

## Les atouts nutritionnels du pain

[observatoiredupain@opinionvalley.com](mailto:observatoiredupain@opinionvalley.com)

Il faut rappeler que le pain apporte une part importante des éléments nutritifs dont l'individu a besoin chaque jour.

### Les chiffres clés du pain

En effet, si l'on s'intéresse aux différentes catégories d'aliments consommées par les gros mangeurs de pain, on s'aperçoit que ce sont eux qui consomment la plus grande quantité de fibres alimentaires : **23 g/jour vs 14 g/jour** pour les petits consommateurs de pain (pour des apports recommandés de 30 g/jour). Le pain contient en effet une quantité non négligeable de fibres qui varie **de 3,5 à 7 g pour 100 g selon le type de pain.**

Globalement, le pain fournit également chez les forts consommateurs **près de 15 %** des apports en vitamines B1 et en vitamines B6, **environ 20 %** des apports quotidiens en magnésium et **jusqu'à 20 %** des apports nutritionnels conseillés en fer. Il contribue également à la couverture des besoins en zinc en fournissant **près de 14 % des apports journaliers.**

### Quelques repères nutritionnels

Apport calorique pour 50 g		Apport lipidique pour 100 g	
- ¼ de baguette	137 Kcal	- ½ baguette	1 g
- 3 biscottes	196 Kcal	- Une moyenne frite	17 g
- 1 croissant	206 Kcal	- 2 croissants	17 g
- 1 pain au chocolat	210 Kcal	- plus d'un paquet de chips	35 g