

**PREPARATION DIETETIQUE EN POUDRE HYPERPROTIDIQUE
EN-CAS HYPOCALORIQUE
dont la valeur énergétique est de 113 kcal
pour OMELETTE ou ŒUFS BROUILLES aux Herbes de provence**

**INSTANT HIGH PROTEIN MIX SUPPLEMENT
OMELET or SCRAMBLED EGGS with Herbes de Provence**

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE
NUTRITIONAL INFORMATION AVERAGE

	100 g	1 sachet (28 g)
VALEURS ENERGETIQUES		
ENERGETIC FACTS		
kcal	403	113
kJ	1697	475

VALEURS NUTRITIONNELLES
NUTRITIONAL FACTS

Protéines / Protein (g)	64,3	18
Glucides / Carbohydrates (g)	3,95	1,1
dont sucres / which sugars (g)	1	0,3
Lipides / Fat (g)	14	3,9
dont saturés / which saturated (g)	4,6	1,3
Fibres / Fibers (g)	1,1	0,3
sodium (mg) :	2400 (720 mg*)	672
potassium (mg) :	800 (360 mg*)	224
(*) teneurs maximales pour 100 g de produit prêt à être consommé		
(*) maximal contents for 100 g of product ready to use		

INGREDIENTS : mélange de protéines (blanc d'œuf et œuf en poudre, isolat de protéines de lactosérum), sel, épaississant : carboxyméthylcellulose, émulsifiants : mono et diglycérides et lécithine, poudre à lever (diphosphate de sodium, bicarbonate de potassium et de sodium, monophosphate de calcium, sulfate de calcium), poivre, colorants : bêta-carotène et curcuma, arôme, herbes de Provence (1%), persil (0,1%), anti-agglomérant : dioxyde de silicium. **ALLERGENES** : **lait, œuf, soja. Fabriqué sur des équipements où sont également utilisé : gluten, céleri.**

INGREDIENTS : protein blend (white and whole egg powder, whey protein isolate), salt, thickener : sodium carboxymethylcellulose, emulsifiers : mono and diglycerids and lecithin, raising agents (sodium diphosphate, potassium and sodium bicarbonate, monocalcium phosphate, calcium sulphate), pepper, colours : beta carotene and turmeric, flavours, Provence herbes (1%), parsley (0,1%), anti-caking agent : silicium dioxide. **ALLERGENS** : **Milk, Egg and Soy. Manufactured on equipment that processes : gluten, celery.**

Mode préparatoire

- 1 – Vider le contenu du sachet dans un bol
- 2 – Rajouter doucement 80 à 100 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet.
- 3 – Battre avec le fouet ou la fourchette jusqu'à parfaite dissolution. Saler, poivrer et rajouter des herbes ou épices à votre convenance
- 4 – Mettre une poêle anti-adhésive sur le feu et humidifier la avec une goutte d'huile
- 5 – Verser le mélange dans la poêle chaude et faire cuire de 20 à 30 secondes comme des œufs brouillés ou une omelette (vous pouvez recouvrir la poêle avec un couvercle les 10 dernières secondes de cuisson pour faire gonfler l'omelette)
- 6 – Consommer dans un bref délai

Mixing directions

- 1 – Empty one packet in a bowl
- 2 – Add slowly 80 to 100 ml of cold water while stirring with a whisk or a fork
- 3 – Beat with the whisk or the fork until well dissolve. Add salt and pepper, herb and spices to your taste
- 4 – Put a non-adhesive pan in to heat and humidify it with an oil drop
- 5 – Put your mix into the hot pan and cook about 20 to 30 seconds as scrambled eggs or a regular omelet (you can put the lid on the pan during the last 10 seconds to leave the omelet to swell up).
- 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**