



# **Analyse nutritionnelle**

## **Pizz'a Gogo**

**Réalisation par Sandy CAISSO Diététicienne  
Nutritionniste DE.**

**N° SIRET : 799 187 281 00024**

## 1 Les classiques

### - Fromage

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.3	7.5	19.1	181	770	7.7%
Valeur par pizza	74.7	60.3	153	1453	6161	62%

### - Jambon

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	8.3	4.1	19.1	147	623	6.2%
Valeur par pizza	66.6	32.9	153.4	1176	4989	50%

### - Champignon

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	5.7	3.2	19.2	128	545	5.4%
Valeur par pizza	46.2	25.5	153.5	1028	4364	43.7%

### - Anchois

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	7.7	4.6	19	148.4	629.2	6.3%
Valeur par pizza	61.3	37	152.1	1187	5034	50.5%

### - Italienne

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	6.2	3.9	19.7	139	590	5.9%
Valeur par pizza	49.9	31.3	158.1	1113	4724	47.3%

## 2 Les bases tomates

### - Reine

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	8.2	3.4	19.4	141.5	600	6%
Valeur par pizza	65.6	27.5	155.6	1132	4806	48.1%

### - 4 fromages

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	10.3	9.8	19	205.4	870.5	8.7%
Valeur par pizza	82.3	78.5	152	1643	6964	69.9%

### - Roquefort

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	7.7	6.8	19	168.7	715	7.2%
Valeur par pizza	61.8	54.9	152.2	1350	5722	57.4%

### - Méditerranéenne

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	7.3	3.6	19.7	140.4	595.7	5.9%
Valeur par pizza	58.3	28.9	157.4	1123	4766	47.8%

### - Bolognaise

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	7.8	5.4	19.1	156.7	1330	6.7%
Valeur par pizza	62.9	43.4	153	1254	5320	53.4%

- Andalouse

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	7.9	5.3	19.5	157.4	667.6	6.7%
Valeur par pizza	63.1	42.4	156.2	1259	5341	53.6%

- Provençale

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	6.2	3.9	19.9	139.8	593.3	5.9%
Valeur par pizza	49.4	31.4	159.7	1119	4747	47.6%

- Arménienne

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	8	5.5	19.5	159.4	676.1	6.8%
Valeur par pizza	64.2	43.9	155.9	1275	5409	54.2

- Milanaise

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	10.4	6.6	19.3	178	754.6	7.6%
Valeur par pizza	83.4	52.5	154.3	1424	6037	60.6%

- Chavrou

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	10.8	7.5	19.5	188.6	799.6	8%
Valeur par pizza	86.2	60	156	1509	6397	64.2%

- Royale

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	8.8	4.5	20.1	155.7	661	6.6%
Valeur par pizza	70.1	35.8	161	1246	5288	53%

- Mozzarella

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	12	10.2	19.3	216.6	918.4	9.2%
Valeur par pizza	95.8	81.4	154.3	1733	7347	73.7%

- Dallas

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	11.6	8	19.8	197.7	838.6	8.4%
Valeur par pizza	93.2	64.2	158.1	1582	6709	67.3%

- Mexicaine

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.9	10.4	20.9	217.2	920.9	9.2%
Valeur par pizza	79.3	83.6	167.2	1738	7367	73.9%

- Chorizo

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.7	8	19.8	190.1	805.7	8.1%
Valeur par pizza	77.9	63.9	158.5	1521	6446	64.7%

- Océane

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	10.6	3.8	19.1	152.6	647.6	6.5%
Valeur par pizza	84.6	30.2	152.7	1221	5181	51.9%

- Printanière

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	12.4	10	19.7	218.9	927.7	9.3%
Valeur par pizza	99.5	80.1	158	1751	7422	74.5%

Pizza la plus riche en protéine des bases tomate car forte proportion d'aliment riche en protéines animales

- Piquante

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	11.4	11	19.7	223	944.7	9.5%
Valeur par pizza	91	87.8	157.3	1784	7558	75.9%

Pizza la plus énergétique et la plus lipidique des bases tomate de par sa forte quantité de chorizo + merguez

- Calzone

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	6.7	3.3	18.9	132.2	561.4	5.6%
Valeur par pizza	53.8	26.5	151.1	1058	4491	45%

- Paysanne

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.4	7.1	19.5	179.2	760	7.6%
Valeur par pizza	75.1	56.6	156	1434	6080	61%

- Végétarienne

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	6.1	3.4	19.9	134.7	571.6	5.7%
Valeur par pizza	48.6	27.3	159.4	1078	4573	45.9%

### 3 Les bases crème

- Reblochon

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.1	10.4	19.3	207	877.1	8.8%
Valeur par pizza	72.7	83.1	154.3	1656	7017	70.5%

- Normande

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	11.7	11.1	19.6	225	953.2	9.6%
Valeur par pizza	93.4	88.8	156.8	1800	7629	76.6%

- Tartiflette

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.5	10.8	21.6	221.7	939.6	9.4%
Valeur par pizza	76.2	86.5	172.5	1774	7517	75.5%

- Fermière

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	8.4	9.7	19.3	197.9	838.6	8.4%
Valeur par pizza	66.9	77.7	154.2	1583	6709	67.4%

- Quichina

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.1%	6.5	19.5	172.9	732.9	7.3%
Valeur par pizza	72.5	52.1	155.9	1383	5863	58.8%

- Alsacienne

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	10.7	9.6	19.6	208.2	882.7	8.8%
Valeur par pizza	85.8	77.1	157.2	1666	7062	70.9%

- Norvégienne

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	11.8	10.1	19.1	214.6	909.5	9.1%
Valeur par pizza	94.2	80.8	153.2	1717	7276	73.1%

- Bretonne

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	12.2	13.8	19.1	250	1059.1	10.6%
Valeur par pizza	97.8	110.7	153.2	2000	8473	85.1%

Pizza la plus énergétique, la plus lipidique et la plus riches en protéines des bases crème de par sa forte teneur en fromage. Ce qui la rend aussi très riche en calcium.

- Artichaut

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	8	10.3	20	205.1	869.2	8.7%
Valeur par pizza	64	82.8	159.9	1641	6954	69.8%



## 4 Les spéciales

### - Raclette

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	12.1	9.4	21.1	217.7	923.2	9.3%
Valeur par pizza	96.5	75.6	169.1	1742	7386	74.1%

### - Fajitas

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.7	5.9	21.3	177.1	751.1	7.5%
Valeur par pizza	77.9	47	170.5	1417	6009	60.3%

### - Kébab

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	11.6	8.7	20.7	207.7	881	8.8%
Valeur par pizza	92.5	69.9	165.8	1662	7048	70.7%

### - Miel

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.7	12.4	23	242.6	1028.2	10.3%
Valeur par pizza	77.8	99.4	183.9	1941	8226	82.6%

Pizza la plus énergétique et la plus lipidique des spéciales car une forte teneur en fromage et en viande grasse. De plus elle est également plus riche en glucide et notamment en sucre simple de par sa teneur en miel.

### - Cantal

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.8	10.4	19.6	211.4	895.7	9%
Valeur par pizza	78.7	83.1	157.2	1691	7166	71.9%

- Poulet

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	9.1	4.35	19.8	155.1	657.9	6.6%
Valeur par pizza	73.1	34.8	158.7	1241	5263	52.8%

- Colvert

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	7.2	8.1	19.5	179.6	761.2	7.6%
Valeur par pizza	57.3	64.8	156	1437	6090	61.1%

- Tex mex

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	8.2	7.6	19.5	179.6	761.4	7.6%
Valeur par pizza	66	60.8	156.4	1437	6091	61.1%

## 5 Les éphémères

### - Camembert

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	13	8.6	19.4	206.6	876.2	8.8%
Valeur par pizza	103.8	68.7	154.9	1653	7010	70.3%

### - Sud-ouest

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	7.9	7.4	22	186.1	789.1	7.9%
Valeur par pizza	63.5	59.1	175.7	1489	6313	63.4%

### - Aubergine

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	10.8	10.1	21.2	218.6	926.5	9.3%
Valeur par pizza	86.7	80.5	169.4	1749	7412	74.4

Pizza la plus énergétique des éphémères car elle contient une certaine quantité de fromage ce qui augmente beaucoup sa teneur lipidique.

### - Figue

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie en KCal	Energie en Kj	% RNP Moyenne
Valeur pour 1 part	11.2	8.6	23.7	217.1	920.7	9.2%
Valeur par pizza	89.8	68.7	189.8	1737	7366	74%

## **Bilan global :**

Pizza la plus riche en protéine : Camembert

Pizza la moins riche en protéine : Végétarienne

Pizza la plus riche en lipide : Bretonne

Pizza la moins riche en lipide : Champignon

Pizza la plus riche en glucide : Miel

Pizza la moins riche en glucide : Calzone

Pizza la plus riche en calorie : Miel

Pizza la moins riche en calorie : Champignon

RNP : référence nutritionnelle pour la population (moyenne homme et femme 2350kcal/j)

1 part = 1/8<sup>ème</sup> de pizza