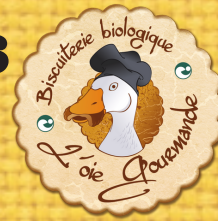




# Guide des valeurs nutritionnelles

## *... 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<br>425 Kcal |
| Protéines                                    | 6,9 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 17 g<br>11 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 59 g<br>27 g        |
| Fibres alimentaires                          | 3,7 g               |
| Sel  | 0,47 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<br>416 Kcal |
| Protéines                                    | 7 g                 |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 20 g<br>10 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 50 g<br>27 g        |
| Fibres alimentaires                          | 5,2 g               |
| Sel  | 0,45 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<br>502 Kcal |
| Protéines                                    | 10 g                |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 33 g<br>4 g         |
| Glucides<br>dont sucres                      | 39 g<br>35 g        |
| Fibres alimentaires                          | 3,2 g               |
| Sel  | 0,48 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<br>457 Kcal |
| Protéines                                    | 13 g                |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 27 g<br>2 g         |
| Glucides<br>dont sucres                      | 38 g<br>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<br>484 Kcal |
| Protéines                                    | 7,8 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 32 g<br>2,3 g       |
| Glucides<br>dont sucres                      | 39 g<br>37 g        |
| Fibres alimentaires                          | 6,1 g               |
| Sel  | 0,47 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<br>439 Kcal |
| Protéines                                    | 6,7 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 20 g<br>13 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 56 g<br>28 g        |
| Fibres alimentaires                          | 3,5 g               |
| Sel  | 0,46 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<br>432 Kcal |
| Protéines                                    | 4,7 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 24 g<br>20 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 47 g<br>46 g        |
| Fibres alimentaires                          | 6 g                 |
| Sel  | 0,64 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<br>437 Kcal |
| Protéines                                    | 6,3 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 18 g<br>7,4 g       |
| Glucides<br>dont sucres                      | 59 g<br>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<br>453 Kcal |
| Protéines                                    | 7,6 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 25 g<br>15 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 48 g<br>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<br>379 Kcal |
| Protéines                                    | 5,6 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 12 g<br>5,1 g       |
| Glucides<br>dont sucres                      | 59 g<br>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<br>403 Kcal |
| Protéines                                    | 6,7 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 18 g<br>11 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 52 g<br>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<br>439 Kcal |
| Protéines                                    | 6,1 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 23 g<br>15 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 50 g<br>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<br>416 Kcal |
| Protéines                                    | 7 g                 |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 20 g<br>10 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 50 g<br>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<br>443 Kcal |
| Protéines                                    | 6,5 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 23 g<br>13 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 50 g<br>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<br>432 Kcal |
| Protéines                                    | 9,2 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 21 g<br>9,6 g       |
| Glucides<br>dont sucres                      | 50 g<br>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<br>430 Kcal |
| Protéines                                    | 6,5 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 20 g<br>14 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 55 g<br>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<br>430 Kcal |
| Protéines                                    | 6,5 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 20 g<br>14 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 55 g<br>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<br>455 Kcal |
| Protéines                                    | 7,8 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 25 g<br>13 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 49 g<br>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<br>437 Kcal |
| Protéines                                    | 6,3 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 18 g<br>7,4 g       |
| Glucides<br>dont sucres                      | 59 g<br>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<br>361 Kcal |
| Protéines                                    | 6,7 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 19 g<br>13 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 40 g<br>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<br>399 Kcal |
| Protéines                                    | 6,8 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 22 g<br>14 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 41 g<br>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<br>418 Kcal |
| Protéines                                    | 9,4 g               |
| Matières grasses<br>dont acides gras saturés | 27 g<br>17 g        |
| Glucides<br>dont sucres                      | 31 g<br>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 calorique. 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   | ☐                        | ☐                       | ☐                    | ☐                   | ☐                           | ☐                             | ☐                              |