

VALEURS COMPAREES POUR 20G DE PRODUIT :

	sexe	Ovomaltine		Jemalt		Eimalzin		Caotina Surfin		Nesquik	
		Quantité	% ANC	Quantité	% ANC	Quantité	% ANC	Quantité	% ANC	Quantité	% ANC
Energie	-	72 kcal	-	65 kcal	-	79 kcal	-	74.5 kcal	-	75 kcal	-
Protéines		2.86 g		1.4 g	-	2.4 g	-	1.04 g	-	0.68 g	
Glucides	-	13.98 g	-	13.7 g		14 g		16.1 g	-	16.7 g	-
Lipides	-	0.52 g		0.4 g	-	1.4 g		0.66 g	-	0.66 g	-
Vitamine A	H	160 µg	20%	800 µg	100%	132.8 µg	17%	160 µg	20%	260 µg	33%
	F		27%		133%		22%		27%		43%
Vitamine D	H/F	1 µg	20%	5 µg	100%	0.83 µg	17%	1 µg	20%	1.88 µg	38%
Vitamine E	H/F	2 mg	17%	10 mg	83%	1.66 mg	14%	-			-
Vitamine K	H/F	20 µg	44%	100 µg	222%				-		
Vitamine B1	H	0.28 mg	22%	1.4 mg	108%	0.23mg	18%	0.28 mg	22%	0.2 mg	15%
	F		25%		128%		21%		25,00%		18%
Vitamine B2	H	0.32 mg	20%	1.6 mg	100%	0.27 mg	17%	0.32 mg	20%	0.3 mg	19%
	F		21%		107%		18%		21%		20%
Vitamine B3 (Niacine)	H	3.6 mg	26%	18 mg	129%	3 mg	21%	3.6 mg	26%	0.26 mg	2%
	F		33%		164%		27%		33%		2%
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	H/F	1.2 mg	24%	6 mg	120%	0.99 mg	20%	1.2 mg	24%		
										1.5 mg	30%
Vitamine B6	H	0.4 mg	22%	2 mg	111%	0.33 mg	18%	0.4 mg	22%	0.28 mg	16%
	F		27%		133%		22%		27%		19%
Vitamine B8 (Biotine)	H/F	30 µg	60%	150 µg	300%	25 µg	50%		-	-	
Vitamine B9 (Acide folique)	H	40 µg	12%	200 µg	61%	100 µg	30%	40 µg	12%		-
	F		13%		67%		33%		13%		-
Vitamine B12	H/F	0.2 µg	8%	1 µg	42%	0.17 µg	7%	0.2 µg	8%	-	
Vitamine C	H/F	12 mg	11%	60 mg	55%	9.96 mg	9%	-		12.6 mg	11%
Calcium	H/F	134 mg	15%	533 mg	59%	132.8 mg	15%	45 mg	5%		
Magnésium	H	54 mg	13%	200 mg	48%	49.8 mg	12%	-		-	
	F		15%		56%		14%		-		-
Phosphore	H/F	160 mg	21%	533 mg	71%	132.8 mg	18%	68 mg	9%	-	
Fer	H	2.8 mg	31%	14 mg	156%	2.32 mg	26%			-	
	F		18%		88%		15%				-
Sodium	H/F	-	-	75 mg	3%		-		-	-	
Potassium	H/F	-		152 mg	3,80%	-	-		-	-	
Zinc	H	-	-	15 mg	125%	-	-		-	-	
	F				150%						-
Cuivre	H	-		1.5 mg	75%				-	-	
	F				100%				-	-	
Manganèse	H/F			5 mg	200%	-			-	-	
Molybdène	H/F			100 µg	250%	-			-	-	
Chrome	H	-		100 µg	154%				-	-	
	F				182%				-	-	
Iode	H/F		-	150 µg	100%	-	-				-
Sélénium	H			50 µg	83%		-				
	F				100%						

N.B:

les ANC viennent du 14. Martin, A. (2001). Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Paris Editions Tec Doc.