



Nugget végétal



Beignet à base de protéines végétales, pané, cuit, surgelé, pièce de 20 à 22 g.

Les nuggets sont traditionnellement servis après un passage au four. On les agrémente le plus souvent de légumes verts et de sauce type ketchup ou mayonnaise.

TABLEAU NUTRITIONNEL

Le Nutri-Score a été calculé avec les données fournies par les distributeurs

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Sel	Rapport P/L	NUTRI SCORE	Industriels Marque
BRAKE	74589	269 kcal	14,1 %	20,4 %	1,3 %	14,1 %	1,4 %	1,8 g	0,82 g	1,00		CITE MARINE Cité Marine
BIOFINESSE	99850	248 kcal	14,0 %	17,5 %	3,0 %	12,1 %	1,2 %	NC	1,70 g	1,15	NC	BIO VEGGITUDE Bio Veggitude
DAVIGEL	12334023	262 kcal	14,4 %	19,4 %	1,3 %	13,6 %	1,4 %	2,1 g	0,98 g	1,06		Industriel NC Marque NC
FRANCE FRAIS	53559	236 kcal	18,0 %	18,0 %	1,6 %	9,3 %	1,0 %	3,9 g	1,10 g	1,90		TRIBALLAT NOYAL Sojasun
PASSION FROID	162671	262 kcal	14,4 %	19,4 %	1,3 %	13,6 %	1,4 %	2,1 g	0,98 g	1,06		Industriel NC Marque NC
PRO A PRO	112298	236 kcal	18,0 %	18,0 %	1,6 %	9,3 %	1,0 %	3,9 g	1,10 g	1,90		TRIBALLAT NOYAL Sojasun
RELAIS D'OR	937890	269 kcal	14,1 %	20,4 %	1,3 %	14,1 %	1,4 %	1,8 g	0,82 g	1,00		CITE MARINE Cité Marine
TRANSGOURMET	244292	269 kcal	14,1 %	20,4 %	1,3 %	14,1 %	1,4 %	1,8 g	0,82 g	1,00		CITE MARINE Cité Marine

COMPARAISON DES OFFRES

Nos offres de nuggets sont proposées en pièces de 20 à 22 g. Pour les quantités à servir, on peut se référer aux grammages recommandés par le GEMRCN en ce qui concerne les nuggets de volaille, c'est-à-dire, 2 pièces pour les maternelles, 3 pour les élémentaires et le dîner des personnes âgées en institution, contre 5 pour les adolescents, les adultes et le déjeuner des personnes âgées en institution. Parmi toutes les alternatives végétales proposées dans notre comparatif, les nuggets sont de loin les produits les plus appréciés des enfants, et dans une certaine mesure des plus grands aussi. Pourtant, d'un point de vue diététique, ils ne sont pas les plus intéressants. En effet, même s'il s'agit de préparations végétales, il ne faut pas oublier que ces produits sont cuits dans un bain de friture et leur consommation doit rester occasionnelle. D'ailleurs, la teneur en matières grasses de nos offres oscille entre 9,3 et 14,1 %, avec certes, juste 1 à 1,4 % d'acides gras saturés. Ainsi, même si le Nutri-Score accorde un A à toutes nos offres, le rapport P/L égal à 1 va limiter, selon l'arrêté du 30 septembre 2011, la fréquence de présentation de trois d'entre elles en restauration collective. Cette divergence résulte du fait que le GEMRCN tient compte de l'ensemble des matières grasses présentes, alors que le calcul du Nutri Score se base uniquement sur les acides gras saturés.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Les nuggets peuvent être utilisés pour la confection de vos salades composées, notamment pour les repas du soir.

Thèmes & Recettes

Végétarien : Veggie bowl
Le Mexique : Wrap poivron et guacamole

Le Nutri-Score

S'informer des valeurs énergétiques inscrites sur l'emballage des produits peut s'avérer fastidieux, voire même inutile lorsqu'on n'a pas de connaissance en nutrition. Afin de permettre au consommateur de visualiser rapidement si un produit est nutritionnellement intéressant, la création du Nutri-Score a fait partie des dernières actions menées par le PNNS (Plan National Nutrition Santé). Présenté sous la forme d'un curseur allant de la lettre A à E, et de la couleur vert foncé à orange foncé, il permet notamment pour des produits d'une même famille alimentaire (ex : céréales du petit-déjeuner) de savoir lequel est le plus sain (c'est-à-dire contenant le plus de fibres, le moins de sucres simples ou d'acides gras saturés...). Ainsi, plus le curseur se dirige du vert foncé à l'orange foncé, moins le produit est intéressant. A noter que si l'on rencontre de plus en plus ce logo en faisant ses courses, aucune loi n'oblige à ce jour les industriels à le faire apparaître sur leur emballage. Des applications sur téléphone permettent toutefois d'obtenir l'information.

	Origine matière 1 ^{ère}	Présentation Calibre Conditionnement
BRAKE	NC	surgelé IQF, pièce 20/22 g, sachet 2,5 kg, carton de 5 kg
BIOFINESSE	UE non UE	surgelé IQF, pièce de +/- 22 g, carton de 4 kg
DAVIGEL	NC	surgelé IQF, pièce 20/22 g, sachet 2,5 kg, carton de 5 kg
FRANCE FRAIS	soja : France	frais, sous atmosphère protectrice, pièce de 20 g, barquette 1,8 kg, carton de 3,9 kg
PASSION FROID	NC	surgelé IQF, pièce de +/- 21 g, sachet 2,5 kg, carton de 5 kg
PRO A PRO	soja : France	frais, sous atmosphère protectrice, pièce de 20 g, barquette 1,8 kg, carton de 3,9 kg
RELAIS D'OR	NC	surgelé IQF, pièce 20/22 g, sachet 2,5 kg, carton de 5 kg
TRANSGOURMET	NC	surgelé IQF, pièce 20/22 g, sachet 2,5 kg, carton de 5 kg

	Dénomination	Répartition	Ingrédients et %	Industriels Marque
BRAKE	nugget de blé	préparation végétale 65 %, enrobage 35 %	protéine de blé texturée déshydratée 12 %, protéine de pois déshydratée 6 %, oignon préfrit % NC, arôme naturel % NC, chapelure % NC, huiles de colza et de tournesol % NC, épaississant, enrobant	CITE MARINE Cité Marine
BIOFINESSE	nugget végétal BIO	préparation végétale % NC, enrobage % NC	granule de soja dégraissé % NC, chapelure % NC, oignon % NC, huile de tournesol % NC, blanc d'oeuf % NC, farine de blé % NC, jus de citron % NC, amidon de pomme de terre % NC, épices % NC, gluten de blé % NC, sucre % NC, épaississant	BIO VEGGITUDE Bio Veggitude
DAVIGEL	nugget de blé	préparation végétale 65 %, enrobage 35 %	protéine de blé texturée déshydratée 12 %, protéine de pois déshydratée 6 %, oignon préfrit % NC, arôme naturel % NC, chapelure % NC, huiles de colza et de tournesol % NC, épaississant, enrobant	Industriel NC Marque NC
FRANCE FRAIS	nugget de blé et soja	préparation végétale % NC, enrobage % NC	farine protéique de soja réhydratée 23 %, chapelure 18 %, huile de tournesol % NC, gluten de blé 8 %, farine de blé 5 %, oignon 4 %, fibre végétale % NC, arôme naturel % NC, jus de citron % NC, poivre % NC	TRIBALLAT NOYAL Sojasun
PASSION FROID	nugget de blé	préparation végétale 65 %, enrobage 35 %	protéine de blé texturée déshydratée 12 %, protéine de pois déshydratée 6 %, oignon préfrit % NC, arôme naturel % NC, chapelure % NC, huiles de colza et de tournesol % NC, épaississant, enrobant	Industriel NC Marque NC
PRO A PRO	nugget de blé et soja	préparation végétale % NC, enrobage % NC	farine protéique de soja réhydratée 23 %, chapelure 18 %, huile de tournesol % NC, gluten de blé 8 %, farine de blé 5 %, oignon 4 %, fibre végétale % NC, arôme naturel % NC, jus de citron % NC, poivre % NC	TRIBALLAT NOYAL Sojasun
RELAIS D'OR	nugget de blé	préparation végétale 65 %, enrobage 35 %	protéine de blé texturée déshydratée 12 %, protéine de pois déshydratée 6 %, oignon préfrit % NC, arôme naturel % NC, chapelure % NC, huiles de colza et de tournesol % NC, épaississant, enrobant	CITE MARINE Cité Marine
TRANSGOURMET	nugget de blé	préparation végétale 65 %, enrobage 35 %	protéine de blé texturée déshydratée 12 %, protéine de pois déshydratée 6 %, oignon préfrit % NC, arôme naturel % NC, chapelure % NC, huiles de colza et de tournesol % NC, épaississant, enrobant	CITE MARINE Cité Marine