



**Préparation :** 5 minutes au bain marie ou 2 minutes au micro-onde après avoir percé l'opercule

**Présentation :**

Plats cuisinés sous vide en barquettes de 280 g. Vendu à l'unité. Riche en protéine, source de fibres, pauvre en lipide et en acides gras saturés

Plats Cuisinés Apertisés	BLANQUETTE		COUSCOUS IMPÉRIAL		LENTILLES MILANAISE		ASSIETTE OCÉANE		PENNES DU SOLEIL		SALADE DE QUINOA	
	/100g	/300g	/100g	/300g	/100g	/300g	/100g	/300g	/100g	/300g	/100g	/300g
Énergie (kcal)	78,3	234,8	88,4	265,3					64,8	194,4	75,8	227,3
Énergie (kJ)	328	984,1	369,8	1109,5					272	815	318	954
Protéines (g)	6,8	20,3	6,9	20,7					7,0	20,9	7,2	21,7
Glucides Totaux (g)	9,6	28,8	9,6	28,9					8,2	24,7	9,2	27,7
Dont Sucres (g)	0,4	1,1	1,1	3,3					0,8	2,4	0,8	2,4
Lipides (en g)	1,3	3,9	2,4	7,3					0,5	1,6	1,4	4,1
Acides gras saturés (g)	0,1	0,2	0,8	2,3					0,0	0,1	0,2	0,5
Cholestérol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0					0,0	0,0		
Fibres (g)	2,1	6,3	2,3	6,9					2,4	7,1		
Sodium (mg)	0,6	1,8	3,5	10,4					5,8	17,5		

**COMPOSITION :**

**BLANQUETTE :** Émincés de soja sans OGM (30%) sauce (eau, crème 12% MG, oignons, huile d'olive, épaississants : amidon modifié, gommés de guar et de xanthane, bouillon de boeuf déshydraté, vinaigre de vin blanc, aromates), riz (27%), champignons (13%) - **COUSCOUS :** Semoule, eau, émincés et boulettes de soja sans OGM (dont gluten De blé), courgettes, sauce tomate, carottes, pois chiches, poivrons, oignons, concentré de tomate, bouillon de légumes (dont céleri), huile d'olive, paprika, jus de citron, ail, cumin, cardamome, gingembre, curry, persil, poudre de chili - **LENTILLES MILANAISE :** - **ASSIETTE OCÉANE :** - **PENNES DU SOLEIL :** Émincés de soja sans OGM, penne, sauce tomate, courgettes, poivrons rouges, eau, aubergines, oignons, vin blanc, bouillon de légumes (dont céleri), amidon précuit, gomme de guar et de xanthane, basilic, tomate séchée, huile d'olive, ail, herbes de provence, poivre noir - **SALADE DE QUINOA :** Quinoa cuit au thé vert (33%), émincés de soja sans OGM, poivrons, eau, jus de citron, persil, huile d'olive, amidon précuit, gomme de guar et de xanthane, sel, cardamome, menthe.

**Conseil d'Utilisation**

À consommer dans le cadre d'un régime alimentaire. Toute perte de poids supérieure à 5 kilos doit être encadrée médicalement.