



## PAIN COMPLET OU INTÉGRALE ?

LE PAIN À BASE DE FARINE INTÉGRALE (T150) A UN IG PLUS BAS QUE LE PAIN ISSU DE LA FARINE COMPLÈTE (T80) DU FAIT DE SA TENEUR ÉLEVÉE EN FIBRES.

EN EFFET, DANS LA FARINE INTÉGRALE, LE SON EST CONSERVÉ À LA DIFFÉRENCE DE LA FARINE COMPLÈTE OÙ UNE PARTIE A ÉTÉ RETIRÉE. SUR LE PLAN GLYCÉMIQUE, UN PAIN COMPLET EST DONC MOINS INTÉRESSANT QU'UN PAIN INTÉGRAL.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	PAIN
PROTÉINES	8,48 G
LIPIDES	1,3 G
GLUCIDES	57,4 G
ENERGIE (KCAL)	275 KCAL
ALCOOL	0 G
FIBRES	2,8 G
EAU	26,3 G