

**PREPARATION DIETETIQUE EN POUVRE HYPERPROTIDIQUE  
EN-CAS HYPOCALORIQUE APPAUVRI EN GLUCIDES  
dont la valeur énergétique est de 114 kcal  
pour **BLINIS** arôme **SAUMON****

**COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE**

	<b>100 g</b>	<b>1 sachet (32 g)</b>
<b>VALEURS ENERGETIQUES</b>		
Kcal	358	114
KJ	1514	484
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES</b>		
Protides	56,2	18
Glucides assimilables	18,4	5,9
dont sucres (g)	7,5	2,4
Lipides (g)	5,7	1,8
dont acides gras saturés	1,9	0,6
Fibres (g)	2	0,65
Sodium (mg) :	1950 (620 mg*)	624
Potassium (mg) :	1100 (350 mg*)	352
Calcium (mg) :	770	246 (31 %) **

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

(\*\*) en % des Apports journaliers recommandés

**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 80 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution
- 3 – Laisser reposer 5 minutes
- 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 en formant 3 ou 4 blinis et les faire cuire à feu vif des deux côtés
- 6 – Consommer dans un bref délai