

VALEURS NUTRITIONNELLES PANINIS

Jambon

	Pour 100g
Valeurs nutritionnelles	
Protéines	10,73
Lipides	6,70
dont AGS	3,37
Glucides	24,02
Dont sucres	1,20
Fibres	1,42
Sel	0,57
Valeurs énergétiques (KJ)	1074,03
Valeurs énergétiques (Kcal)	225,01

3 fromages

	Pour 100g
Valeurs nutritionnelles	
Protéines	12,55
Lipides	10,95
dont AGS	6,78
Glucides	22,60
Dont sucres	1,05
Fibres	1,34
Sel	0,59
Valeurs énergétiques (KJ)	1223,56
Valeurs énergétiques (Kcal)	263,06

Poulet

	Pour 100g
Valeurs nutritionnelles	
Protéines	11,02
Lipides	6,25
dont AGS	3,34
Glucides	24,22
Dont sucres	1,43
Fibres	1,40
Sel	0,72
Valeurs énergétiques (KJ)	997,66
Valeurs énergétiques (Kcal)	287,67