

FLOCONS D'AVOINE
PREPARATION DIETETIQUE INSTANTANEE
HYPERPROTIDIQUE – RICHE EN FIBRES-AVEC EDULCORANTS
arôme POMME CANNELLE

ORIGINAL OATMEAL
INSTANT HIGH PROTEIN MIX SUPPLEMENT
RICH IN FIBER-WITH SWEETENERS
APPLE CINNAMON Flavor

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE
NUTRITIONAL INFORMATION AVERAGE

	100 g	1 packet (39 g)
VALEURS ENERGETIQUES ENERGETIC FACTS		
kcal	342	134
kJ	1445	564
VALEURS NUTRITIONNELLES NUTRITIONAL FACTS		
Protides / Protein (g)	46,1	18
Glucides assimilables / Assimilated Carbohydrates (g)	23,1	9
dont sucres / which sugars (g)	7,7	3
Lipides / Fat (g)	4,5	1,75
dont acides gras saturés / which saturated fat (g)	0,5	0,2
Fibres / Fiber (g)	10,2	4,0
sodium (mg) :	580 (120 *)	226
potassium (mg) :	350 (80 *)	136
calcium (mg) :	307	120 (15%)**

(*) 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, flocons d'avoine (21,3%), son d'avoine, isolat de protéine de pois, flocons de pommes déshydratés (8,5%), inuline, son de maïs, fibre d'avoine, sel, arômes, édulcorants : aspartame (contient une source de phénylalanine) et sucralose

ALLERGENES : lait, soja, sulfites et gluten. **Fabriqué sur des équipements où est également utilisé : œuf, céleri.**

INGREDIENTS : milk protein, rolled oats (21,3%), oat bran, pea protein isolate, dried apple flakes (8,5%), chicory extract, bran fiber, oat fiber, salt, flavours, sweeteners : aspartame (contents a source of phenylalanine) and sucralose.

ALLERGENS : Milk, Soy, Sulphites and Gluten. **Manufactured on equipment that processes : egg, celery.**

Mode préparatoire

- 1 – Vider le contenu du sachet dans 160 à 170 ml d'eau bouillante (pour cuisson au micro-ondes : vider le contenu d'un sachet dans un bol sécuritaire et mélanger avec 160 à 170 ml d'eau froide)
- 2 – Cuire à feu doux durant 2 minutes en remuant de temps en temps (pour cuisson au micro-ondes : cuire à puissance moyenne pendant 1 minute. Remuer et continuer à cuire pendant 30 secondes à 1 minute)
- 3 – Sortir du four et laisser reposer 2 à 3 minutes
- 4 – Consommer dans un bref délai

Mixing directions

- 1 – Empty one packet into 160 to 170 ml of boiling water (for micro-wave : empty one packet into a microwave safe dish and stir in 160 to 170 ml of cold water)
- 2 – Simmer for 2 minutes stirring occasionally (for micro-wave : cook at medium heat for 1 minute. Stir and continue cooking 30 seconds to 1 minute)
- 3 – Remove from heat and let stand 2 to 3 minutes
- 4 – 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