

## Zoom sur la composition du pain **Bonébel**

Analyse nutritionnelle pour 100 g			
	Pain (fabriqué avec farine de type 55, fermentation à la levure)	Pain Bonébel	Différence en pourcentage
Energie	256 Kcal	246 Kcal	-4%
Protéines (g/100g)	8,5	8,7	+2%
Glucides (g/100g)	53,5	50,7	-5%
Lipides (g/100g)	1	1,2	+0,20%
Fibres (g/100g)	3,3	4,7	+42%
Sodium (mg/100g)	675	525	-22%
Potassium (mg/100g)	119	158	+32%
Phosphore (mg/100g)	84	126	+50%
Magnésium (mg/100g)	34	34	+41%
Calcium (mg/100g)	18,5	21,6	+17%
Fer (mg/100g)	0,75	1,1	+47%
Zinc (mg/100g)	0,6	1	+60%
Vitamine B1 (µg/100g)	87	133	+53%
Vitamine B2 (µg/100g)	55	71	+29%
Vitamine B6 (µg/100g)	75	122	+63%
Vitamine B9 (µg/100g)	18	25	+39%

source : INRA

Comme tous les pains, **Bonébel** est un aliment riche en glucides et pauvres en lipides. Sa particularité par rapport au pain blanc est de présenter une teneur accrue en de nombreux minéraux (phosphore, magnésium, calcium, fer, zinc) et vitamines (vitamines B1, B2 et B6), éléments de notre alimentation indispensables à la protection de l'organisme.

**Bonébel** apporte aussi une quantité plus importante de fibres qui ont un rôle essentiel dans le fonctionnement digestif.

Pour le sodium, un apport raisonné de sel a permis d'abaisser sa teneur de 22% sans dénaturer le goût, ce qui est intéressant dans un contexte où la réduction de la consommation de sel est fortement recommandée.

## Une place de choix dans l'alimentation

"L'alimentation actuelle des français est en moyenne trop riche en lipides et insuffisante en glucides complexes. Trop d'aliments apportent essentiellement des calories et sont trop pauvres voire dépourvus en micronutriments (minéraux, vitamines, antioxydants).

Dans ce contexte, le pain est une source majeure de glucides complexes mais aussi de fibres, minéraux et vitamines... quand il a été fabriqué avec des ingrédients sélectionnés et une technique optimisée!

C'est le cas du pain Bonébel qui, en conciliant goût et des qualités nutritionnelles, va devenir le complice de vos repas !

Par exemple, 200 g de pain couvrent 24 % des apports nutritionnels conseillés en vitamine B1 pour une femme adulte ou 34 % de ses apports conseillés en phosphore."

Service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille



document rédigé en collaboration avec  
"l'Institut Pasteur de Lille"  
en partenariat avec  
"L'INRA"



# Bonébel

Nutrition et tradition,  
les atouts d'un bon pain.



Parmi les meilleurs blés de Loire-Atlantique, votre Artisan Boulanger a choisi une recette au levain de farine complète, au sel de Guérande ou de Bourgneuf, pour une qualité nutritionnelle optimum.

**Bonébel**  
*Nutrition et tradition,  
les atouts d'un bon pain*

*Le pain est le compagnon idéal de nos repas et de notre équilibre alimentaire : oui, mais pas n'importe quel pain !*

En effet, le raffinage excessif des farines qui conduit à un pain très blanc appauvrit le pain et le dénature.

L'incorporation de farine complète dans le pain pour accroître sa densité nutritionnelle en fibres, minéraux et vitamines est possible mais il est nécessaire d'adapter les modes de panification.

**Bonébel est le résultat d'une nouvelle panification** qui permet de conserver la totalité des éléments nutritifs présents dans les grains.

# Bonébel



*Nutrition et tradition, les atouts d'un bon pain.*

**Le pain Bonébel allie goût et qualités nutritionnelles pour le plaisir des grands et des petits.**


**Le pain n'est pas un aliment comme les autres :** son histoire, est associée à celle de notre civilisation et de notre culture. Il est chargé d'une très forte symbolique : tradition et partage.

**La nouveauté Bonébel :**

• **Un choix judicieux de blés et de sel marin artisanal de Loire-Atlantique :**  
- Mélange de farines sélectionnées.  
- Teneur réduite en sel (1,3g pour 100g de pain au maximum)

• **L'artisan boulanger adapte son savoir-faire.**  
Une fabrication en deux temps :  
- Fermentation au levain  
- Pétrissage, levée et cuisson : méthode traditionnelle et artisanale.

• **Des critères de qualité :**  
- **Le goût :** riche en arômes  
- **La richesse** en minéraux, en vitamines  
- **Une teneur suffisante en fibres** favorable au transit digestif.  
- **Une digestion suffisamment lente** pour ne pas élever trop rapidement le glucose dans le sang, surtout chez les sujets à risque de devenir diabétique.



**De l'agriculteur à l'artisan boulanger de Loire-Atlantique, en passant par le meunier, chacun s'engage sur la traçabilité et une charte de qualité rigoureuse.**

