

	V&B	LOCO	Biothentique	NousRire	Méga-Vrac	B. d'Olivier	Bulk Barn	Costco	Épicerie
Noix/Graines									
Amandes	3,20	2,56	2,10	2,13	2,69	-	2,12	1,25	4,59
N. de Grenoble	5,16	2,86	3,40	2,31	2,59	-	2,82	1,25	2,25
Noix de cajou	2,64	2,90	2,60	2,64	2,89	-	3,04	?	3,52
Arachides	1,50	1,45	-	-	0,99	-	0,77	-	0,8
Pacanes	6,02	5,23	4,15	4,76	3,59	-	3,99	2,20	4,99
Tournesol	0,78	0,65	0,43	0,46	0,99	-	0,70	-	1,07
Citrouille	1,96	1,28	1,00	1,69	1,79	-	2,05	-	2,66
Lin	0,62	0,49	0,40	0,43	0,49	-	0,29	-	0,44
Chanvre	3,55	3,47	2,65	1,34	3,79	-	3,04	1,65	-
Chia	1,85	1,25	0,80	0,94	1,62	-	2,36	1,00	2,66
Sésame	0,90	0,80	0,53	0,47	0,99	-	0,99	-	0,92
Fruits séchés									
Raisins	1,47	0,90	0,83	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	1,50	1,82	1,29	-	1,19	0,58	1,50
Légumineuses									
Haricots noirs	0,72	-	0,45	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	0,40	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	0,48	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	0,44	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	0,40	0,42	0,25	0,43	-	-	0,28
Quinoa	1,16	0,99	0,60	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	0,32	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

