



Compositions nutritionnelles moyennes des céréales pour le petit déjeuner

Les valeurs mentionnées sont des moyennes indicatives pour 100 g. Chaque catégorie de céréales se caractérise par une large variété de références impliquant de grandes diversités de composition nutritionnelle. Dans tous les cas, il est conseillé de se référer à l'étiquetage nutritionnel qui figure sur l'emballage des céréales concernées.



Catégorie de produit	Valeur énergétique		Protéines g	Lipides (g)		Glucides assimilables (g)			Fibres g	Sodium g	
	kcal	kJ		Total	Acides gras saturés	Total	Sucres totaux	Amidon			
Flocons d'avoine*	362	1550	11,5	7	1,2	63	2	61	7,5	traces	
Pétales de maïs	367	1558	7,6	0,8	0,18	82,3	8,1	74,2	2,9	0,82	
Mueslis	Mueslis floconneux ou de type traditionnel	355	1501	9,3	5,3	0,86	67,4	19,8	47,5	7,8	0,32
	Mueslis croustillants	441	1852	8,1	17,2	10	63,4	27,4	36	6,5	0,25
Céréales "ligne et forme"*	377	1597	11,9	3,7	1,98	74	22,6	51,2	4	0,71	
Céréales riches en fibres	6 à 12 % de fibres*	375	1580	9,2	8,9	3,2	64,6	19,7	44,9	8,6	0,27
	13 à 26 % de fibres*	338	1400	10	4	1,7	65,5	22,6	42,9	13,8	0,54
	Céréales au son de blé à plus de 27 % de fibres	280	1184	14	3,5	0,7	48	17	31	27	0,9
Céréales au blé complet en galettes	338	1432	11,5	2	0,6	68,4	4,4	64	10	0,3	
Céréales "enfants"	Céréales chocolatées	379	1603	7,2	3,5	1,8	79,6	35,3	44,1	4,1	0,32
	Céréales au miel, au caramel, ...	378	1603	6,1	1,5	0,3	85	38,3	46,7	2,4	0,24
	Céréales fourrées au chocolat	432	1817	8	14	4,86	68,4	32	36,4	3,5	0,36