

Nom du produit	Marque	Acheté chez	Prix payé	Poids	Prix au kilo	Fabriqué en	Provenance de la farine	Évaluation diététique			Résultats laboratoire	
								Fibres /100g	Sel /100g	Fréquence de consommation recommandée *	Pesticides	Synergistes
Pain de mie au froment	Maître boulanger	Aldi	0,95 fr.	500 g	1,90 fr.	Allemagne	–	–	1,1 g	1 à 2 fois par semaine	Cyperméthrine (0,013 mg/kg)	Pipéronyl-butoxyde (0,048 mg/kg)
Pain bis	Panellino Lidl	Lidl	1,09 fr.	500 g	2,18 fr.	Suisse	–	–	1,3 g	1 à 2 fois par semaine	Cyperméthrine (0,010 mg/kg)	Pipéronyl-butoxyde (0,065 mg/kg)
Pain protéiné	Migros jowa	Migros	3,10 fr.	400 g	7,75 fr.	Suisse	–	11,0 g	1,1 g	Hors catégorie, pain particulier	–	Pipéronyl-butoxyde (0,053 mg/kg)
Pain tessinois	Panellino Lidl	Lidl	1,49 fr.	300 g	4,97 fr.	Suisse	–	–	1,7 g	Occasionnellement	–	Pipéronyl-butoxyde (0,036 mg/kg)
Toast de froment foncé american	M-Classic	Migros	1,90 fr.	730 g	2,60 fr.	Suisse	–	7,0 g	1,4 g	1 à 2 fois par semaine	–	Pipéronyl-butoxyde (0,020 mg/kg)
Pain bis	Maître boulanger	Aldi	1,89 fr.	1 kg	1,89 fr.	Suisse	–	–	1,4 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Pain de mie en tranches	Prix garantie	Coop	1,70 fr.	900 g	1,89 fr.	Autriche	–	2,4 g	1,4 g	Occasionnellement	–	–
Pain de mie nature	Maître Jean-Pierre	Lidl	0,95 fr.	500 g	1,90 fr.	Allemagne	–	–	1,0 g	Occasionnellement	–	–
Toast clair	M-budget	Migros	0,95 fr.	500 g	1,90 fr.	Allemagne	–	3,0 g	1,4 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Toast au blé complet	Tastino	Lidl	0,95 fr.	500 g	1,90 fr.	Allemagne	–	6,5 g	1,0 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Pain mi-blanc	Prix garantie	Coop	1,10 fr.	500 g	2,20 fr.	Suisse	–	3,9 g	1,4 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Pain de mie complet	American	Aldi	1,79 fr.	750 g	2,39 fr.	Allemagne	Allemagne	–	1,1 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Toast au blé complet	OLZ	Coop	3,70 fr.	750 g	4,93 fr.	Autriche	UE et Suisse	7,2 g	1,2 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Pain tessinois	Panetteria Aldi	Aldi	1,99 fr.	400 g	4,98 fr.	Suisse	Suisse	–	–	Analyse difficile par manque information	–	–
Baguette rustique	Boulangerie Lidl	Lidl	2,89 fr.	410 g	7,05 fr.	Allemagne	–	–	–	Analyse difficile par manque information	–	–
Pain aux graines de lin	Panetteria Aldi	Aldi	2,99 fr.	400 g	7,48 fr.	Suisse	Suisse	–	–	Analyse difficile par manque information	–	–
Pain mi-blanc IP SUISSE	M-budget	Migros	1,10 fr.	500 g	2,20 fr.	Suisse	Suisse	2,6 g	1,5 g	Occasionnellement	–	–
Pain de seigle complet BIO avec graines de tournesol	Nature active bio	Aldi	1,79 fr.	500 g	3,58 fr.	Allemagne	–	9,7 g	1,0 g	Quotidiennement	–	–
Pain de seigle complet BIO	Tastino	Lidl	1,79 fr.	500 g	3,58 fr.	Allemagne	–	–	1,1 g	Quotidiennement	–	–
Pain de seigle complet BIO	Allnatura	Migros	1,80 fr.	500 g	3,60 fr.	Allemagne	Allemagne	9,0 g	0,9 g	Quotidiennement	–	–
Pain maison foncé BIO	Boulangerie Coop	Coop	3,60 fr.	900 g	4,00 fr.	Suisse	–	5,8 g	1,8 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Pain tessinois IP SUISSE	Boulangerie Migros	Migros	2,20 fr.	400 g	5,50 fr.	Suisse	Suisse	3,3 g	1,3 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Pain aux graines de tournesol BIO	Coop Naturaplan	Coop	2,95 fr.	500 g	5,90 fr.	Suisse	Suisse	6,1 g	1,2 g	Quotidiennement	–	–
Couronne Party IP SUISSE	Boulangerie Coop	Coop	2,95 fr.	400 g	7,38 fr.	Suisse	–	3,3 g	1,7 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Pain tessinois BIO	Boulangerie Coop	Coop	2,60 fr.	350 g	7,43 fr.	Suisse	Suisse	3,4 g	1,7 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Pain clair au feu de bois BIO	Boulangerie Lidl	Lidl	2,89 fr.	380 g	7,61 fr.	Suisse	Suisse	–	–	Analyse difficile par manque information	–	–
Pain d'autrefois BIO	Migros industrie	Migros	3,90 fr.	500 g	7,80 fr.	Suisse	Suisse et étranger	3,2 g	1,5 g	1 à 2 fois par semaine	–	–
Pain vital BIO	Panetteria Aldi	Aldi	2,99 fr.	370 g	8,08 fr.	Suisse	Suisse	–	–	Analyse difficile par manque information	–	–

*Analyse de Nicoletta Bianchi, Sybille Schenk et Muriel Lafaille Paquet, diététiciennes EDM, CHUV, basée sur plus de critères.