



## GEMRCN

Avec pour mission d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivité, le GEMRCN - Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition – est un fil conducteur dans les développements Côte Ouest Selectal.

Vous trouverez dans ce chapitre les informations nutritionnelles détaillées et les recommandations de fréquence d'utilisation GEMRCN pour un certain nombre de nos produits.

Cette transcription nutritionnelle est un travail de longue haleine : les autres produits de nos gammes sont en cours d'analyse et viendront compléter la liste ci-après au fil des mises à jour de notre catalogue.

Vous retrouverez les informations nutritionnelles et les conseils GEMRCN sur nos emballages.

## Les salés

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4323	17	RIZ MILANAIS	1627	763	389	182	11,0	2,8	4,5	0,4	66	39	61	4,7	5,9	3,1	10,9	0,86	125	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4347	17	RIZ INDONÉSIE	1104	706	264	169	2,5	2,1	0,4	<0,1	46	36	38	2,4	13	3,4	27,1	1,70	123	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4320	17	RIZ CANTONNAIS	1354	810	321	191	4,7	2,4	0,4	0,2	54	38	50	3,9	12	3,6	14,5	1,20	125	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4375	18	CHILI SIN CARNE	1386	250	332	60	9,2	1,6	1,3	<0,1	40	7,1	14	2,5	23	4,1	7,3	1,30	18 (sans haricots rouges)	pas de catégorie	pas de recommandation
4281	29	VEGI'BOLO	1413	405	334	96	2,2	3	0,3	0,3	46	10	26	5,9	28	6,3	8,3	1,90	125	pas de catégorie	Plat protidique végétarien Enfants scolarisés et adolescents : 3/20 maxi - adultes 4/20 maxi
S683	42	TABOULÉ ROYAL	1526	589	361	140	3,7	5,5	0,7	0,8	65	18	7,3	2	14	3,9	2,8	0,78	77,5	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4337	42	TABOULÉ DU SOLEIL	1494	417	353	99	3,4	0,9	0,6	0,2	64	18	6,2	1,7	14	3,9	4,3	1,20	83	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1338	42	TABOULÉ FRAÎCHEUR	1547	500	366	118	4,3	1,4	0,9	0,3	65	21	5,8	1,9	14	4,5	3	1,00	82	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4361	42	TABOULÉ DE MAÏS	1454	589	344	141	3,1	6,6	0,4	0,7	66	17	8,5	2,1	9,5	2,4	3,5	0,88	70,8	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4354	43	SALADE DE CÉRÉALES	1493	542	357	130	6,6	4,5	0,5	0,1	63	19	1,5	0,5	12	3,5	3,4	1	82,5	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4353	43	PASTA FIESTA	1477	502	349	119	4,9	3	0,8	0,4	63	19	7,1	2,1	12	3,6	4,0	1,2	81	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4356	43	SALADE DE PERLES DE CÉRÉALES FAR WEST	1479	465	349	110	3,1	3,3	0,4	0,4	68	17	10,0	2,5	11	2,8	3,5	0,88	78	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4340	43	SALADE DE PÂTES BRETONNE	1503	581	355	139	3,9	8,8	1	1,9	64	12	5,1	1,1	13	2,5	2	0,48	80	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4341	43	SALADE DE PÂTES ITALIENNE	1506	625	356	150	3,5	8,1	0,6	1,7	68	16	11	2,7	11	2,7	2,3	0,65	79	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4360	43	SALADE DE LENTILLES AUX LÉGUMES RISSOLÉS	1296	568	308	136	3,3	6,4	0,4	0,7	39	11	4,7	1,3	23	6,5	3	0,85	80	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1305	46	PURÉE AUX LÉGUMES ANCIENS	1448	484	342	115	3,2	1,1	2,3	0,8	66	22	6,2	2,1	9	3	3	1,10	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1319	46	PURÉE PRINTANIÈRE	1483	495	351	117	3,3	1,1	2,3	0,8	66	22	3,3	1,1	11	3,7	3,5	1,2	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1324	46	PURÉE DE CÉLERI À TENEUR EN SODIUM TRÈS RÉDUITE	1635	544	387	129	6,1	2	2,4	0,8	72	24	6,7	2,2	8,0	2,7	0,2	0,08	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1325	46	PURÉE DE CAROTTE À TENEUR EN SODIUM TRÈS RÉDUITE	1649	546	391	129	6,5	2,2	2,5	0,8	70	23	16	5,3	8,9	3	0,25	0,10	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1326	46	PURÉE DE BROCOLI À TENEUR EN SODIUM TRÈS RÉDUITE	1636	541	388	128	6,5	2,2	2,5	0,8	70	23	11	3,7	9,3	3,1	0,2	0,08	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1315	47	PURÉE DE POMME DE TERRE COMPLÈTE AU LAIT	1476	484	349	114	2,5	0,8	2,1	0,7	70	23	3,3	1,1	9,1	3	3,3	1,1	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4381	48	TRIO DE CÉRÉALES PRINTANIER	1498	873	354	207	2,1	5,2	0,3	0,6	69	33	3,8	1,8	13	6,3	2,50	1,20	135,8	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4395	48	MULTICÉRÉALES AUX 5 LÉGUMES	1558	915	369	218	5,3	7,5	0,7	0,8	64	30	4,3	2	14	6,5	2,8	1,30	135	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4389	48	MULTICÉRÉALES FAÇON PESTO	1539	860	365	205	6,7	7,3	1,2	1	59	27	1	<0,5	14	6,4	4,8	2,2	125	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4400	48	PERLES DE CÉRÉALES ASIA WOK	1533	897	362	213	4	6,1	1,7	1,2	66	32	4,8	2,3	13	6,3	2,8	1,3	136	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Les salés

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4399	48	CÉRÉALES AUX 2 LEGUMES	1461	864	344	205	0,6	4,5	0,4	0,6	70	34	4,2	2	13	6,3	2,8	1,3	136	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
5210	48	COUSCOUS DE MAÏS GOÛT PIZZA	1511	1121	357	267	3,4	10	0,4	1,1	72	39	11	6	7	3,8	2,3	1,3	130	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4371	49	POLENTA	1775	781	422	186	13	5,8	7,2	3,3	62	25	0,5	5,9	13	8	0,3	0,23	155	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4378	49	GNOCCHIS À LA ROMAINE HYPOSODÉ	1876	759	447	181	18	6,9	11	4,2	55	21	1,2	6,1	15	8,3	0,5	0,28	153	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4383	49	RISOTTO PIÉMONTAISE	1621	537	383	128	3,4	4,8	1,2	3	80	19	1,6	0,5	6,7	1,8	4,5	1,10	150	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4394	49	DUO DE CÉRÉALES COUNTRY	1532	602	363	144	9	5,9	2	0,9	56	18	4,5	1,4	13	4,1	3,5	1,1	140	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4372	49	GÂTEAU DE SEMOULE ORIENTALE	1653	824	392	196	8	7	2,2	1,3	65	27	6,4	2,7	13	5,5	1,3	0,53	131	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4864	49	GÂTEAU DE SEMOULE DE MAÏS AUX LÉGUMES FAÇON RATATOUILLE	1476	987	350	236	5,6	11	1,1	1,3	57	26	6,4	2,9	15	6,9	2,3	1,00	137	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4393	49	DUO DE CÉRÉALES À L'ITALIENNE	1449	561	343	134	5,1	4,6	0,9	0,6	59	18	5,4	1,7	14	4,4	3,5	1,1	140	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4740	50	PASTITTO FAÇON CARBONARA	1603	670	380	160	6,9	6,4	2,4	3,6	66	21	3,5	1,2	12	4,3	3	0,95	130	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4396	50	ASIA PASTA	1453	747	343	177	2,3	3,3	0,3	0,4	68	31	5,6	2,5	12	5,5	2,8	1,3	125	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4391	50	CUISINÉ DE CŒUR DE BLÉ	1618	609	383	144	6,2	2,3	1,3	0,5	66	25	1,1	<0,5	15	5,6	3,3	1,2	134	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4357	50	CŒUR DE BLÉ LOUISIANE	1550	586	366	138	5,1	1,9	0,4	0,1	66	25	7,3	2,7	13	4,9	2,8	1	134	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
3813	73	TABOULÉ BIO	1548	516	366	123	5	3,9	0,8	0,6	66	18	4,5	1,2	11	3	2,8	0,75	80	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20

■ POUR 100 G DE PRÉPARATION

□ POUR 1 PORTION



Taboulé du soleil

## Les mousses

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4652	61	MOUSSE NOIX DE COCO	1990	373	474	89	18	3,3	16	2,7	75	13	65	11	1,9	1,6	0,23	0,08	55	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4647	61	MOUSSE CAFÉ	1874	360	445	86	13	2,5	12	2,1	79	14	65	11	2,1	1,6	0,23	0,08	55	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4519	61	MOUSSE PRALINÉ	2087	306	498	73	21	2,9	17	2,2	68	9,4	53	7,7	8,2	2,2	0,1	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4653	61	MOUSSE SPÉCULOOS	1875	358	445	85	13	2,5	12	2,1	80	14	69	12	1,4	1,5	0,23	0,08	55	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4649	61	MOUSSE FRAISE	2014	384	479	91	18	3,3	16	2,7	72	13	63	11	6,7	2,3	0,13	0,05	55	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4648	61	MOUSSE FRAMBOISE	1869	359	443	85	11	2,2	9,9	1,8	79	14	63	11	6,1	2,2	0,18	0,08	55	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S667	61	MOUSSE CAPPUCCINO	2094	312	501	75	23	3,2	20	2,6	61	8,5	47	7	12	2,9	0,26	0,07	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S682	61	MOUSSE AU CARAMEL D'ISIGNY AU BEURRE SALE ET SEL DE GUERANDE	2051	302	488	72	19	2,7	17	2,2	72	9,8	56	8	7,2	2,1	1	0,15	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4650	61	MOUSSE CARAMEL	1942	363	462	86	16	3	15	2,6	76	13	61	11	3	1,8	0,25	0,08	55	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S687	61	MOUSSE CHATAIGNE	2022	330	481	79	19	3	17	2,5	73	11	54	8,8	3,9	1,8	0,13	0,05	53	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4509	61	MOUSSE CHOCOLAT BLANC	2156	372	514	89	24	4	20	3,2	68	11	55	9,5	6,6	2,2	0,18	0,08	54	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S695	61	MOUSSE CHOCOLAT	1901	466	453	111	17	4	15	3,4	63	15	51	12	8,2	3	0,18	0,08	60	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4501	61	MOUSSE AU CHOCOLAT	1944	347	465	83	21	3,5	18	2,9	55	9,6	41	7,6	9,3	2,6	0,1	0,05	54	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4504	61	MOUSSE CITRON	2024	299	481	71	18	2,6	16	2,1	71	9,7	56	8,0	7,2	2,1	0,1	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4507	61	MOUSSE MENTHE CHOCOLAT	2095	328	500	78	22	3,2	19	2,6	67	10	52	8,1	7,8	2,3	0,1	0,05	52	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S730	61	MOUSSE NATURE SUCRÉE	2215	292	529	70	27	3,3	24	2,9	68	8,7	48	6,5	2,8	1,2	0,15	0,05	37,9	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S723	61	MOUSSE NOIRE INTENSE	1837	363	439	87	18	3,4	15	2,7	57	11	36	7,2	7,2	2,2	0,9	0,18	48	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4651	61	MOUSSE NOIRE EXTRA	1894	454	452	108	19	4,4	15	3,4	56	13	41	10	9,4	3,2	0,38	0,13	60	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4513	61	MOUSSE NOUGAT	2067	309	494	79	20	2,8	16	2,2	71	10	51	7,4	7,6	2,4	0,09	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4512	61	MOUSSE POIRE	2050	303	488	72	18	2,6	16	2,1	74	10	59	8,3	7,0	2,1	0,1	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4500	61	MOUSSE VANILLE	2046	302	487	72	18	2,6	16	2,1	74	10	60	8,4	7,0	2,4	0,1	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4503	61	MOUSSE BANANE	2072	306	493	73	19	2,7	17	2,2	73	10	59	8,3	7,5	2,1	0,1	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Les bavaoïs

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
1661	60	BAVAROIS CHOCOLAT	1881	323	448	77	15	2,6	13	2,1	61	10	48	8,2	15	3,1	0,13	0,05	45,3	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
1667	60	BAVAROIS PARFUM FRAISE	2106	292	502	70	21	2,8	18	2,2	68	8,9	53	7,2	9,8	2,1	0,15	0,05	42	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
1663	60	BAVAROIS PARFUM VANILLE	2103	291	501	69	21	2,8	18	2,2	68	8,9	54	7,3	9,8	2,1	0,15	0,05	42	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Les flans et fars

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4587	58	FLAN PÂTISSIER	1649	613	389	145	1,7	1,7	0,5	0,9	91	29	57	20	2,1	3,3	0,1	0,13	110	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max
4644	58	FAR BRETON	1653	475	390	112	3,7	1,7	1,6	0,9	83	21	55	15	5,5	3,1	0,6	0,19	77,8	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
46442	58	FAR BRETON ET CLAFOUTIS	1653	475	390	112	3,7	1,7	1,6	0,9	83	21	55	15	5,5	3,1	0,6	0,2	77,8	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S957	58	FLAN PÂTISSIER GOURMAND	1590	333	374	79	0,6	1,1	<0,1	0,6	92	15	51	9,9	<0,5	2,2	0,03	0,08	80	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4545	58	DÉLICE FLAN COCO	1920	525	457	125	16	4,3	13	3,3	70	18	42	12	6,1	3,1	0,5	0,18	76,3	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION



Panna cotta



## Les entremets et les flans aux oeufs

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTEINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4410	55	ENTREMETS VANILLE	1620	451	382	107	0,7	2	<0,1	1,1	93	18	81	16	<0,5	4,1	0,1	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4409	55	ENTREMETS CHOCOLAT	1605	478	379	113	3,1	2,3	1,9	1,4	81	18	70	16	3,3	4,6	0,13	0,15	140	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4412	55	ENTREMETS CAMEL	1633	451	385	107	1	2,0	<0,5	1,1	93	18	86	17	<0,5	4,1	0,1	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4413	55	ENTREMETS CITRON	1630	451	384	107	0,9	2,0	<0,1	1,1	93	18	81	16	<0,5	4,1	0,08	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4414	55	ENTREMETS PISTACHE	1636	451	385	107	0,7	2	<0,1	1,1	94	18	82	16	<0,5	4,1	0,08	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4415	55	ENTREMETS PRALINÉ	1657	445	391	105	2,3	2,2	0,5	1,2	90	17	78	16	0,9	4,2	0,10	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4416	55	ENTREMETS ABRICOT	1624	451	383	107	0,8	2	<0,1	1,1	93	18	81	16	<0,5	4,1	0,05	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4418	55	ENTREMETS CAFÉ	1608	448	379	106	0,5	1,9	<0,1	1,1	93	18	79	16	0,5	4,2	0,1	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4419	55	ENTREMETS FRAISE	1623	453	382	107	0,6	2	<0,1	1,1	93	18	78	16	<0,5	4,1	0,08	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4422	55	ENTREMETS POIRE	1632	451	384	107	0,6	2	<0,1	1,1	94	18	80	16	<0,5	4,1	0,08	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S993	55	ENTREMETS GOÛT FRUITS DES BOIS	1649	406	388	96	0,6	1,6	<0,1	0,9	95	17	88	16	<0,5	3,3	0,1	0,13	113	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S9941	55	ENTREMETS GOÛT MANGUE	1667	411	393	97	1,3	1,7	<0,1	0,9	94	17	80	15	<0,5	3,3	0,08	0,13	113	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S9951	55	ENTREMETS GOÛT POMME VERTE	1651	406	389	96	0,7	1,6	<0,1	0,9	95	17	86	16	<0,5	3,3	0,08	0,13	113	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S6641	55	ENTREMETS PARFUM FRUITS DE LA PASSION	1638	355	386	84	0,7	1,6	<0,1	0,9	94	14	79	13	<0,5	3,3	0,1	0,13	110	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S990	58	FLAN CAMEL AUX ŒUFS	1620	436	388	104	2,1	2,2	0,6	1,3	87	16	73	14	4,4	5,4	1,3	0,3	136	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S991	58	FLAN CHOCOLAT AUX ŒUFS	1665	437	394	104	5,6	2,5	2,7	1,4	76	15	63	13	6,1	4,8	0,23	0,15	136	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S992	58	FLAN VANILLE AUX ŒUFS	1697	430	400	102	2,5	2,2	0,7	1,2	91	16	77	14	2,5	4,4	0,1	0,15	136	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
3850	74	ENTREMETS VANILLE BIO	1596	351	376	83	<0,5	1,5	<0,1	0,9	93	14	79	13	<0,5	3,3	0,1	0,13	110	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
3851	74	ENTREMETS CACAO BIO	1554	357	367	85	2,4	1,7	1,5	1,1	77	13	63	11	5,5	3,9	0,13	0,13	110	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini

■ POUR 100 G DE PRÉPARATION

□ POUR 1 PORTION

## Les douceurs sans cuisson

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTEINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
1676	60	DOUCEUR BLANCHE	2060	367	491	87	20	3,6	18	2,5	70	10	53	8	7,5	3,6	0,53	0,1	56,4	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4544	60	TIRAMISU	2016	392	480	93	20	3,8	16	2,9	66	12	56	11	9	2,8	0,38	0,10	40	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés

■ POUR 100 G DE PRÉPARATION

□ POUR 1 PORTION

## Le blanc manger

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4596	60	BLANC MANGER SAMBA AU LAIT DE COCO	1746	492	413	117	5,3	4,9	5,1	3,4	80	14	74	13	11	4,2	0,08	0,1	103	Produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini

 POUR 100 G DE PRÉPARATION

 POUR 1 PORTION

## Les gâteaux de riz et de semoule

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
1609	56	GÂTEAU DE SEMOULE VANILLE	1588	505	374	119	< 0,5	1,6	< 0,1	0,9	88	22	58	16	3,8	4,1	0,5	0,2	120	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4553	56	PUDDING SEMOULE	1676	671	396	159	4,1	2,5	2,1	1,4	82	29	48	18	7,5	5	0,18	0,15	113,6	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini

 POUR 100 G DE PRÉPARATION

 POUR 1 PORTION

## Les desserts à boire

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
45702	59	MILKDRINK FRAISE	1663	501	392	119	1,9	2,3	0,9	1,3	87	19	68	16	5,8	5,3	0,53	0,23	150	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
45722	59	MILKDRINK VANILLE	1662	500	392	118	0,9	2,2	0,5	1,3	94	20	70	17	0,5	4,5	0,38	0,2	150	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
45742	59	MILKDRINK CHOCOLAT	1650	518	390	123	2,9	2,5	1,8	1,5	87	20	62	16	2,3	4,8	0,18	0,18	150	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini

 POUR 100 G DE PRÉPARATION

 POUR 1 PORTION

## Les préparations pour gâteaux

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
S919	64	APPAREIL TARTE AU CITRON	1696	860	400	207	4,4	15	1,3	9,9	83	16	71	14	5	1,1	0,83	0,18	74	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4579	64	TARTE FONDANTE AU CHOCOLAT	1862	1050	443	253	14	20	6,4	13	74	16	68	14	2,8	1,6	0,13	0,08	70	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4582	66	FONDANT À L'ORANGE CONFITE	1761	785	418	188	11	9,7	1,5	4,7	73	23	56	17	5,7	1,8	0,38	0,13	70	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4584	66	MOELLEUX NOIX POMME RAISIN	1711	811	406	194	9,5	9	1,3	4,3	71	25	54	39	8	2,8	1,4	0,48	62,5	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max
4580	67	MOELLEUX AUX POMME FAÇON TATIN ET PETITES DE CARAMEL	1661	878	393	210	5	9,9	1,8	6,1	78	27	52	18	8	2,8	0,6	0,23	57	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max

 POUR 100 G DE PRÉPARATION

 POUR 1 PORTION

## Les préparations pour gâteaux

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4666	64	CROC'O CÉRÉALES CHOCO COCO	1789	724	425	173	11	8,3	4,6	1,9	73	22	31	9,3	5,3	1,6	0,2	0,05	40	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	3 repas sur 20 max
4667	64	CROC'O CÉRÉALES POMME CARAMEL	1741	711	413	170	8,4	7,5	1,5	1	76	23	38	11	5,2	1,6	0,23	0,08	40	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
1675	65	BROWNIES	1668	1122	395	269	6,9	16	3,0	6	72	27	43	16	8,4	3,2	0,33	0,13	71,2	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4546	65	MUFFINS CHOCOLAT	1784	757	424	181	12	8,4	5,0	2,1	69	23	48	16	7,8	2,6	0,48	0,15	50	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
S658	65	MUFFIN PÉPITES CHOCOLAT	1708	1072	404	256	6,7	14	3,0	2,3	79	30	54	20	6,2	2,3	0,65	0,25	64	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
S958	65	BROWNIES CHOCOLAT ET NOIX DE PECAN	1898	715	453	172	18	11	8,3	6,7	60	15	41	10	9,5	2,4	0,28	0,08	50	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4871	65	BLONDIE AU CHOCOLAT BLANC	1689	959	399	229	4,8	11	2,0	1,7	82	30	46	17	6,4	2,3	0,35	0,13	63	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4585	66	BAHIA ANANAS ABRICOT	1669	829	395	198	6,8	9,3	1,1	1,1	76	26	57	20	6,4	2,2	1	0,35	60	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4566	67	TORONTO AUX CANNEBERGES	1720	1108	408	265	9,1	13	1,5	6,8	73	33	50	23	7,3	3,4	0,33	0,15	73,2	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4598	67	DÉLICE FRUITE ENERGY	1685	869	399	207	7,7	9,7	1,3	1,2	74	27	50	18	7,3	2,6	0,55	0,2	64	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4645	67	MOELLEUX A LA CERISE	1599	875	378	209	4,4	9,5	2,5	6,2	74	27	39	14	8,6	3,2	1,2	0,43	74	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4577	68	AMANDINE	1698	670	403	159	11	4,4	0,9	0,6	68	26	45	18	6,5	3,3	1,3	0,5	63,9	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S959	68	CŒUR FONDANT CHOCOLAT	1784	934	424	223	12	10	5,0	5,6	69	29	48	20	7,8	3,3	0,48	0,20	69	Desserts <15% de lipides et >20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max
4668	68	CHUNKIES	1654	1054	391	252	6,4	15	2,9	9,3	74	26	37	13	8,1	2,9	0,3	0,13	60	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4870	68	CARROT CAKE	1781	720	423	172	12	8,5	1,5	3,8	69	21	48	14	8,3	2,5	1,4	0,43	54	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4569	69	DÉLICE CHÂTAIGNE	1641	1061	388	254	4	15	1,0	9,7	80	27	44	15	6,4	2,3	0,35	0,13	68	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4552	67	SPICECAKE	1847	624	440	149	17	5,7	2,5	0,8	62	21	51	17	8,3	2,8	0,3	0,1	50	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4581	69	PALET FIGUE NOISETTE	1813	916	431	219	14	12	3,0	3,5	67	24	46	17	7,3	3,1	0,5	0,20	58	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
3890	69	SNOW CAKE	1666	940	394	225	5,3	12	3,6	2,3	77	26	46	16	9,2	3,1	1,2	0,4	65	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4568	70	GWASTELL BREIZH GÂTEAU BRETON	1658	778	392	186	4,8	9,6	1,4	5,9	77	22	45	13	9,4	2,7	0,68	0,2	50,8	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4594	70	BAHIA ANANAS ABRICOT À LA STEVIA	1527	585	365	140	4,3	3,7	0,8	1,9	73	24	43	14	7,5	2,5	1,1	0,36	60	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4593	70	MOELLEUX POIRE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT À L'EXTRAIT DE STEVIA	1744	550	414	130	11	3,5	30,0	1	67	21	32	10	8,8	2,8	1,2	0,38	57,6	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4560	70	COCO CLOWN	2191	661	525	158	29	8,6	21,0	6,1	54	16	34	11	9,2	3,4	0,5	0,17	53,2	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4646	70	CAKE SANS FARINE DE BLÉ	1668	955	394	228	4,2	12	3,2	2,1	83	28	47	16	5,6	1,9	1,1	0,38	65	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	3 repas sur 20 max
3815	74	MUFFIN CACAO BIO	1600	645	379	153	4,9	2	2,5	1	72	29	44	18	9,5	3,8	2,8	1	62,5	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
3817	74	GÂTEAU AU CITRON BIO	1632	578	385	136	4	1,4	1,1	0,4	79	28	52	18	7,7	2,7	2,5	0,88	60	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
3814	74	MUFFIN NATURE BIO	1639	660	387	156	4,9	2	2,5	1	77	31	52	21	8,1	3,2	2,8	1,1	63	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION



## Les crèmes dessert

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4533	54	CRÈME GOURMANDE CARAMEL D'ISIGNY AU BEURRE SALE ET SEL DE GUERANDE	1638	1023	386	246	1,3	18	0,3	12	93	18	83	15	<0,5	2,7	2	0,4	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4532	54	CRÈME GOURMANDE AU PAIN D'ÉPICES	1656	1025	390	247	0,6	18	<0,1	12	95	18	84	15	<0,5	2,8	0,05	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4534	54	CRÈME GOURMANDE CHOCOLAT NOISETTE	1639	1031	389	248	7	19	2,9	12	72	15	60	12	4,9	3,4	0,15	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4536	54	CRÈME GOURMANDE FRAMBOISE	1649	1026	388	247	0,6	18	<0,1	12	94	18	85	16	<0,5	2,7	0,08	0,10	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4535	54	CRÈME GOURMANDE MANGUE PASSION	1680	1025	396	246	1,2	18	<0,1	12	95	18	86	16	<0,5	2,7	0,05	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4537	54	CRÈME GOURMANDE FRAISE BISCUITÉE	1664	1028	392	247	<0,5	18	<0,1	12	95	18	87	16	<0,5	2,7	0,05	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4528	54	CRÈME GOURMANDE ANANAS/NOIX DE COCO	1738	1024	410	246	4,3	18	3,5	12	92	18	84	15	0,5	2,8	0,05	0,10	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4538	54	CRÈME GOURMANDE POMME FAÇON TATIN	1642	1023	387	246	0,5	18	<0,1	12	95	18	86	16	<0,5	2,7	0,05	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4589	54	CRÈME GOURMANDE COOKIES CHOCOLAT BLANC	1707	1025	403	247	2,6	18	1,5	12	93	18	83	15	0,6	2,8	0,08	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4595	54	CRÈME GOURMANDE YUZU GIANDUJA	1683	1012	397	244	2,8	18	0,8	12	90	17	78	15	1,1	2,9	0,05	0,10	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4630	54	CRÈME GOURMANDE SAVEUR POP CORN	1664	1023	392	246	1,1	18	<0,1	12	95	18	85	16	<0,5	2,7	0,05	0,10	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
S952	57	CRÈME BRÛLÉE GOURMANDE	1730	997	408	240	4,4	18	1,9	12	88	16	78	14	3,7	3,2	0,65	0,2	114	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4529	57	CRÈME BRÛLÉE	1849	566	438	132	11	3,7	6,1	2,1	78	20	68	18	6,7	4,6	0,7	0,25	120	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4558	57	CRÈME BRÛLÉE	1849	556	438	132	11	3,7	6,1	2,1	78	20	68	18	6,7	4,6	0,7	0,25	120	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4541	57	CRÈME CATALANE CHOCOLAT	1737	470	412	111	9,4	2,9	5,1	1,6	73	17	53	13	6,5	3,9	0,28	0,15	103	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4540	57	CRÈME CATALANE NOISETTE	1851	489	438	116	10	3	4,9	1,6	79	18	61	14	7,9	4,2	0,33	0,15	103	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4539	57	CRÈME CATALANE PISTACHE	1799	436	426	103	10	2,7	4,7	1,5	78	16	57	12	5,8	3,7	0,33	0,15	100	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4543	57	CRÈME POMELINE	1788	465	423	110	6,9	2,5	3,8	1,4	84	18	72	16	4,5	3,6	0,53	0,18	103	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4542	57	CRÈME NORMANDINE	1808	476	428	113	8,7	2,8	4,6	1,6	81	18	68	16	5,3	3,7	0,6	0,2	102,8	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S951	57	PANNA COTTA À CHAUD	1663	898	392	216	3,1	15	1,4	10	83	16	77	14	7,5	3,9	0,63	0,18	114	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4561	57	CRÈME BRÛLÉE À FROID	1628	939	384	226	1,4	18	0,7	12	91	13	71	10	0,9	2,8	1,5	0,25	110	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4559	57	CRÈME CATALANE CHOCOLAT À FROID	1614	698	382	167	5	10	2,5	6,8	76	15	57	12	4	3,6	1,4	0,3	114	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4588	57	APPAREIL POUR GRATIN DE FRUITS	1969	329	468	78	16	2,7	7,8	1,4	71	11	59	9,7	10	2,5	0,3	0,08	49,3	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4555	57	PANNA COTTA À FROID	1622	693	382	166	1,1	11	<0,1	7,5	86	13	80	12	5,7	3,5	1,8	0,28	110	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S732	57	SABAYON	1951	457	467	109	19	7,8	10	4,7	67	8,7	31	4,3	6,7	1,1	0,17	0,04	38,7	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION



Notre équipe de conseillères  
de clientèle est à votre écoute du lundi  
au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h au



**02.99.52.50.50**

**COLIN RHD**  
Parc de la Conterie  
14, rue Léo Lagrange  
35131 CHARTRES-DE-BRETAGNE  
Tel. : 02.99.52.50.50  
Fax : 02.99.52.50.53  
[contact@coteouest-selectal.com](mailto:contact@coteouest-selectal.com)



Audrey, Elodie, Muriel, Myriam et Isabelle  
(non présentes sur la photo).