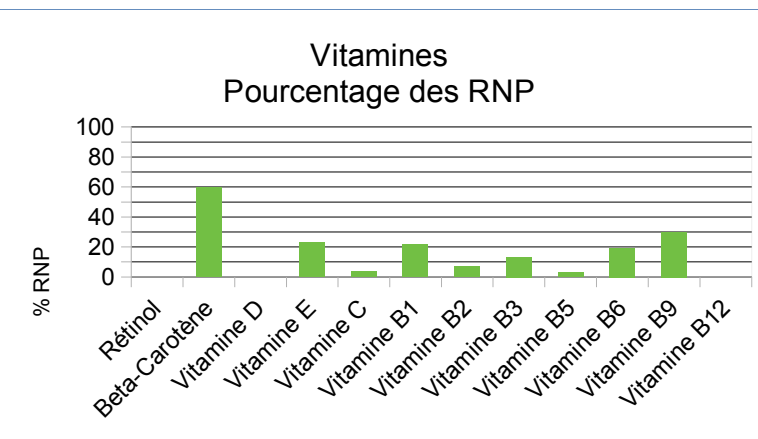
Houmous de haricots blancs

Énergie, eau et macronutriments	Composition nutritionnelle	% RNP*
Energie (kcal)	449	23
Eau (L)	0,157	7
Protéines (g)	21	25
Glucides (g)	30	11
Dont Sucres (g)	1	2
Fibres (g)	35	116
Lipides (g)	27	28
AG saturés (g)	4	14
AG monoinsaturés (g)	13	
AG polyinsaturés (g)	9	
Omega-6 (g)	8	75
Omega-3 (g)	1,0	32
Cholestérol (mg)	0	



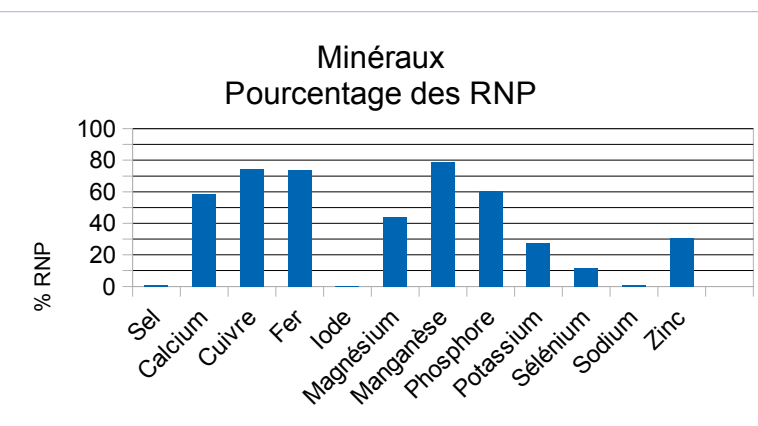
Remarque : les parties au-delà de 100 % ne sont pas représentées.

Vitamines	Composition nutritionnelle	% RNP*
Rétinol (µg)	0	0
Beta-Carotène (µg)	35	59
Vitamine D (µg)	0,0	0
Vitamine E (mg)	2,3	23
Vitamine K1 (µg)	15	
Vitamine K2 (µg)	0	
Vitamine C (mg)	4	4
Vitamine B1 (mg)	0,3	22
Vitamine B2 (mg)	0,1	7
Vitamine B3 (mg)	2,1	13
Vitamine B5 (mg)	0,2	3
Vitamine B6 (mg)	0,3	19
Vitamine B9 (µg)	99	30
Vitamine B12 (µg)	0,0	0



Remarque : les parties au-delà de 100 % ne sont pas représentées.

Minéraux	Composition nutritionnelle	% RNP*
Sel (g)	0,1	1
Calcium (mg)	554	58
Chlorure (mg)	0	
Cuivre (mg)	0,9	75
Fer (mg)	8,1	74
Iode (µg)	0	0
Magnésium (mg)	170	44
Manganèse (mg)	2,1	79
Phosphore (mg)	425	61
Potassium (mg)	726	28
Sélénium (µg)	8	11
Sodium (mg)	21	1
Zinc (mg)	3,2	30



Remarque : les parties au-delà de 100 % ne sont pas représentées.

*RNP : Référence Nutritionnelle pour la Population (moyenne des valeurs pour les hommes et les femmes de 18 à 69 ans)