

Étiquettes de Cuisine

WWW.MANGUE-COCO.COM

Les valeurs nutritionnelles des aliments utilisés pour ces étiquettes proviennent des sites [Ciqual de l'ANSES](#) et [Open Food Facts](#).

 *Ces étiquettes sont destinées à un usage personnel uniquement, merci de ne pas vous en servir pour un projet commercial ou une revente.*

Amandes

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	2620 kJ / 634 Kcal
MATIÈRES GRASSES	53,4 g
Dont acides gras saturés	4,19 g
GLUCIDES	7,85 g
Dont sucres	4,4 g
FIBRES ALIMENTAIRES	10,2 g
PROTÉINES	25,4 g
SEL	0,004 g

Noix

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	2930 kJ / 709 Kcal
MATIÈRES GRASSES	67,3 g
Dont acides gras saturés	6,45 g
GLUCIDES	6,88 g
Dont sucres	3 g
FIBRES ALIMENTAIRES	6,7 g
PROTÉINES	15,7 g
SEL	0,13 g

Noix de pécan

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	3030 kJ / 736 Kcal
MATIÈRES GRASSES	72,6 g
Dont acides gras saturés	6,62 g
GLUCIDES	5,27 g
Dont sucres	3,64 g
FIBRES ALIMENTAIRES	8,33 g
PROTÉINES	11,3 g
SEL	0,0025 g

Noix de cajou

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	2452 kJ / 586 Kcal
MATIÈRES GRASSES	43 g
Dont acides gras saturés	8,5 g
GLUCIDES	30 g
Dont sucres	8,3 g
FIBRES ALIMENTAIRES	3,3 g
PROTÉINES	18 g
SEL	0,03 g

Noix de macadamia

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	3050 kJ / 750 Kcal
MATIÈRES GRASSES	72,9 g
Dont acides gras saturés	11,6 g
GLUCIDES	8,35 g
Dont sucres	4,57 g
FIBRES ALIMENTAIRES	8,6 g
PROTÉINES	8,42 g
SEL	0,013 g

Noix du Brésil

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	2900 kJ / 702 Kcal
MATIÈRES GRASSES	66,7 g
Dont acides gras saturés	16,2 g
GLUCIDES	5,28 g
Dont sucres	2,33 g
FIBRES ALIMENTAIRES	6,4 g
PROTÉINES	17 g
SEL	0,0075 g

Noisettes

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	2810 kJ / 680 Kcal
MATIÈRES GRASSES	63 g
Dont acides gras saturés	4,46 g
GLUCIDES	6,99 g
Dont sucres	4,34 g
FIBRES ALIMENTAIRES	9,7 g
PROTÉINES	16,4 g
SEL	0,044 g

Baies de Goji

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1481 kJ / 354 Kcal
MATIÈRES GRASSES	3,5 g
Dont acides gras saturés	0,6 g
GLUCIDES	58,7 g
Dont sucres	46,3 g
FIBRES ALIMENTAIRES	17,9 g
PROTÉINES	13,1 g
SEL	1,2 g

Graines de courge

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	2470 kJ / 590 Kcal
MATIÈRES GRASSES	45 g
Dont acides gras saturés	9 g
GLUCIDES	18 g
Dont sucres	2 g
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g
PROTÉINES	25 g
SEL	0,051 g

Graines de chia

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1880 kJ / 454 Kcal
MATIÈRES GRASSES	30,7 g
Dont acides gras saturés	3,33 g
GLUCIDES	7,72 g
Dont sucres	0,5 g
FIBRES ALIMENTAIRES	34,4 g
PROTÉINES	19,5 g
SEL	0,04 g

Graines de lin

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	2090 kJ / 506 Kcal
MATIÈRES GRASSES	36,6 g
Dont acides gras saturés	3,17 g
GLUCIDES	6,6 g
Dont sucres	1,55 g
FIBRES ALIMENTAIRES	27,3 g
PROTÉINES	23,9 g
SEL	0,051 g

Noix de coco râpée

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	2803 kJ / 670 Kcal
MATIÈRES GRASSES	65 g
Dont acides gras saturés	57 g
GLUCIDES	7,4 g
Dont sucres	7,4 g
FIBRES ALIMENTAIRES	15 g
PROTÉINES	6,9 g
SEL	0,09 g

Amandes en poudre

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	2560 kJ / 612 Kcal
MATIÈRES GRASSES	54 g
Dont acides gras saturés	4,3 g
GLUCIDES	3,8 g
Dont sucres	3,7 g
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g
PROTÉINES	25 g
SEL	0,02 g

Raisins secs

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1200 kJ / 283 Kcal
MATIÈRES GRASSES	0,49 g
Dont acides gras saturés	0,15 g
GLUCIDES	62,4 g
Dont sucres	60,6 g
FIBRES ALIMENTAIRES	3,6 g
PROTÉINES	2,09 g
SEL	0,098 g

Graines de sésame

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	2480 kJ / 599 Kcal
MATIÈRES GRASSES	49,7 g
Dont acides gras saturés	7,09 g
GLUCIDES	9,81 g
Dont sucres	0,3 g
FIBRES ALIMENTAIRES	14,9 g
PROTÉINES	20,8 g
SEL	0,1 g

Pâtes de blé

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1420 kJ / 336 Kcal
MATIÈRES GRASSES	1,79 g
Dont acides gras saturés	0,37 g
GLUCIDES	65,8 g
Dont sucres	2,12 g
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g
PROTÉINES	12,6 g
SEL	0,031 g

Pâtes de blé complet

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1490 kJ / 353 Kcal
MATIÈRES GRASSES	2,2 g
Dont acides gras saturés	0,38 g
GLUCIDES	67,6 g
Dont sucres	1,8 g
FIBRES ALIMENTAIRES	6,1 g
PROTÉINES	12,6 g
SEL	0,016 g

Sel blanc

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	0 kJ / 0 Kcal
MATIÈRES GRASSES	0 g
Dont acides gras saturés	0 g
GLUCIDES	0 g
Dont sucres	0 g
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g
PROTÉINES	0 g
SEL	97,8 g

Haricots verts

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	142 kJ / 34 Kcal
MATIÈRES GRASSES	0,17 g
Dont acides gras saturés	0,049 g
GLUCIDES	4,35 g
Dont sucres	1,96 g
FIBRES ALIMENTAIRES	3,68 g
PROTÉINES	1,97 g
SEL	0,013 g

Flocons d'avoine

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1550 kJ / 367 Kcal
MATIÈRES GRASSES	6,51 g
Dont acides gras saturés	1,13 g
GLUCIDES	57,9 g
Dont sucres	0,97 g
FIBRES ALIMENTAIRES	10,2 g
PROTÉINES	14,2 g
SEL	0,014 g

Quinoa

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1510 kJ / 358 Kcal
MATIÈRES GRASSES	6,07 g
Dont acides gras saturés	0,71 g
GLUCIDES	58,1 g
Dont sucres	0 g
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g
PROTÉINES	14,1 g
SEL	0,013 g

Pois chiches

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1480 kJ / 351 Kcal
MATIÈRES GRASSES	5,85 g
Dont acides gras saturés	0,55 g
GLUCIDES	47,5 g
Dont sucres	6,5 g
FIBRES ALIMENTAIRES	13,3 g
PROTÉINES	20,5 g
SEL	0,08 g

Sucre blanc

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1690 kJ / 399 Kcal
MATIÈRES GRASSES	0 g
Dont acides gras saturés	0 g
GLUCIDES	99,7 g
Dont sucres	99,7 g
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g
PROTÉINES	0 g
SEL	0 g

Sucre roux

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1650 kJ / 389 Kcal
MATIÈRES GRASSES	0 g
Dont acides gras saturés	0 g
GLUCIDES	97,1 g
Dont sucres	95,5 g
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g
PROTÉINES	0,12 g
SEL	0,1 g

Sucre de coco

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1548 kJ / 370 Kcal
MATIÈRES GRASSES	0 g
Dont acides gras saturés	0 g
GLUCIDES	93 g
Dont sucres	83 g
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g
PROTÉINES	1,3 g
SEL	0,3 g

Farine de blé t110

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1450 kJ / 343 Kcal
MATIÈRES GRASSES	1,5 g
Dont acides gras saturés	0,27 g
GLUCIDES	68,6 g
Dont sucres	1,6 g
FIBRES ALIMENTAIRES	6,8 g
PROTÉINES	10,3 g
SEL	0,13 g

Farine de millet

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1480 kJ / 350 Kcal
MATIÈRES GRASSES	4,1 g
Dont acides gras saturés	0,76 g
GLUCIDES	63,2 g
Dont sucres	0,5 g
FIBRES ALIMENTAIRES	9,7 g
PROTÉINES	10,2 g
SEL	0,13 g

Farine de chataigne

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1530 kJ / 362 Kcal
MATIÈRES GRASSES	3,43 g
Dont acides gras saturés	0,52 g
GLUCIDES	70,4 g
Dont sucres	24,9 g
FIBRES ALIMENTAIRES	12,6 g
PROTÉINES	6,1 g
SEL	0,03 g

Farine d'épeautre

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1490 kJ / 352 Kcal
MATIÈRES GRASSES	3 g
Dont acides gras saturés	0,5 g
GLUCIDES	64 g
Dont sucres	1,3 g
FIBRES ALIMENTAIRES	9,3 g
PROTÉINES	12,5 g
SEL	0,13 g

Riz complet

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1480 kJ / 350 Kcal
MATIÈRES GRASSES	2,8 g
Dont acides gras saturés	0,61 g
GLUCIDES	71,4 g
Dont sucres	0,66 g
FIBRES ALIMENTAIRES	10,2 g
PROTÉINES	5 g
SEL	0,01 g

Riz blanc

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1490 kJ / 352 Kcal
MATIÈRES GRASSES	0,91 g
Dont acides gras saturés	0,2 g
GLUCIDES	78 g
Dont sucres	0,16 g
FIBRES ALIMENTAIRES	10,2 g
PROTÉINES	7,4 g
SEL	0,0061 g

Lentilles corail

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1390 kJ / 328 Kcal
MATIÈRES GRASSES	0,8 g
Dont acides gras saturés	0,14 g
GLUCIDES	44,9 g
Dont sucres	1,29 g
FIBRES ALIMENTAIRES	10,2 g
PROTÉINES	27,7 g
SEL	0,13 g

Lentilles vertes

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1380 kJ / 327 Kcal
MATIÈRES GRASSES	1,8 g
Dont acides gras saturés	0,24 g
GLUCIDES	44,5 g
Dont sucres	1,1 g
FIBRES ALIMENTAIRES	16,4 g
PROTÉINES	25,1 g
SEL	0,13 g

Semoule de blé

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1490 kJ / 352 Kcal
MATIÈRES GRASSES	1,25 g
Dont acides gras saturés	0,21 g
GLUCIDES	71,6 g
Dont sucres	1g
FIBRES ALIMENTAIRES	3,57 g
PROTÉINES	12 g
SEL	0,003 g

Haricots rouges

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1330 kJ / 314 Kcal
MATIÈRES GRASSES	1,06 g
Dont acides gras saturés	0,15 g
GLUCIDES	46,1 g
Dont sucres	2,1 g
FIBRES ALIMENTAIRES	15,2 g
PROTÉINES	22,5 g
SEL	0,03 g

Haricots blancs

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL	1270 kJ / 302 Kcal
MATIÈRES GRASSES	0,78 g
Dont acides gras saturés	0,22 g
GLUCIDES	43,9 g
Dont sucres	1,92 g
FIBRES ALIMENTAIRES	16,8 g
PROTÉINES	19,1 g
SEL	0,028 g

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL

MATIÈRES GRASSES
Dont acides gras saturés

GLUCIDES
Dont sucres

FIBRES ALIMENTAIRES

PROTÉINES

SEL

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL

MATIÈRES GRASSES
Dont acides gras saturés

GLUCIDES
Dont sucres

FIBRES ALIMENTAIRES

PROTÉINES

SEL

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL

MATIÈRES GRASSES
Dont acides gras saturés

GLUCIDES
Dont sucres

FIBRES ALIMENTAIRES

PROTÉINES

SEL

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL

MATIÈRES GRASSES
Dont acides gras saturés

GLUCIDES
Dont sucres

FIBRES ALIMENTAIRES

PROTÉINES

SEL

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL

MATIÈRES GRASSES
Dont acides gras saturés

GLUCIDES
Dont sucres

FIBRES ALIMENTAIRES

PROTÉINES

SEL

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL

MATIÈRES GRASSES
Dont acides gras saturés

GLUCIDES
Dont sucres

FIBRES ALIMENTAIRES

PROTÉINES

SEL

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL

MATIÈRES GRASSES
Dont acides gras saturés

GLUCIDES
Dont sucres

FIBRES ALIMENTAIRES

PROTÉINES

SEL

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL

MATIÈRES GRASSES
Dont acides gras saturés

GLUCIDES
Dont sucres

FIBRES ALIMENTAIRES

PROTÉINES

SEL

VALEURS NUTRITIONNELLES / 100 G

CALORIES KJ/KCAL

MATIÈRES GRASSES
Dont acides gras saturés

GLUCIDES
Dont sucres

FIBRES ALIMENTAIRES

PROTÉINES

SEL

Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :
Poids / quantité :		Poids / quantité :		Poids / quantité :	
Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :
Poids / quantité :		Poids / quantité :		Poids / quantité :	
Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :
Poids / quantité :		Poids / quantité :		Poids / quantité :	
Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :
Poids / quantité :		Poids / quantité :		Poids / quantité :	
Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :
Poids / quantité :		Poids / quantité :		Poids / quantité :	
Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :	Emballé le :	Expire le :
Poids / quantité :		Poids / quantité :		Poids / quantité :	