

**PREPARATION DIETETIQUE EN POUVRE HYPERPROTIDIQUE  
EN-CAS HYPOCALORIQUE APPAUVRI EN GLUCIDES  
dont la valeur énergétique est de 133 kcal  
pour **OMELETTE au FROMAGE****

**COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE**

	<b>100 g</b>	<b>1 sachet (31,5 g)</b>
<b>VALEURS ENERGETIQUES</b>		
Kcal	421	133
KJ	1772	558
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES</b>		
Protides	57	18
Glucides assimilables	14,6	4,6
dont sucres (g)	1,3	0,41
Lipides (g)	15	4,7
dont acides gras saturés	0,65	0,2
Fibres (g)	0	0
Sodium (mg) :	2450 (960 mg*)	772
Potassium (mg) :	800 (330 mg*)	252

(\*) teneurs maximales pour 100 g de produit prêt à être consommé

**INGREDIENTS :**

Blanc d'œuf et œuf en poudre, fromage (15,4 %), concentré de protéine de lactosérum, sel, arôme, émulsifiants : mono et diglycérides et lécithine, anti-agglomérant : dioxyde de silicium, poivre, colorant : curcumine.

**Allergènes :**

Lait, Œuf et Soja. Peut aussi contenir des traces de sulfites et de blé. Fabriqué sur des équipements où sont fabriqués des produits contenant du lait, du soja, des œufs, des sulfites et du blé.

**MODE PREPARATOIRE**

- 1 – Vider le contenu du sachet dans un bol
- 2 – Rajouter doucement 50 à 80 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution
- 3 – Battre avec le fouet ou la fourchette jusqu'à parfaite dissolution. Saler, poivrer et rajouter des herbes ou épices à votre convenance
- 4 – Mettre une poêle anti-adhésive sur le feu et humidifier là avec une goutte d'huile
- 5 – Verser le mélange dans la poêle chaude et faire cuire de 20 à 30 secondes comme des œufs brouillés ou une omelette (vous pouvez recouvrir la poêle avec un couvercle les 10 dernières secondes de cuisson pour faire gonfler l'omelette)
- 6 – Consommer dans un bref délai