

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

LIGHT & FREE



Vous trouverez à chaque page de ce document les informations nutritionnelles aux 100g et à la portion de vos produits LIGHT & FREE. Vous trouverez également le logo de notation Health Star Rating (HSR). Le HSR est un système d'étiquetage nutritionnel interprétatif, utilisé pour évaluer la qualité nutritionnelle des aliments au sein d'une même catégorie et encourager des choix alimentaires plus sains.

Plus d'information sur le HSR [ici](#)

Les recettes et les produits étant susceptibles d'évoluer pour être reformulés, les informations présentes dans ce document sont fournies à titre indicatif.

Light
& Free

FRUITS – PANACHE X8 FRUITS ROUGES (FRAISE, FRAMBOISE, MYRTILLE, MURES) 8X125G



	Pour 100g	Par portion de 125g	% AR par portion
Energie (kcal)	50,00	62,50	3,13
Energie (kJ)	211,00	263,75	
Matières grasses (g)	0,10	0,13	0,18
Dont acides gras saturés (g)	0,05	0,06	0,31
Glucides (g)	7,20	9,00	3,46
Dont sucres (g)	6,90	8,63	9,58
Fibres (g)	0,00	0,00	0,00
Protéines (g)	4,80	6	12
Sel (g)	0,20	0,25	4,17
Sodium (mg)	80,00	100,00	

Light
& Free

FRUITS – PANACHE X8 FRUITS JAUNES
8X125G



	Pour 100g	Par portion de 125g	% AR par portion
Energie (kcal)	49,00	61,25	3,06
Energie (kJ)	208,00	260,00	
Matières grasses (g)	0,10	0,13	0,18
Dont acides gras saturés (g)	0,05	0,06	0,31
Glucides (g)	7,30	9,13	3,51
Dont sucres (g)	6,90	8,63	9,58
Fibres (g)	0,00	0,00	0,00
Protéines (g)	4,70	5,9	12
Sel (g)	0,18	0,23	3,75
Sodium (mg)	72,00	100,00	

Light
& Free

FRUITS – PANACHE X16

16X125G



	Pour 100g	Par portion de 125g	% AR par portion
Energie (kcal)	49,00	61,25	3,06
Energie (kJ)	209,00	261,25	
Matières grasses (g)	0,10	0,13	0,18
Dont acides gras saturés (g)	0,05	0,06	0,31
Glucides (g)	7,20	9,00	3,46
Dont sucres (g)	7,20	9,00	10,00
Fibres (g)	0,00	0,00	0,00
Protéines (g)	4,70	5,9	12
Sel (g)	0,19	0,24	3,96
Sodium (mg)	80,00	100,00	

*Light
& Free*

FRUITS – FRAISE X4
4X125G



	Pour 100g	Par portion de 125g	% AR par portion
Energie (kcal)	49,00	61,25	3,06
Energie (kJ)	207,00	258,75	
Matières grasses (g)	0,10	0,13	0,18
Dont acides gras saturés (g)	0,05	0,06	0,31
Glucides (g)	7,20	9,00	3,46
Dont sucres (g)	6,80	8,50	9,44
Fibres (g)	0,00	0,00	0,00
Protéines (g)	4,70	5,9	12
Sel (g)	0,18	0,23	3,75
Sodium (mg)	72,00	90,00	

*Light
& Free*

FRUITS – CITRON X4 4X125G



	Pour 100g	Par portion de 125g	% AR par portion
Energie (kcal)	48,00	60,00	3,00
Energie (kJ)	204,00	255,00	
Matières grasses (g)	0,10	0,13	0,18
Dont acides gras saturés (g)	0,05	0,06	0,31
Glucides (g)	7,00	8,75	3,37
Dont sucres (g)	6,70	8,38	9,31
Fibres (g)	0,00	0,00	0,00
Protéines (g)	4,80	6,00	12
Sel (g)	0,22	0,28	4,58
Sodium (mg)	88,00	110,00	

Light
& Free

FRUITS – CERISE X4
4X125G



	Pour 100g	Par portion de 125g	% AR par portion
Energie (kcal)	50,00	62,50	3,13
Energie (kJ)	212,00	265,00	
Matières grasses (g)	0,10	0,13	0,18
Dont acides gras saturés (g)	0,05	0,06	0,31
Glucides (g)	7,50	9,38	3,61
Dont sucres (g)	7,20	9,00	10,00
Fibres (g)	0,00	0,00	0,00
Protéines (g)	4,70	5,9	12
Sel (g)	0,17	0,21	
Sodium (mg)	72,00	90,00	

Light
& Free

NATURE BRASSE X8
8X125G



	Pour 100g	Par portion de 125g	% AR par portion
Energie (kcal)	50,00	62,50	3,13
Energie (kJ)	213,00	266,25	
Matières grasses (g)	0,10	0,13	0,18
Dont acides gras saturés (g)	0,05	0,06	0,31
Glucides (g)	7,10	8,88	3,41
Dont sucres (g)	7,10	8,88	9,86
Fibres (g)	0,00	0,00	0,00
Protéines (g)	5,20	6,5	13
Sel (g)	0,19	0,24	3,96
Sodium (mg)	76,00	95,00	

Light
& Free

NATURE FERME X12
12X125G



	Pour 100g	Par portion de 125g	% AR par portion
Energie (kcal)	39,00	48,75	2,44
Energie (kJ)	167,00	208,75	
Matières grasses (g)	0,10	0,13	0,18
Dont acides gras saturés (g)	0,04	0,05	0,25
Glucides (g)	5,50	6,88	2,64
Dont sucres (g)	5,50	6,88	7,64
Fibres (g)	0,00	0,00	0,00
Protéines (g)	4,10	5,13	10,25
Sel (g)	0,15	0,19	3,13
Sodium (mg)	60,00	75,00	

*Light
& Free*

FROMAGE BLANC NATURE X8 8X100G



	Pour 100g	Par portion de 100g	% AR par portion
Energie (kcal)	48,00	48,00	2,40
Energie (kJ)	200,97	200,97	
Matières grasses (g)	0,10	0,10	0,14
Dont acides gras saturés (g)	0,06	0,06	0,30
Glucides (g)	4,50	4,50	1,73
Dont sucres (g)	4,50	4,50	5,00
Fibres (g)	0,00	0,00	0,00
Protéines (g)	7,30	7,3	15
Sel (g)	0,11	0,11	1,83
Sodium (mg)	44,00	44,00	

Light
& Free

FROMAGE BLANC FRAISE X4 4X120G



	Pour 100g	Par portion de 120g	% AR par portion
Energie (kcal)	54,00	64,80	3,24
Energie (kJ)	226,09	271,30	
Matières grasses (g)	0,10	0,12	0,17
Dont acides gras saturés (g)	0,10	0,12	0,60
Glucides (g)	6,50	7,80	3,00
Dont sucres (g)	6,30	7,56	8,40
Fibres (g)	0,69	0,83	0,00
Protéines (g)	6,40	7,7	15
Sel (g)	0,14	0,17	2,80
Sodium (mg)	56,00	67,20	

Light
& Free

FROMAGE BLANC VANILLE X4 4X120G



	Pour 100g	Par portion de 120g	% AR par portion
Energie (kcal)	54,00	64,80	3,24
Energie (kJ)	226,09	271,30	
Matières grasses (g)	0,10	0,12	0,17
Dont acides gras saturés (g)	0,10	0,12	0,60
Glucides (g)	6,60	7,92	3,05
Dont sucres (g)	6,10	7,32	8,13
Fibres (g)	0,72	0,86	0,00
Protéines (g)	6,40	7,7	15
Sel (g)	0,11	0,13	2,20
Sodium (mg)	44,00	52,80	

*Light
& Free*

FROMAGE BLANC PECHE X4 4X120G



	Pour 100g	Par portion de 120g	% AR par portion
Energie (kcal)	53,00	63,60	3,18
Energie (kJ)	221,90	266,28	
Matières grasses (g)	0,10	0,12	0,17
Dont acides gras saturés (g)	0,10	0,12	0,60
Glucides (g)	6,40	7,68	2,95
Dont sucres (g)	6,20	7,44	8,27
Fibres (g)	0,65	0,78	0,00
Protéines (g)	6,40	7,7	15
Sel (g)	0,10	0,12	2,00
Sodium (mg)	40,00	48,00	

Light
& Free

FROMAGE BLANC MOUSSE X4 4X115G



	Pour 100g	Par portion de 115g	% AR par portion
Energie (kcal)	55,00	63,25	3,16
Energie (kJ)	230,27	264,82	
Matières grasses (g)	0,40	0,46	0,66
Dont acides gras saturés (g)	0,30	0,35	1,73
Glucides (g)	6,00	6,90	2,65
Dont sucres (g)	5,40	6,21	6,90
Fibres (g)	0,90	1,04	0,00
Protéines (g)	6,30	7,2	14
Sel (g)	0,12	0,14	2,30
Sodium (mg)	48,00	55,20	

Light
& Free

SKYR NATURE 480G



	Pour 100g	Par portion de 120g	% AR par portion
Energie (kcal)	56,00	67,20	3,36
Energie (kJ)	234,46	281,35	
Matières grasses (g)	0,10	0,12	0,17
Dont acides gras saturés (g)	0,10	0,12	0,60
Glucides (g)	3,40	4,08	1,57
Dont sucres (g)	3,40	4,08	4,53
Fibres (g)	0,00	0,00	0,00
Protéines (g)	10,30	12,4	25
Sel (g)	0,10	0,12	2,00
Sodium (mg)	40,00	48,00	

Light
& Free

SKYR VANILLE X2
2X145G



	Pour 100g	Par portion de 145g	% AR par portion
Energie (kcal)	74,00	107,30	5,37
Energie (kJ)	314,00	455,30	
Matières grasses (g)	0,10	0,15	0,21
Dont acides gras saturés (g)	0,10	0,15	0,73
Glucides (g)	8,40	12,18	4,68
Dont sucres (g)	7,90	11,46	12,73
Fibres (g)	0,02	0,03	0,00
Protéines (g)	9,40	13,6	27
Sel (g)	0,09	0,13	2,18
Sodium (mg)	36,00	52,20	

Light
& Free

SKYR FRAISE X2
2X145G



	Pour 100g	Par portion de 145g	% AR par portion
Energie (kcal)	70,00	101,50	5,08
Energie (kJ)	299,00	433,00	
Matières grasses (g)	0,20	0,29	0,41
Dont acides gras saturés (g)	0,10	0,15	0,73
Glucides (g)	8,40	12,18	4,68
Dont sucres (g)	7,80	11,31	12,57
Fibres (g)	0,02	0,03	0,00
Protéines (g)	8,60	12,47	24,94
Sel (g)	0,08	0,12	1,93
Sodium (mg)	32,00	46,40	

Light
& Free

SKYR FRAMBOISE GRENADE X2 2X145G



	Pour 100g	Par portion de 145g	% AR par portion
Energie (kcal)	70,00	101,50	5,08
Energie (kJ)	293,08	424,96	
Matières grasses (g)	0,10	0,15	0,21
Dont acides gras saturés (g)	0,10	0,15	0,73
Glucides (g)	8,50	12,33	4,74
Dont sucres (g)	7,80	11,31	12,57
Fibres (g)	0,45	0,65	0,00
Protéines (g)	8,60	12,5	25
Sel (g)	0,08	0,12	1,93
Sodium (mg)	32,00	46,40	

Light
& Free

SKYR MANGUE PASSION X2 2X145G



	Pour 100g	Par portion de 145g	% AR par portion
Energie (kcal)	69,00	100,05	5,00
Energie (kJ)	288,89	418,89	
Matières grasses (g)	0,10	0,15	0,21
Dont acides gras saturés (g)	0,10	0,15	0,73
Glucides (g)	8,20	11,89	4,57
Dont sucres (g)	7,70	11,17	12,41
Fibres (g)	0,24	0,35	0,00
Protéines (g)	8,60	12,5	25
Sel (g)	0,08	0,12	1,93
Sodium (mg)	32,00	46,40	