

	V&B	LOCO	NousRire	Méga-Vrac	B. d'Olivier	Bulk Barn	Costco	Épicerie
Noix/Graines								
Amandes	3,20	2,56	2,13	2,69	-	2,12	1,25	4,59
N. de Grenoble	5,16	2,86	2,31	2,59	-	2,82	1,25	2,25
Noix de cajou	2,64	2,90	2,64	2,89	-	3,04	?	3,52
Arachides	1,50	1,45	-	0,99	-	0,77	-	0,8
Pacanes	6,02	5,23	4,76	3,59	-	3,99	2,20	4,99
Tournesol	0,78	0,65	0,46	0,99	-	0,70	-	1,07
Citrouille	1,96	1,28	1,69	1,79	-	2,05	-	2,66
Lin	0,62	0,49	0,43	0,49	-	0,29	-	0,44
Chanvre	3,55	3,47	1,34	3,79	-	3,04	1,65	-
Chia	1,85	1,25	0,94	1,62	-	2,36	1,00	2,66
Sésame	0,90	0,80	0,47	0,99	-	0,99	-	0,92
Fruits séchés								
Raisins	1,47	0,90	0,94	0,99	-	0,81	0,35	1,00
Dattes	2,89	-	0,92	0,99	-	0,55	0,34	0,60
Figues	2,68	2,80	1,06	1,99	-	2,33	1,15	3,28
Canneberges	2,64	1,95	1,82	1,29	-	1,19	0,58	1,50
Légumineuses								
Haricots noirs	0,72	-	0,54	0,45	0,32	-	-	0,36
Haricot rouges	0,85	0,63	-	0,45	0,43	0,30	-	0,42
Pois chiches	0,83	0,75	0,68	0,49	0,43	-	-	0,30
Lentilles rouges	0,77	0,75	0,51	0,49	0,32	0,33	0,18	0,42
Lentilles brunes	0,91	0,65	0,52	0,49	0,32	0,35	-	0,37
Pois cassés	0,65	0,94	0,38	0,29	0,28	0,22	0,22	0,30
Grains								
Riz jasmin	0,77	0,79	0,42	0,55	0,32	0,59	0,16	0,48
Riz blanc	0,81	-	-	0,25	-	0,44	0,22	0,25
Riz brun	0,71	0,81	0,42	0,25	0,43	-	-	0,28
Quinoa	1,16	0,99	0,75	1,29	0,88	1,06	0,53	2,00
Millet	0,58	0,44	-	0,39	-	0,43	-	0,64
Flocons d'avoine	0,45	0,40	0,32	0,49	0,22	0,24	0,18	0,39
Avoine coupé	0,62	0,36	-	-	-	0,24	0,36	0,80
Sarrasin	-	0,99	0,57	-	-	-	-	-
Maïs (popcorn)	0,75	0,69	0,38	0,65	0,21	0,35	-	0,25
Penne	0,79	0,85	-	0,49	-	-	0,45	0,24

	V&B	LOCO	NousRire	Méga-Vrac	B. d'Olivier	Bulk Barn	Costco	Épicerie
Spaghetti	0,77	0,85	1,02	0,49	-	-	0,20	0,24
Fusilli	0,69	1,10	0,84	0,49	-	-	0,17	0,24
Fettuccini	0,79	1,05	-	-	-	-	0,99	0,24
Pâtisserie								
Sucre blanc	0,17	0,39	-	0,25	0,17	0,15	0,10	0,17
Sucre brun	0,25	1,25	0,77	0,39	-	0,27	-	0,30
Farine blanche	0,38	-	0,26	0,26	0,17	0,22	0,08	0,19
Farine de blé	0,25	-	0,21	0,29	0,21	0,22	0,08	0,19
Bicarbonate	0,31	0,43	-	0,39	-	0,24	0,20	0,27
Poudre à pâte	0,59	0,58	-	0,74	-	0,75	0,61	0,89
Vanille	-	-	-	-	-	-	-	-
Sirop d'érable	19,17/L	20,88/L	16,00/L	-	-	-	13,00/L	16,00/L
Mélasse	-	-	-	-	-	-	-	-
Cacao	-	2,30	1,48	2,49	-	1,26	1,43	1,49
Sel	0,30	-	-	0,39	0,13	0,16	0,16	0,18
Huile de coco	-	-	10,00/L	5,60	-	-	10,85/L	13,50/L
Huile d'olives	19,00/L	-	15,00/L	-	-	-	7,16/L	8,50/L
Autres								
Café	3,29		2,77	2,99	-	2,64	1,70	2,95
Luzerne	-		1,60	3,99	-	-	-	-
Maca	-		2,65	-	-	-	-	-
Spiruline	7,83		5,18	-	-	-	-	-
Levure alimentaire	2,22	2,85	2,54	3,29	-	1,24	-	7,43
Pépité de chocolat	3,28	3,00	2,29	1,29	-	?	0,67	0,93
Vinaigre de cidre	0,19/100g		4,46/L	-	-	-	-	8,00/L
Tamari	17,00/L	11,04/L	11,72/L	20,00/L	-	-	9,28/L	18,50/L
Riz soufflé	-		-	1,19	-	1,82	0,62	0,57
Tofu	0,69/100g	3,59/brique	-	0,99/ demi-brique	-	-	1,45/brique	2,79/brique
Tempeh	-		-	-	-	-	-	-
Flocons de coco	1,19		1,07	1,29	-	-	0,50	1,10
Beurre d'arachides	1,70		1,19	1,49	-	1,02	0,55	0,60
Beurre d'amandes	3,99		3,46	2,49	-	2,64	1,31	2,64
Cannelle	6,10		-	-	-	-	1,15	2,38