

	SANS ADDITIFS			AVEC UN ADDITIF ANODIN	
	COOP NATURAPLAN	NATUR AKTIV	MIGROS BIO	GOLDEN TOAST	GRAFSCHAFTER
	Bio Pain de mie complet	Bio Vollkorn Toast	Pain carré foncé	Vollkorn Toast	Vollkorn Toast
DISTRIBUTEUR	Coop	Aldi	Migros	Manor	Lidl
PRIX AU KILO	8.40	5.56	7.50	7.40	1.88
PROVENANCE	Autriche	Autriche	CH	Allemagne	Allemagne
QUANTITÉ DE FARINE COMPLÈTE	n.i.	54%	49%	58%	58%
ABSENCE D'ADDITIFS	✓	✓	✓	E262	E262
QUALITÉ NUTRITIONNELLE					
FIBRES	●●	●●	●	●	●
SEL	■	■	▲	■	■
SUCRE	●	●	●	●	●
MATIÈRE GRASSE	Tournesol	Tournesol	Tournesol	Végétale	Végétale

n. d. = Non disponible ●● = Très bon ● = Bon ■ = Satisfaisant ▲ = Peu satisfaisant ▲▲ = Insuffisant

AVEC UN ADDITIF ANODIN

	LE PETIT MOULIN Pain de blé complet	DENNER Toast complet	KORNMARK Pain sandwich complet selon tradition américaine	M BUDGET Toast foncé	QUALITÉ & PRIX Pain de mie rustique
DISTRIBUTEUR	Aldi	Denner	Aldi	Migros	Coop
PRIX AU KILO	1.88	1.90	2.33	1.88	5.40
PROVENANCE	Allemagne	Autriche	Allemagne	CH	Autriche
QUANTITÉ DE FARINE COMPLÈTE	56%	55%	57%	n. d.	n. d.
ABSENCE D'ADDITIFS	E262	E262	E262	E300	E471
QUALITÉ NUTRITIONNELLE					
FIBRES	●	●	●	■	■
SEL	■	■	■	▲	■
SUCRE	●	●	●	●	●
MATIÈRE GRASSE	Colza	Colza	Colza	Tournesol	Colza

n. d. = Non disponible ●● = Très bon ● = Bon ■ = Satisfaisant ▲ = Peu satisfaisant ▲▲ = Insuffisant

	AVEC UN ADDITIF ANODIN		AVEC TROP D'ADDITIFS		
	ÖLZ Toast multicéréales	ÖLZ Premium pain de mie trois céréales	HARRY'S Beau & Bon farine complète & orge maltée	HARRYS Extra moelleux complet	JACQUET Maxi Jac' Complet
DISTRIBUTEUR	Denner	Coop	Casino	Casino	Casino
PRIX AU KILO	3.50	5.60	9.23	6.25	5.09
PROVENANCE	Autriche	Autriche	n.i. (France)	n.i. (France)	France
QUANTITÉ DE FARINE COMPLÈTE	n. d.	18%	39%	56%	57%
ABSENCE D'ADDITIFS	E471	E471	E300/E471/arôme	E300/E471/arôme	Arôme
QUALITÉ NUTRITIONNELLE					
FIBRES	■	n. d.	●	●	■
SEL	■	n. d.	■	■	■
SUCRE	●	n. d.	●	■	■
MATIÈRE GRASSE	Colza	Végétale	Végétale	Végétale	Colza

n. d. = Non disponible ●● = Très bon ● = Bon ■ = Satisfaisant ▲ = Peu satisfaisant ▲▲ = Insuffisant

AVEC TROP D'ADDITIFS

	MULINO BIANCO Pan Bauletto Integrale	OLIVER'S TOAST Completo	MULINO BIANCO Pan Bauletto ai 5 cereali e soja	OLIVER'S SANDWICH XL Vitality	M CLASSIC Toast rustico foncé
DISTRIBUTEUR	Manor	Migros	Coop	Migros	Migros
PRIX AU KILO	7.38	5.65	9.00	4.66	4.68
PROVENANCE	n. d. (Italie)	CH	n. d. (Italie)	CH	CH
QUANTITÉ DE FARINE COMPLÈTE	65.1%	n. d.	58.1%	n. d.	24%
ABSENCE D'ADDITIFS	Ethanol	E300/éthanol	Ethanol	E300/éthanol	E300/éthanol
QUALITÉ NUTRITIONNELLE					
FIBRES	●●	●●	●	●	■
SEL	■	▲	■	▲	▲
SUCRE	■	●	■	●	●
MATIÈRE GRASSE	Végétale	Colza	Végétale	Colza	Colza

n. d. = Non disponible ●● = Très bon ● = Bon ■ = Satisfaisant ▲ = Peu satisfaisant ▲▲ = Insuffisant

AVEC TROP D'ADDITIFS

	AMERICAN SANDWICH Complet longue conservation	ÖLZ Rustico Sandwichbrot Mehrkorn	ÖLZ Vollkorn soft sandwich	CASINO Extra moelleux complet	CASINO Extra mie complet
DISTRIBUTEUR	Manor	Denner	Coop	Casino	Casino
PRIX AU KILO	3.83	5.50	6.40	4.00	5.20
PROVENANCE	France	Autriche	Autriche	France	France
QUANTITÉ DE FARINE COMPLÈTE	54.7%	n. d.	27%	54.5%	52.2%
ABSENCE D'ADDITIFS	E282/E300/E330 E331/E471 éthanol/arôme	E322/E412 E471/E482	E330/E412 E471/E481	E282/E300/E471 E472/E481	E282/E300/E412 E471/E482
QUALITÉ NUTRITIONNELLE					
FIBRES	n. d.	●●	●	●	■
SEL	n. d.	■	■	■	■
SUCRE	n. d.	●	●	■	■
MATIÈRE GRASSE	Palme, colza	Colza	Végétale	Colza	Colza

n. d. = Non disponible ●● = Très bon ● = Bon ■ = Satisfaisant ▲ = Peu satisfaisant ▲▲ = Insuffisant

E262	Acétate de sodium (sel de l'acide acétique (vinaigre): correcteur d'acidité, aide à conserver le pain. Sans danger.
E282	Propionate de calcium: conservateur dans le pain tranché, préemballé, la quantité maximale est limitée. Acceptable.
E300	Acide ascorbique (vitamine C, généralement de synthèse): antioxydant, améliore la levée du pain complet. Sans danger.
E322	Lécithine: émulsifiant, rend la pâte plus facile à pétrir, repousse le rassissement. A base de soja, la lécithine peut poser des problèmes d'allergie, sinon sans danger.
E330	Acide citrique (comme l'acide du citron, mais généralement fabriqué à l'aide de micro-organismes): correcteur d'acidité, antioxydant, sert à améliorer la cuisson du pain. Sans danger. (Risque rare pour les personnes allergiques aux moisissures si des résidus de la fabrication persistent.)
E331	Citrates de sodium (sel de l'acide citrique): correcteur d'acidité. Sans danger (voir E330).
E 412	Farine de graines de guar: émulsifiant, épaississant. Soupçonnée de provoquer des allergies, risque d'allergie croisée avec le soja. A éviter par les personnes sensibles.
E471	Mono- et diglycérides d'acides gras (à base de graisses animales ou végétales): émulsifiant, stabilisant, sert à maintenir le pain moelleux. Sans danger.
E472E	Esters monoacétyltartriques et diacétyltartriques des mono- et diglycérides d'acides gras (à base de graisses animales ou végétales): émulsifiant, stabilisant, sert à améliorer les produits à base de farine. Sans danger.
E481	Stéaroyl.2.lactylate de sodium: émulsifiant, sert à repousser le rassissement. La quantité journalière admise cumulée avec E482 risque d'être dépassée. Ne pas en abuser.
E482	Stéaroyl.2.lactylate de calcium: émulsifiant, sert à repousser le rassissement. La quantité journalière admise cumulée avec E481 risque d'être dépassée. Ne pas en abuser.
ÉTHANOL (ALCOOL)	Conservateur, son odeur peut être désagréable. Sans danger.
ARÔME	Peut être artificiel ou naturel (à base d'ingrédients d'origine végétale ou animale, mais pas forcément en lien avec l'aliment en question). Trompeur pour les consommateurs.