



[< retour](#)

*Epicerie*

# Flocons de seigle

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

## À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



**Type :** Céréales

On trouve les flocons de seigle le plus souvent dans les épicerie spécialisées ou dans les rayons bio de certaines grandes surfaces.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
335 kcal	14,76 g	69,76 g	2,50 g	121,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucré
33,00 mg	6,00 mg	0,29 g	374,00 mg	1,04 g
fibré	cuivre	zinc	fer	manganèse
13,56 g	0,45 mg	3,73 mg	2,67 mg	2,68 mg

vitamin  
B1  
**0,32**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16316>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16316>