



tableau récapitulatif valeur nutritionnelle conserves salées

tapenade	
Valeurs pour 100 g	
énergie	620 kJ
	148 kcal
Lipides	12 g
Glucides	7 g
fibres	4 g
protéines	2 g
sel	1.7 g

Tomat'à fondue	
Valeurs pour 100 g	
énergie	kJ
	kcal
Lipides	g
Glucides	g
fibres	g
protéines	g
sel	g

Tapenade verte	
Valeurs pour 100 g	
énergie	870 kJ
	208 kcal
Lipides	19 g
Glucides	2.6 g
fibres	3.5 g
protéines	4.8 g
sel	2.5 g

Soupe de courges	
Valeurs pour 100 g	
énergie	180 kJ
	26 kcal
Lipides	0.9 g
Glucides	4 g
fibres	1 g
protéines	0.8 g
sel	0.29 g

Tapenade tomates séchées	
Valeurs pour 100 g	
énergie	1'149 kJ
	274 kcal
Lipides	25 g
Glucides	8 g
fibres	5 g
protéines	4 g
sel	1.1 g

Soupe châtaignes-bolets	
Valeurs pour 100 g	
énergie	253 kJ
	60 kcal
Lipides	- g
Glucides	11.5 g
fibres	2.3 g
protéines	0.9 g
sel	0.23 g

Ratat'ouille	
Valeurs pour 100 g	
énergie	327 kJ
	78 kcal
Lipides	0.9 g
Glucides	13 g
fibres	3.5 g
protéines	3 g
sel	7.8 g

gaspacho	
Valeurs pour 100 g	
énergie	205 kJ
	49 kcal
Lipides	1.8 g
Glucides	11.7 g
fibres	2.2 g
protéines	2.3 g
sel	0.57 g