

Choisir les biscuits les plus riches en céréales complètes, les moins gras et moins sucrés, et avec le moins d'ingrédients



	Quantité	Acides gras saturés	Sucres	Protéines
 	2 galettes (40 g)	0 g	0 g	3,2 g
	2 galettes (40 g)	0,3 g	0,3 g	3,7 g
	5 biscuits (30 g)	0,3 g	5,4 g	2,3 g
	5 biscuits (30 g)	0,3 g	6,3 g	3 g
	5 biscuits (30 g)	3,3 g	7,5 g	2,1 g
	5 biscuits (30 g)	2,1 g	8 g	2,1 g
	5 biscuits (30 g)	3,6 g	8,7 g	2,1 g
	3 biscuits (30 g)	1,7 g	9,6 g	1,9 g
	5 biscuits (30 g)	1,6 g	11,4 g	1,6 g

