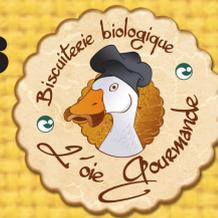




Guide des valeurs nutritionnelles

... ou comment la transition écologique passe par nos assiettes



Pourquoi cette démarche ?

Aux Ateliers de la Liberté porte une **raison d'être : être un acteur de la transition alimentaire et travailler de manière responsable pour limiter ses impacts environnementaux et respecter les Hommes.**

Pour mettre en œuvre cette finalité, notre SCOP s'inscrit dans une **démarche de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE)** et met en œuvre des actions quotidiennes pour améliorer ses pratiques.

Ce guide des valeurs nutritionnelles de nos biscuits vendus sous la marque « L'Oie Gourmande » répond aux exigences de la question centrale 6 qui touche aux questions relatives aux consommateurs et s'appuie sur les **principes de transparence et de redevabilité**. Il s'agit d'une **démarche volontaire** de notre part, les produits commercialisés en vrac n'étant pas soumis à l'obligation d'affichage.

Nous souhaitons prendre en considération les **nouvelles attentes des consommateurs** ainsi que leur satisfaction : protection de leur santé, consommation durable, éducation et sensibilisation. Dans notre volonté d'apporter des réponses à une alimentation saine, outre le fait de produire avec des matières premières certifiées en agriculture biologique et pour certaines aussi Nature & Progrès, nous avons choisi également d'offrir une **qualité nutritionnelle** avec un travail à façon, de manière artisanale.

Connaître les produits que l'on mange et ce qu'ils contiennent en terme de nutriments est nécessaire pour **s'alimenter en conscience et sainement**, en fonction de ses besoins alimentaires qui diffèrent en fonction de l'âge, le rythme de vie, les activités et les moments de la journée.



Sablé citron-pavot

Ingrédients : Farine de sarrasin, sucre de canne, **beurre** de baratte, citron confit (12,6%), **œufs** entiers, graines de pavot (3,1%), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de sablé citron-pavot :

Énergie	1781 KJ 425 Kcal
Protéines	6,9 g
Matières grasses dont acides gras saturés	17 g 11 g
Glucides dont sucres	59 g 27 g
Fibres alimentaires	3,7 g
Sel	0,47 g



Macaron aux noix

Ingrédients : Poudre de **noix** complète (48%), sucre de canne, blancs d'**œufs**, sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de macaron aux noix :

Énergie	2102 KJ 502 Kcal
Protéines	10 g
Matières grasses dont acides gras saturés	33 g 4 g
Glucides dont sucres	39 g 35 g
Fibres alimentaires	3,2 g
Sel	0,48 g



Cookie abricots secs-noisettes

Ingrédients : Farine **petit épeautre**, **beurre** de baratte, sucre de canne, **œufs** entiers, abricots secs (7,6%), granulats de **noisettes** toastées (5%), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de cookie abricots secs-noisettes :

Énergie	1741 KJ 416 Kcal
Protéines	7 g
Matières grasses dont acides gras saturés	20 g 10 g
Glucides dont sucres	50 g 27 g
Fibres alimentaires	5,2 g
Sel	0,45 g



Macaron à l'amande

Ingrédients : Poudre d'**amande** blanche (48%), sucre de canne, blancs d'**œufs**, sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de macaron à l'amande :

Énergie	1911 KJ 457 Kcal
Protéines	13 g
Matières grasses dont acides gras saturés	27 g 2 g
Glucides dont sucres	38 g 36 g
Fibres alimentaires	5 g
Sel	0,47 g





Macaron à la noisette

Ingrédients : Poudre de **noisette** complète (48%),
sucre de canne, blancs d'**œufs**, sel de Guérande.
Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles
moyennes pour 100g de
macaron à la noisette :

Énergie	2025 KJ 484 Kcal
Protéines	7,8 g
Matières grasses dont acides gras saturés	32 g 2,3 g
Glucides dont sucres	39 g 37 g
Fibres alimentaires	6,1 g
Sel	0,47 g



Rocher coco

Ingrédients : **Noix de coco** râpée (48%),
sucre de canne, blancs d'**œufs**, sel de Guérande.
Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles
moyennes pour 100g de
rocher coco :

Énergie	1810 KJ 432 Kcal
Protéines	4,7 g
Matières grasses dont acides gras saturés	24 g 20 g
Glucides dont sucres	47 g 46 g
Fibres alimentaires	6 g
Sel	0,64 g



Palet lentilles-pomme

Ingrédients : Farine de sorgho, **beurre** de baratte,
sucre de canne, farine de lentille verte (13,5 %),
pommes séchées (9,4 %), jaunes d'**œufs**, sel de Guérande.
Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles
moyennes pour 100g de
palet lentilles-pomme :

Énergie	1837 KJ 439 Kcal
Protéines	6,7 g
Matières grasses dont acides gras saturés	20 g 13 g
Glucides dont sucres	56 g 28 g
Fibres alimentaires	3,5 g
Sel	0,46 g



Sablé orange

Ingrédients : Farine de sorgho, sucre de canne, **beurre** de
baratte, oranges confites (12 %), **œufs** entiers, farine de riz,
féculé de maïs, fleur d'oranger, sel de Guérande.
Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles
moyennes pour 100g de
sablé orange :

Énergie	1831 KJ 437 Kcal
Protéines	6,3 g
Matières grasses dont acides gras saturés	18 g 7,4 g
Glucides dont sucres	59 g 27 g
Fibres alimentaires	4,7 g
Sel	0,55 g





Barre chocolat au lait-tournesol

Ingrédients : Farine **grand épeautre**, **beurre** de baratte, sucre de canne, **œufs** entiers, **chocolat au lait** (7,4%, sucre de canne, poudre de lait, beurre de cacao, masse de cacao, émulsifiant : lécithine de **soja**, extrait de vanille), graines de tournesol (5,6%), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de barre chocolat au lait-tournesol :

Énergie	1896 KJ 453 Kcal
Protéines	7,6 g
Matières grasses dont acides gras saturés	25 g 15 g
Glucides dont sucres	48 g 26 g
Fibres alimentaires	5,4 g
Sel	0,44 g



Carré sapin

Ingrédients : Farine **petit épeautre**, sirop de bourgeons de sapin (16,2 %), sucre de canne, graisse végétale (graisse de coprah et huile de tournesol), eau florale de sapin (4,8 %), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de carré sapin :

Énergie	1586 KJ 379 Kcal
Protéines	5,6 g
Matières grasses dont acides gras saturés	12 g 5,1 g
Glucides dont sucres	59 g 29 g
Fibres alimentaires	5,3 g
Sel	0,49 g



Cookie citron-chocolat

Ingrédients : Farine de **petit épeautre**, sucre de canne, **beurre** de baratte, pépites de chocolat (9,4%, pâte de cacao, sucre de canne blond, beurre de cacao, extrait de vanille), **œufs** entiers, citron confit (7%), arôme de citron (0,8%), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de cookie citron-chocolat :

Énergie	1687 KJ 403 Kcal
Protéines	6,7 g
Matières grasses dont acides gras saturés	18 g 11 g
Glucides dont sucres	52 g 27 g
Fibres alimentaires	5,5 g
Sel	0,47 g



Sablé cannelle

Ingrédients : Farine de **petit épeautre**, **beurre** de baratte, sucre de canne, **œufs** entiers, cannelle (0,4%), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de sablé cannelle :

Énergie	1836 KJ 439 Kcal
Protéines	6,1 g
Matières grasses dont acides gras saturés	23 g 15 g
Glucides dont sucres	50 g 24 g
Fibres alimentaires	5 g
Sel	0,48 g





Cookie abricots secs-noisettes

Ingrédients : Farine **petit épeautre**, **beurre** de baratte, sucre de canne, **œufs** entiers, abricots secs (7,6%), granulats de **noisettes** toastées (5%), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de cookie abricots secs-noisettes :

Énergie	1741 KJ 416 Kcal
Protéines	7 g
Matières grasses dont acides gras saturés	20 g 10 g
Glucides dont sucres	50 g 27 g
Fibres alimentaires	5,2 g
Sel	0,45 g



Triangle figues-noisettes

Ingrédients : Farine de **petit épeautre**, **beurre** de baratte, sucre de canne, jaune d'**œuf**, figues séchées (7,8%), **noisettes** entières (5,2%), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de triangle figues-noisettes :

Énergie	1855 KJ 443 Kcal
Protéines	6,5 g
Matières grasses dont acides gras saturés	23 g 13 g
Glucides dont sucres	50 g 28 g
Fibres alimentaires	4,6 g
Sel	0,42 g



Croquant aux amandes

Ingrédients : Farine de **blé**, sucre de canne, **amandes** entières (12%), **beurre** de baratte, **œufs** entiers, sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de croquant aux amandes :

Énergie	1810 KJ 432 Kcal
Protéines	9,2 g
Matières grasses dont acides gras saturés	21 g 9,6 g
Glucides dont sucres	50 g 22 g
Fibres alimentaires	3,5 g
Sel	0,48 g



Cookie banane-coco

Ingrédients : Farine de **blé**, **beurre** de baratte, sucre de canne, bananes séchées (13,1%), **œufs** entiers, noix de coco (7,9%), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de cookie banane-coco :

Énergie	1800 KJ 430 Kcal
Protéines	6,5 g
Matières grasses dont acides gras saturés	20 g 14 g
Glucides dont sucres	55 g 25 g
Fibres alimentaires	4,2 g
Sel	0,42 g





Palet ariégeois

Ingrédients : Farine de **blé**, **beurre** de baratte, sucre de canne, jaune d'**œuf**, sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de palet ariégeois :

Énergie	1800 KJ 430 Kcal
Protéines	6,5 g
Matières grasses dont acides gras saturés	20 g 14 g
Glucides dont sucres	55 g 25 g
Fibres alimentaires	4,2 g
Sel	0,42 g



Cookie noix-chocolat

Ingrédients : Farine de **blé**, **beurre** de baratte, sucre de canne, pépites de chocolat (10%, pâte de cacao, sucre de canne blond, beurre de cacao, extrait de vanille), cerneaux de **noix** (10%), **œufs** entiers, sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de cookie noix-chocolat :

Énergie	1903 KJ 455 Kcal
Protéines	7,8 g
Matières grasses dont acides gras saturés	25 g 13 g
Glucides dont sucres	49 g 22 g
Fibres alimentaires	3,5 g
Sel	0,47 g



Disque avoine-gingembre

Ingrédients : Farine d'**avoine** (40,7%), rapadura, margarine (graisse de coprah et huile de tournesol), gingembre confit (9%), boisson végétale d'**avoine**, fécule de maïs, sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de disque avoine-gingembre

Énergie	1831 KJ 437 Kcal
Protéines	6,3 g
Matières grasses dont acides gras saturés	18 g 7,4 g
Glucides dont sucres	59 g 27 g
Fibres alimentaires	4,7 g
Sel	0,55 g



P'tit salé à la tomate et l'origan

Ingrédients : Farine de **blé**, eau, huile de coco, purée de tomate (11.3%), concentré de tomate (9.4%), huile d'olive, origan (0.9%), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de p'tit salé à la tomate et l'origan :

Énergie	1511 KJ 361 Kcal
Protéines	6,7 g
Matières grasses dont acides gras saturés	19 g 13 g
Glucides dont sucres	40 g 2,3 g
Fibres alimentaires	3,9 g
Sel	1,1 g





P'tit salé à l'olive

Ingrédients : Farine de **blé**, huile de coco, eau, olives noires (11%), huile d'olive, sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de p'tit salé à l'olive :

Énergie	1672 KJ 399 Kcal
Protéines	6,8 g
Matières grasses dont acides gras saturés	22 g 14 g
Glucides dont sucres	41 g 0,3 g
Fibres alimentaires	3,3 g
Sel	1,5 g



P'tit salé aux noix et bleu

Ingrédients : Farine de **petit épeautre**, huile de coco, eau, poudre de **noix** (12,1%), **Fourme d'Ambert** (9,7%), sel de Guérande.

Traces possibles de lait, arachide, graine de sésame

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de p'tit salé aux noix et bleu :

Énergie	1752 KJ 418 Kcal
Protéines	9,4 g
Matières grasses dont acides gras saturés	27 g 17 g
Glucides dont sucres	31 g 1,2 g
Fibres alimentaires	5,8 g
Sel	1,1 g



Quid des valeurs nutritionnelles ?

Les valeurs nutritionnelles permettent en premier lieu d'identifier dans le produit son **apport énergétique**. 2000 Kcal sont la moyenne à consommer par jour, bien sûr plus on est sportif, grand plus ce besoin énergétique augmente. Ensuite, les valeurs nutritionnelles indiquent la **part des différents macronutriments** :

Les **lipides** représentent l'apport en graisse de l'aliment. Les graisses sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, ce qu'il faut éviter ce sont les graisses transformées. *1 g/kg est recommandé par jour*

Les **protéines** représentent l'apport en acides aminés de l'aliment et sont essentielles au bon fonctionnement de notre organisme (conservation des tissus, des cheveux, des ongles et beaucoup d'autres processus). *1 g/kg*

Les **glucides** représentent l'apport en sucres et sont le seul macronutriment non indispensable à l'organisme.

Les **fibres** sont des glucides non digérées par notre organisme, donc sans valeur calorifique. Elles jouent un rôle majeur dans la régulation du transit, de la glycémie, dans la prévention des maladies cardiovasculaires et donnent une sensation de satiété. Nos biscuits montrent notamment une bonne teneur en fibre du fait de l'usage de farines complètes et de fruits secs. *Entre 20 et 35 g/kg*

LE TOP 5 des moins caloriques	... des plus caloriques	... des moins sucrés	... des plus sucrés	... des moins riches en AGS	... des plus riches en fibres	... des moins riches en fibres
Sablé Citron pavot	■	■	■	■	■	■	■
Macaron Noix	■	■	■	■	■	■	■
Macaron Amande	■	■	■	■	■	■	■
Macaron Noisette	■	■	■	■	■	■	■
Rocher Coco	■	■	■	■	■	■	■
Palet Lentilles - Pomme	■	■	■	■	■	■	■
Sablé Orange	■	■	■	■	■	■	■
Barre Choco - Toumesol	■	■	■	■	■	■	■
Cookie Citron - Chocolat	■	■	■	■	■	■	■
Carré Sapin	■	■	■	■	■	■	■
Sablé cannelle	■	■	■	■	■	■	■
Cookie Abricot sec Noisette	■	■	■	■	■	■	■
Triangle Figue - Noisette	■	■	■	■	■	■	■
Croquant Amandes	■	■	■	■	■	■	■
Cookie Banane Coco	■	■	■	■	■	■	■
Palet Arégeois	■	■	■	■	■	■	■
Cookie Noix - Chocolat	■	■	■	■	■	■	■
Disco Choco	■	■	■	■	■	■	■
Disque Avoine - Gingembre	■	■	■	■	■	■	■