

**PREPARATION DIETETIQUE EN POUDRE HYPERPROTIDIQUE
EN-CAS HYPOCALORIQUE APPAUVRI EN GLUCIDES
dont la valeur énergétique est de 116 kcal
pour **OMELETTE aux FINES HERBES****

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE

	100 g	1 sachet (27,5 g)
VALEURS ENERGETIQUES		
Kcal	423	116
KJ	1777	488
VALEURS NUTRITIONNELLES		
Protides	65,5	18
Glucides assimilables	7,5	2
dont sucres (g)	0	0
Lipides (g)	14,5	4
dont acides gras saturés	0,65	0,2
Fibres (g)	0	0
Sodium (mg) :	2060 (720 mg*)	566
Potassium (mg) :	780 (260 mg*)	215

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

INGREDIENTS :

Blanc d'œuf et œuf en poudre, concentré de protéine de lactosérum, sel, émulsifiants : mono et diglycérides et lécithine, poivre, colorants : bêta carotène et curcumine, arôme, épices (0,35 %), persil (0,35 %), anti-agglomérant : dioxyde de silicium.

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