

PREPARATION DIETETIQUE INSTANTANEE HYPERPROTIDIQUE**POUR CRÊPE Nature**

édulcorée au sucralose

en-cas hypocalorique avec édulcorant dont la valeur énergétique est de 96 kcal

INSTANT HIGH PROTEIN MIX SUPPLEMENT

sweetened with sucralose

Non Flavored PANCAKECOMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE
NUTRITIONAL INFORMATION AVERAGE

	100 g	1 sachet (28 g)
VALEURS ENERGETIQUES ENERGETIC FACTS		
kcal	342	96
kJ	1453	407
VALEURS NUTRITIONNELLES NUTRITIONAL FACTS		
Protides / Protein (g)	64,3	18
Glucides assimilables / Assimilated Carbohydrates (g)	14,6	4,1
dont sucres / which sugars (g)	3,6	1,1
Lipides / Fat (g)	0,8	0,2
dont acides gras saturés / which saturated fat (g)	0,1	0,1
Fibres / Fiber (g)	5,0	1,4
sodium (mg) :	900 (200 mg*)	252
potassium (mg) :	1.050 (300 mg*)	300
calcium (mg) :	900	252 (31%)**
(*) teneurs maximales pour 100 g de produit prêt à être consommé		
(*) maximal contents for 100 g of product ready to use (pudding)		
(**) en % des Apports journaliers recommandés / in % of Recommended Daily Intakes		

INGREDIENTS : protéines lactières, poudre de blanc d'œuf, farine de blé, fibre végétale, chlorure de potassium, poudre à lever : diphosphate de sodium, bicarbonate de sodium, phosphate monocalcique, sulfate de calcium, arôme, colorant : bêta carotène, édulcorant : sucralose. **ALLERGENES** : lait, gluten, œuf. **Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : soja, céleri.**

INGREDIENTS : milk protein, white egg powder, wheat flour, fiber, potassium chloride, raising agent : sodium carbonate, dicalcic phosphate and diphosphate, calcium sulfate, flavour, coloring agent : beta carotene, sweetener : sucralose. **ALLERGENS** : Milk, Egg and Gluten. **Manufactured on equipment that processes : soy, 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 la 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 – Pour 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