

Le raffinage

Analyses pour 100g de produit:
(Institut scientifique d'hygiène alimentaire Mme RANDOIN)

Le sucre:

Composants	sucre raffiné	sucre complet
Calcium	0 à 5mg	40 à 100mg
Magnésium	0mg	70 à 90mg
Phosphore	0mg	20 à 90mg
Fer	0,5 à 1mg	10 à 13mg
Cuivre	0mg	0,1 à 0,9mg
Zinc	0mg	0,2 à 0,4mg
Manganèse	0mg	0,2 à 0,5mg
Fluor	0mg	5,3mg
Provitamine A	0mg	2mg
Vitamine A	0mg	3,8mcg
Vitamine B1	0mg	0,012mg
Vitamine B2	0mg	0,065mg
Vitamine B3	0mg	7mg
Vitamine B5	0mg	0,01mg
Vitamine B6	0mg	0,0105mg
Vitamine C	0mg	7mg
Vitamine D2	0mg	6,5mcg
Vitamine E	0mg	111,3mcg

Le pain:

Composants	Pain blanc	Pain complet
Calcium	20mg	50mg
Magnésium	30mg	90mg
Cuivre	0,12mg	0,4mg
Zinc	2mg	5mg
Manganèse	0,6mg	2,70mg
Vitamine B1	0,06mg	0,5mg
Vitamine B2	0,06mg	0,15mg
Vitamine B3	0,5mg	3mg
Vitamine E	0,2mg	1,3mg