



< retour

## *Epicerie* Céréales



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]  
TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Céréales

Une céréale est une plante que l'on ne cultive généralement pas pour elle-même mais pour sa graine. On utilise les céréales comme fourrage pour le bétail, comme grains à consommer tels quel ou encore en farine après avoir moulu les grains.

**Flocons de maïs :** Les flocons de maïs sont des grains qui sont aplatis, cuits à la vapeur et aplatis une deuxième fois avant d'être grillés. Leur valeur nutritive reste inchangée.

**Riz soufflé au chocolat** :Ce sont des grains de riz soufflés avec du chocolat.

**Pétales de blé** :Grains de blé aplatis et soufflés.

**Céréales soufflées** :Ce sont des grains cuits à très haute température à la vapeur. c'est cette opération qui leur donne leur soufflé.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
378 kcal	7,50 g	83,70 g	0,76 g	19,40 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
100,00 mg	449,00 mg	0,14 g	0,37 mg	50,00 mg
sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
8,00 g	2,95 g	0,03 mg	0,33 mg	4,09 mg
manganèse				
0,14 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Croquettes au jambon et au kiri [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Sucettes de bananes croustillantes [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Muesli craquant aux pistaches, noisettes, amandes et pralines [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Roses des sables au chocolat blanc [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Barre chocolatée [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Roses des sables aux amandes [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Nuggets de poulet [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Nuggets de poulets aux céréales et salade complète sucrée-salée [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Makis dessert [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Muesli au gingembre confit [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15782>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15782>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/croquettes-au-jambon-et-au-kiri>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/sucettes-de-bananes-croustillantes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/muesli-craquant-aux-pistaches-noisettes-amandes-et-pralines>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/roses-des-sables-au-chocolat-blanc>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/barre-chocolatee>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/roses-des-sables-aux-amandes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/nuggets-de-poulet>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/nuggets-de-poulets-aux-cereales-et-salade-complexe-sucree-salee>

salee

[11] <https://www.qooq.com/recipes/makis-dessert>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/muesli-au-gingembre-confit>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/cereales?page=1>