

**Préparation Diététique Instantanée**  
**HYPERPROTIDIQUE - RICHE EN FIBRES**  
**FLOCONS D'AVOINE arôme POMME CANELLE**

**COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE**

	<b>100 g</b>	<b>1 sachet (45 g)</b>
<b>VALEURS ENERGETIQUES</b>		
Kcal	372	167
KJ	1573	707
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES</b>		
Protides	33,3	15
Glucides assimilables	36	16,2
dont sucres (g)	13	6
Lipides (g)	4,6	2,1
dont acides gras saturés (g)	0,5	0,2
Fibres (g)	13	5,8
Sodium (mg) :	1650 (350*)	742
Potassium (mg) :	450 (100*)	202
Calcium (mg) :	360	162 (20 %)**

(\*) 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, morceaux de pommes déshydratés (10 %), concentré de lactosérum, son de maïs, fibre d'avoine, épice (0,9 %), arôme, sel.

**Allergènes :**

Lait, Sulfites et Gluten. Peut aussi contenir des traces de 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