

**PREPARATION DIETETIQUE INSTANTANEE HYPERPROTIDIQUE**  
**POUR CRÊPE arôme ORANGE**  
**en-cas hypocalorique avec édulcorant dont la valeur énergétique est de 98 kcal**

**INSTANT HIGH PROTEIN**  
**MIX SUPPLEMENT with sweetener**  
**ORANGE flavoured PANCAKE**

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE  
 NUTRITIONAL INFORMATION AVERAGE

	100 g	1 sachet (28 g)
<b>VALEURS ENERGETIQUES</b> ENERGETIC FACTS		
kcal	351	98
KJ	1489	418
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES</b> NUTRITIONAL FACTS		
Protides / Protein (g)	64,3	18
Glucides assimilables / Assimilated Carbohydrates (g)	14,3	4
dont sucres / which sugars (g)	5,35	1,5
Lipides / Fat (g)	2,1	0,6
dont acides gras saturés / which saturated fat (g)	1,25	0,35
Fibres / Fiber (g)	4,4	1,3
sodium (mg) :	900 (200 mg*)	252
potassium (mg) :	1.050 (225 mg*)	294
calcium (mg) :	1000	280 (35%)**
(*) 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, fibre végétale, arôme, chlorure de potassium, poudre à lever : diphosphate de sodium, bicarbonate de sodium, phosphate monocalcique, sulfate de calcium, sel, colorants : bêta carotène et apo-caroténal, édulcorant : acésulfame de potassium.  
**ALLERGENES** : lait, soja, gluten, oeuf. **Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : céleri.**

**INGREDIENTS** : milk protein, white egg powder, wheat flour, fiber, flavor, potassium chloride, raising agent : sodium carbonate, dicalcic phosphate and diphosphate, calcium sulfate, salt, coloring agent : beta carotene and apocarotenal, sweetener : potassium acesulfame. **ALLERGENS** : Milk, Egg, Soy and 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 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 – 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**  
**Renseignnement communiqué de bonne foi mais sans garantie**