



G E M R C N

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 et Sélectal.

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	PROTEINES (en g)		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		FIBRES (en g)		SEL (en g)		NA (en g)		CA (en g)		VE KCAL		VE KJ		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATEGORIE GEMRCN	FREQUENCE GEMRCN
4381	26	TRIO DE CEREALES PRINTANNIER	11,8	5,7	2,1	5,2	0,1	<0,1	68,6	33,2	1,5	0,7	0,6	0,3	2,5	1,2	1	0,5			340,9	202,5	1425	846	135,8	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4391	26	CUISINE CŒUR DE BLE	14,7	5,5	6	2,2			65,5	24,5											375,4	140,4	1569	586,8	134	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4354	22	SALADE DE CEREALES	11,7	3,5	6,6	4,5	0,5	0,1	62,7	18,8	1,5	0,5	2,2	0,7	3,4	1	1,5	0,5			357,2	129,7	1493	542	82,5	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4355	22	SALADE CAMARGUAISE	8,7	2,3	3,7	4	<0,1	0,34	70,1	18,6	8,1	2,1	2,35	0,62			1,89	0,5			348,7	119,4	1457	499,1	87	entrée de féculent	10 repas sur 20 mini
3000	26	SPAZTLES	14		3,5				74												383		1625			légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
3813	22	TABOULE BIO	11,2	3,1	5	3,9	0,8	0,6	65,6	18	4,5	1,2	5	1,39			1,086	0,3			352	119	1471	499	80	entrée de féculent	10 repas sur 20 mini
1301	25	PUREE DE CELERI AU BEURRE	8,4	3	12	4,4	6,7	2,4	58,1	21,1	3,1	1,1	5,3	1,9	4	1,5	1,6	0,6			373,3	135,9	1561	568	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1303	25	PUREE BROCOLIS AU BEURRE	9,9	3,6	12,3	4,5	6,1	2,4	57,3	20,9	3,1	1,1	5	1,8	4	1,5	1,6	0,6			379	137,9	4125	577	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1304	25	PUREE COMPLETE AU LAIT	9,3	4	5,3	2			64,4	27											344	143	1453	606	250	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4216	48	JUS DE ROTI DE BŒUF HYPOSODE	12	0,5	0,6	<0,1	0,4	<0,1	74,7	3	2	0,1	1,3	<0,1			1638 (mg)	68 (mg)			355	14,2	1485	59,4	100	pas de catégorie	pas de recommandation
4246	49	FOND DE VEAU HYPOSODE	12,1	0,5	3,7	0,1	1,8	<0,1	73,3	2	36,4	1,5	0,7	<0,1			1993 (mg)	82,3 (mg)			15		62,8	100	pas de catégorie	pas de recommandation	
4247	49	FUMET DE POISSON HYPOSODE	9,6	0,3	0,7	0	0,2	0,01	78,3	2,3	3,1	0,1	1,2	0			113 (mg)	5,9 (mg)			358	10,7	1498	44,9	103	pas de catégorie	pas de recommandation
4249	48	JUS DE VEAU HYPOSODE	9,4	0,5	3,5	0,18	1,1	<0,1	72,8	3,6	23,2	1,2	1,3	0,1			1302 (mg)	67,6 (mg)			363	18,2	1518	75,9	100	pas de catégorie	pas de recommandation
4253	48	JUS DE VOLAILLE HYPOSODE	15	0,7	4,7	0,23	1,4	<0,1	63,9	3,2	1,8	0,1	1,6	0,1			1741 (mg)	89,6 (mg)			361	18	1509	75,4	100	pas de catégorie	pas de recommandation
4301	11	VELOUTE DE VOLAILLE HYPOSODE	5,9	0,5	5,8	0,1	0	0	70,2	6,1	12,4	1,4	2	0,2			944,6 (mg)	78,1 (mg)			344	27,5	1436	115	108	pas de catégorie	pas de recommandation
4302	11	VELOUTE DE VEAU HYPOSODE	6,8	0,5	1,5	0,1	0	0	75,8	6,1	17,2	1,4	2,1	0,2			944,6 (mg)	78,1 (mg)			344	27,5	1436	115	108	pas de catégorie	pas de recommandation
4304	11	VELOUTE NEUTRE HYPOSODE	2,5	0,2	2,3	0,2	0,4	0,003	80,5	6,4	15,2	1,2	2,3	0,2			680,9 (mg)	57 (mg)			353	28,2	1475	118	108	pas de catégorie	pas de recommandation
4314	17	PREPARATION ESPAGNOLE MULTI-USAGE	17,4		10,1				46,3												345,5		1444			pas de catégorie	pas de recommandation
4329	17	PREPARATION AIGRE DOUCE MULTI-USAGE	5,9		5,2				57,7												301		1258			pas de catégorie	pas de recommandation
4375	17	CHILI SIN CARNE	22,9	4,1	9,2	1,7	1,3	0,2	39,6	7,1	13,9	2,5	10,6	1,9	7,3	1,3	2,9	0,5			331,6	59,7	1386	250	18 (sans haricot rouge)	pas de catégorie	pas de recommandation
4720	12	FOND BRUN LIE	4,7		4,6				65,8												323		1350			pas de catégorie	pas de recommandation
4353	22	SALADE PASTA FIESTA	11,9	3,6	4,9	3	0,5	0,3	62,8	18,8	4,4	1,3	2,2	0,7	1,5		0,4				347	117,7	1452	491	81	entrée de féculent	10 repas sur 20

POUR 100 G DE PREPARATION

POUR 1 PORTION

Les mousses

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	PROTEINES (en g)		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		FIBRES (en g)		SEL (en g)	NA (en g)		CA (en g)		VE KCAL		VE KJ		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATEGORIE GEMRCN	FREQUENCE GEMRCN
1534	51	MOUSSE CACAO	12	3,5	33,6	5	28,5	4	38	7,1	2,7	2,6	0,4	0		0,055	0,027	0,01	0,059	502	87,2	2099	262,3	62,5	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés	Libre
1535	51	MOUSSE VANILLE	6,5	2,8	24,8	3,9	22,3	3,3	65	10,4	2,5	2,6	<0,1	<0,1		0,067	0,028	0,009	0,059	508,6	88	2126	367,7	62,5	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés	Libre
1536	51	MOUSSE PARFUM FRUITS ROUGES sans sucre ajouté	5,2	2,6	27	4,2	24,3	3,5	62,5	10,1	2,6	2,6	<0,1	<0,1		0,069	0,029	0,01	0,059	513,5	88,6	2146	370,3	62,5	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés	Libre
4517	29	MOUSSE SPECULOOS	7,4	2,5	17,7	2,8	14,2	2,1	73,5	10,7	56,9	8,7	0,01	0,03		0,26	0,028	0,104	0,047	482,3	77,4	2016	323,5	52	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés	Libre
4516	29	MOUSSE FRAMBOISE	6,6	2,4	13,9	2,3	12,5	1,9	5,8	10,9	62,8	9,4	0,4	0,05		0,03	0,02	0,007	0,047	455,1	74,1	1902	309,9	40	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés	Libre

POUR 100 G DE PREPARATION

POUR 1 PORTION

Les entremets

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	PROTEINES (en g)		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		FIBRES (en g)		SEL (en g)	NA (en g)		CA (en g)		VE KCAL		VE KJ		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATEGORIE GEMRCN	FREQUENCE GEMRCN
3850	28	ENTREMET VANILLE BIO	0,03	4	0,03	1,6	0	0,95	9,8	13,9	79,4	12,5	1,27	0,13		0,04	0,054	0,08	0,116	376	86,2	1572	360,3	110	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
3851	28	ENTREMET CHOCOLAT BIO	5,5	4,6	2,4	1,8	1,5	1,1	78,1	12,4	64	11	7,6	0,76		0,049	0,045	0,008	0,116	356	84,4	1488	352,8	110	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
3852	28	ENTREMET PARFUMES CITRON BIO	0,1	4	0,7	1,7	0	0,95	9,4	13,9	79,9	12,6	1,27	0,1		0,04	0,04	0,008	0,116	380,7	86,8	1591	362,9	110	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4410	28	ENTREMET VANILLE	0,1	5	1,41	2,2	0,14	1,2	93	17,4	69,3	14,4	0,9	0,1		0,03	0,004	0,01	0,14	386,8	109,1	1617	456,2	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4411	28	ENTREMET CHOCOLAT	3,1	5,3	4,2	2,5	2,04	1,4	82,2	16	65,5	13,9	6	0,8		0,04	0,01	0,01	0,14	391	109,7	1634	458,4	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4414	28	ENTREMET PISTACHE	0,05	5	0,12	2	<0,1	1,2	98,2	18	82,2	16	0,9	0,1		0,03	0,004	<0,01	0,14	395,8	110,3	1654	460,9	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4420	28	ENTREMET CHOCOLAT A FROID	5,8	5,7	5,8	2,7	3,6	1,6	61,9	13,5	52,1	12,3	12,8	1,6		1,7	0,3	0,01	0,145	323,4	101,4	1352	424	137,5	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini

POUR 100 G DE PREPARATION

POUR 1 PORTION

Les décors et croustillants

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	PROTEINES (en g)		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		FIBRES (en g)		SEL (en g)	NA (en g)		CA (en g)		VE KCAL		VE KJ		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATEGORIE GEMRCN	FREQUENCE GEMRCN
1055	6	CROUSTY CRUMBLE MEDITERRANEEN	10,8		15,2				49,7											378		1580			pas de catégorie	L'utilisation ne doit pas faire dépasser au produit d'origine les critères requis
1059	33	CROUSTY CRUMBLE EXOTIQUE	5,3		12				68,9					0,8						404,9		1692			pas de catégorie	L'utilisation ne doit pas faire dépasser au produit d'origine les critères requis
1060	33	CROUSTY CRUMBLE CHOCOLAT	9,9		11				66,1					1,8						403		1685			pas de catégorie	L'utilisation ne doit pas faire dépasser au produit d'origine les critères requis

POUR 100 G DE PREPARATION

POUR 1 PORTION

Les gâteaux de riz et de semoule

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	PROTEINES (en g)		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		FIBRES (en g)		SEL (en g)	NA (en g)		CA (en g)		VE KCAL		VE KJ		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATEGORIE GEMRCN	FREQUENCE GEMRCN
3853	31	GATEAU DE RIZ CHOCOLAT BIO	4,7	4,9	1,2	1,8	0,7	1,1	86,9	22	54,4	15,5	3,3	0,66		0,01	0,04	20,002	0,11	376,9	124,2	1575,4	519,1	120	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4553	31	PUDDING SEMOULE	7,3		4,1				81										391		1633			produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini	

POUR 100 G DE PREPARATION

POUR 1 PORTION

Les préparations à froid suivie d'une cuisson

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	PROTEINES (en g)		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		FIBRES (en g)		SEL (en g)	NA (en g)		CA (en g)		VE KCAL		VE KJ		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATEGORIE GEMRCN	FREQUENCE GEMRCN
4569	36	DELICE CHATAIGNE	6,7	2,4	8	15,3	3,3	9,8	75,9	25,9	42,8	14,5	3,1	1		0,11	0,04			408	253,2	1706	1058,4	68	desserts > 15% lipides	3 repas sur 20 max
S919	37	APPAREIL TARTE CITRON	5	1,1	5,6	15,5	1,3	10,2	84,6	15,9	70,2	13,2	0,02	<0,01		0,28	0,05			408,9	207,6	1709	867,8	73 (sans pate)	desserts > 15% lipides	3 repas sur 20 max
4579	37	TARTE FONDANTE CHOCO	4,2	1,9	22,9	21,7	12,5	13,4	63,9	14,7	51,2	12,2	5,05	1,01		0,06	0,03			488,7	264,1	2043	1104	70 (sans pate)	desserts > 15% lipides	3 repas sur 20 max
4554	37	APPAREIL CHEESE CAKE ET TARTE AU FROMAGE BLANC	15,6	5	12,1	9,5	7,6	5,6	66,1	16,2	47,25	9,2	0,01	0,12		0,21	0,05			457,5	216,8	1912	901,9	64	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés (sous réserve d'une utilisation sans fond de tarte)	Libre
4545	36	DELICE FLAN COCO	6	3,5	16	4,4	12,9	3,3	70,2	17,8	42,3	11,7	4,2	0,9		0,18	0,04			457,5	126,2	1912	527,7	76	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés	Libre
4546	38	MUFFINS AU CHOCOLAT	8,4	2,7	13,9	4,5	7	2,3	67,8	21,8	48,4	15,5	3,8	1,2		0,1	<1			430,3	138,1	1799	577	45	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés	Libre
4552	38	SPICE CAKE	8,08	2,7	17,1	5,6	2,7	0,9	61,9	20,4	51,3	16,9	2,3	0,8		0,06	0,02			483,3	144,6	1832	604,6	50	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés	Libre
4557	37	MITRON CHOCOLAT	8		9,6				72,9											410		1712		112,5	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4568	37	GWASTELL BREIZH	9,6	2,7	4,8	11,4	1,4	1,6	76,5	21,6	45,8	13	1,5	0,4		0,22	0,06			391	201	1634	839	50	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés	Libre
4577	37	PREPARATION POUR AMANDINE	7,37	3,8	10,7	4,3	0,9	0,6	68	25,8	44,9	17,5	3	1,1		0,29	0,1			403,9	159,3	1688	666	64	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés	Libre
4584	37	MOELLEUX NOIX POMME RAISIN	8,9	3,3	9,5	9,7	1,26	4,7	70,8	26,3	54	20	2,12	8		0,54	0,2			404,3	205,5	1690	859,1	62,5	desserts <15% lipides et >20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max
4566	38	TORONTO CANNEBERGES	7,3	3,3	9,1	15,3			73,1	32,9										404	282,4	1689	1180	73,2	desserts > 15% lipides	3 repas sur 20 maxi
4585	36	BAHIA ANANAS ABRICOT	7,6	2,7	4,4	2,7	0,7	4,2	76	26,6	57,3	20,1	2,5	0,9		0,4	0,1			374	130,9	1563	547,2	60	desserts <15% lipides et >20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max
1675	37	BROWNIES	8,9	3,4	15,6	16,1	7,8	6,1	64,1	24,1	45,1	16,9	5	1,9		0,1	<0,1			432,9	254,6	1809	1064	67,5	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 maxi

POUR 100 G DE PREPARATION

POUR 1 PORTION

Les crèmes dessert

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	PROTEINES (en g)		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		FIBRES (en g)		SEL (en g)	NA (en g)		CA (en g)		VE KCAL		VE KJ		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATEGORIE GEMRCN	FREQUENCE GEMRCN
4532	35	CREME GOURMANDE AU PAIN EPICES	0,4	3,1	0,7	18	0,1	11,4	96,4	18,7	83,6	16,8	1,5	0,2		<0,1	<0,1	0,002	0,093	392,7	249,7	1642	1044	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4533	35	CREME GOURMANDE Caramel Pointe de Sel	0,1	3,1	1,4	18,2	0,1	11,4	95,1	18,5	81,7	16,5	0,7	0,1		0,8	0,2	0,002	0,093	393,7	249,8	1646	1044	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4534	35	CREME GOURMANDE CHOCOLAT NOISETTE	4,6	3,7	6,9	19	2,9	11,8	76	15,7	60,8	13,4	8,2	1,2		<0,1	<0,1	0,015	0,095	384,7	248,5	1608	1039	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4535	35	CREME GOURMANDE MANGUE PASSION	0,1	3,1	0,6	18	0,1	11,4	97,2	18,8	85,4	17,1	0,7	0,1		<0,1	<0,1	0,002	0,093	394,6	249,9	1650	1045	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4536	35	CREME GOURMANDE FRAMBOISE	0,1	3,1	0,5	18	<0,1	11,4	95,8	18,6	84,7	16,9	0,9	0,1		<0,1	<0,1	0,003	0,093	388,5	249	1624	1041	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4537	35	CREME GOURMANDE FRAISE BISCUITEE	0,1	3,07	0,1	17,95	0	11,4	96,1	18,7	85,8	17,1	0,7	0,1		0	<0,1	0,002	0,09	386,5	248,7	1616	1040	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4540	34	CREME CATALANE NOISETTE	5,7	4,4	10,5	3,2	4,96	1,7	81,6	17,9	61,4	14,5	0,4	0,1		0,11	0,05	0,1	0,12	444,4	118	1857,7	493,2	103	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4541	34	CREME CATALANE CHOCOLAT	6,4	4,5	9,41	3	5,19	1,7	76,8	17,1	52,9	13	4	0,7		0,09	0,05	0,07	0,11	425,6	114,8	1778,9	479,7	103	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini

POUR 100 G DE PREPARATION

POUR 1 PORTION