

**PREPARATION DIETETIQUE INSTANTANEE
HYPERPROTIDIQUE**
pour CRÊPE arôme Bacon Fromage
en-cas hypocalorique dont la valeur énergétique est de 109 kcal

**INSTANT HIGH PROTEIN
MIX SUPPLEMENT**
Flavor Cheese-Bacon PANCAKE

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE
NUTRITIONAL INFORMATION AVERAGE

	100 g	1 sachet (31 g)
VALEURS ENERGETIQUES		
ENERGETIC FACTS		
kcal	341	109
kJ	1443	464
VALEURS NUTRITIONNELLES		
NUTRITIONAL FACTS		
Protides / Protein (g)	58.1	18
Glucides assimilables / Assimilated Carbohydrates (g)	18,8	6
dont sucres / which sugars (g)	5,3	1,7
Lipides / Fat (g)	2,8	0,9
dont acides gras saturés / which saturated fat (g)	0,9	0,3
Fibres / Fiber (g)	4,0	1,3
sodium (mg) :	1.860 (430 mg*)	595
potassium (mg) :	1.280 (303 mg*)	410
calcium (mg) :	900	288 (36%)**

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

(*) maximal contents for 100 g of product ready to use

(**) en % des Apports journaliers recommandés / in % of Recommended Daily Intakes

INGREDIENTS : protéines laitières, poudre de blanc d'œuf, farine de blé, arôme, fibre végétale, chlorure de potassium, sel, poudre à lever : diphosphate de sodium, carbonate de sodium, phosphate monocalcique, sulfate de calcium, anti-agglomérant : dioxyde de silicium, colorants : bêta carotène et apo-caroténal.
ALLERGENES : lait, œuf, soja et gluten. **Fabriqué sur des équipements où sont également utilisé : céleri.**

INGREDIENTS : milk protein, white egg powder, wheat flour, flavor, fiber, potassium chloride, salt, raising agent : sodium diphosphate, sodium carbonate, monocalcic phosphate, calcium sulfate, anti-caking agent : silicium dioxide, coloring agent : beta carotene and apo carotenal. **ALLERGENS** : Milk, Egg, Soy, Gluten. . **Manufactured on equipment that processes : celery.**

Mode préparatoire

- 1 – Vider le contenu du sachet dans un bol
- 2 – Rajouter doucement 110 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution
- 3 – Laisser reposer 1 à 3 minutes
- 4 – Mettre une poêle anti-adhésive sur le feu et humidifier là avec une goutte d'huile
- 5 – Verser le mélange (ou la moitié du mélange seulement si vous souhaitez faire 2 crêpes) dans la poêle chaude et faire cuire la crêpe à feu vif des deux côtés pendant 1 minute environ
- 6 – Consommer dans un bref délai

Mixing directions

- 1 – Empty one packet in a bowl
- 2 – Add slowly 110 ml of cold water while stirring with a whisk or a fork until well dissolve
- 3 – Let stand for 1 to 3 minutes
- 4 – Put a non-adhesive pan in to heat and humidify it with an oil drop
- 5 – Put your mix (or just half if you want 2 pancakes) into the hot pan and cook it over a fast heat on both sides during about 1 minute
- 6 – Eat in a short period of time

**The information is offered in good faith but without guarantee
Renseignement communiqué de bonne foi mais sans garantie**