

PALMARÈS DES BARRES DE CÉRÉALES



Ce qu'il faut regarder: 2 g ou plus de protéines et de fibres
5 g de matières grasses et moins – *de préférence*

Produits	Calories	Glucides (g)	Protéines (g)	Gras (g)	Fibres (g)
 Leclerc Vital Barres tendres	160	24	5	4,5	4
 Le choix du Président MENU BLEU YOGOURT	170	23	7	5	2
 Hop & Go MULTIGRAINS	140	22	3	5	4
 Kellogg's All Bran	130	21	2	5	4
 Nature's Path Barres granola	160	27	3	4	3
 Kellogg's Raisin Bran	110	24	2	1,5	2
 Les P'tits Bonjours Orange canneberges	130	25	2	3	3
 Kellogg's Vector	200	34	9	5	3
 Nature Valley Barres croquantes (2)	215	32	4	8	3
 Nature Valley Sucrées & salées	170	19	4	9	2
 Choix du Président Cajoux et raisins	150	23	3	5	1
 Nature Valley Trail Mix	145	25	3	4	1

PALMARÈS DES BARRES DE CÉRÉALES

Produits	Calories	Glucides (g)	Protéines (g)	Gras (g)	Fibres (g)
 Quaker Gruau sur le pouce	220	43	3	4	3
 Kellogg's Nutri-Grain Mini-barres fraises	120	21	2	4	1
 Quaker Chewy Goûter Montagnard	150	25	3	4	1
 Leclerc Les P'tits Bonjours Barres muffins	170	23	2	5	1
 Kellogg's Nutri-Grain	140	26	2	3	1
 Leclerc Chocomax	150	24	2	5	1
 Quaker Chewy Barres Yogourt	160	26	2	5	1
 Kellogg's Special K	90	18	2	1,5	0,5
 Vital Leclerc Barres 100 calories Canneberges- agrumes	100	19	1	2,5	1
 Quaker Chewy Barres Tendres	110	18	1	3,5	1
 Quaker Chewy Tendres Brisures de chocolat	150	23	2	6	1
 Quaker Dipps	150	21	1,5	7	1
 Vachon Hop and Go ou barres galettes	240	30	3	10	2