

PREPARATION DIETETIQUE INSTANTANEE HYPERPROTIDIQUE
POUR CRÊPE arôme **CITRON**
en-cas hypocalorique avec édulcorant dont la valeur énergétique est de 96 kcal

INSTANT HIGH PROTEIN MIX SUPPLEMENT
with sweetener
LEMON flavored PANCAKE

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE
 NUTRITIONAL INFORMATION AVERAGE

| | 100 g | 1 sachet (28 g) |
|--|----------------|-----------------|
| VALEURS ENERGETIQUES | | |
| ENERGETIC FACTS | | |
| kcal | 345 | 96 |
| kJ | 1463 | 410 |
| | | |
| VALEURS NUTRITIONNELLES | | |
| NUTRITIONAL FACTS | | |
| Protides / Protein (g) | 64,3 | 18 |
| Glucides assimilables / Assimilated Carbohydrates (g) | 15,7 | 4,4 |
| dont sucres / which sugars (g) | 3 | 0,8 |
| Lipides / Fat (g) | 0,8 | 0,2 |
| dont acides gras saturés / which saturated fat (g) | 0,5 | 0,1 |
| Fibres / Fiber (g) | 4,3 | 1,2 |
| sodium (mg) : | 510 (120 mg*) | 143 |
| potassium (mg) : | 1312 (290 mg*) | 367 |
| calcium (mg) : | 850 | 238 (30%)** |

(*) 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, épaississants : cellulose microcristalline, carboxyméthylcellulose de sodium ; arômes, chlorure de potassium, poudre à lever : diphosphate de sodium, bicarbonate de sodium, phosphate monocalcique, sulfate de calcium ; anti-agglomérant : dioxyde de silicium ; colorants bêta-carotène, extrait de curcuma ; édulcorant : sucralose. **ALLERGENES** : lait, gluten, œuf, soja. **Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : céleri.**

INGREDIENTS : milk protein, egg white powder, wheat flour, thickeners : microcrystalline cellulose, sodium carboxymethylcellulose ; flavours, potassium chloride, raising agent : sodium diphosphate, sodium bicarbonate, monocalcium phosphate, calcium sulfate, anti-caking agent : silicon dioxide ; colours : beta-carotene, turmeric extract ; sweetener : sucralose. **ALLERGENS** : Milk, gluten, egg and soy. **Manufactured on equipment that processes : celery.**

Préparation

- 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

Instructions

- 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