

Choisir les barres de céréales les moins grasses (< 10% de lipides)

	Quantité	Lipides	Acides gras saturés	Sucres	Protéines	
Decathlon		1 barre (20 g)	< 10%	0,2 g	4,6 g	1,1 g
		1 barre (20 g)	< 10%	0,9 g	7 g	1,1 g
		1 barre (30 g)	< 10%	0,4 g	7,6 g	1,8 g
		1 barre (20 g)	< 10%	0,1 g	5,4 g	1 g
		1 barre (20 g)	> 10%	0,7 g	3,6 g	1 g
		1 barre (20 g)	> 10%	1 g	7,4 g	1,8 g
		1 barre (20 g)	> 10%	1,2 g	3,8 g	1,3 g
		1 barre (20 g)	> 10%	1,4 g	5 g	1,4 g
		1 barre (20 g)	> 10%	1,7 g	6,2 g	1 g