

Préparation Diététique Instantanée
HYPERPROTIDIQUE - RICHE EN FIBRES
FLOCONS D'AVOINE Nature

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE

	100 g	1 sachet (42 g)
VALEURS ENERGETIQUES		
Kcal	374	158
KJ	1580	668
VALEURS NUTRITIONNELLES		
Protides	36	15
Glucides assimilables	33	14,2
dont sucres (g)	5	2,1
Lipides (g)	5	2,1
dont acides gras saturés (g)	0,5	0,2
Fibres (g)	13	5,5
Sodium (mg) :	230 (55*)	97
Potassium (mg) :	460 (100*)	193
Calcium (mg) :	360	151 (19 %)**

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

(**) en % des Apports journaliers recommandés

INGREDIENTS :

Flocons d'avoine, son d'avoine, concentré de protéine de lait, isolat de protéine de pois, concentré de lactosérum, son de maïs, fibre d'avoine, arôme, épice.

Allergènes :

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

MODE PREPARATOIRE :

- 1 – Vider le contenu du sachet dans 180 à 210 ml d'eau bouillante (pour cuisson au micro-ondes : vider le contenu d'un sachet dans un bol sécuritaire et mélanger avec 180 à 210 ml d'eau froide)
- 2 – Cuire à feu doux durant 2 minutes en remuant de temps en temps (pour cuisson au micro-ondes : cuire à puissance moyenne pendant 1 minute. Remuer et continuer à cuire pendant 30 secondes à 1 minute)
- 3 – Sortir du four et laisser reposer 2 à 3 minutes
- 4 – Rajouter un édulcorant à votre convenance et consommer dans un bref délai