

Préparation diététique hyperprotidique en poudre pour en-cas hypocalorique.
pour OMELETTE ou OEUFS BROUILLÉS aux CÉPES
Instant High-Protein supplement.
OMELET or SCRAMBELLED EGGS with CEPES

Nutrition Facts / Valeur nutritive

Serving Size : 1packet 29.5g

Portion : 1 sachet 29.5g

Servings per container : 7

Portion par contenant: 7

	100g	%AJR*	Portion (g)	%AJR*
Energy values / Valeurs énergétiques				
Kcal	407		120	
Kjoules	1702		502	
Typical Nutrition Facts / Valeurs nutritionnelles typiques				
Total Fat / Lipides (g)	13.6		4.0	
Saturated / Saturés (g)	4.4		1.3	
Digestible carbohydrate / Glucides assimilables (g)	10.1		3.0	
Sugars / Sucres (g)	3.4		1.0	
Fibre / Fibres (g)	0.6		0.2	
Protein / Protéines (g)	61.0		18	
Calcium / Calcium (mg)	150	19%	45	6%
Potassium / Potassium (mg)	755		220	
Sodium / Sodium (mg)	1644		485	

*Directive 90/496/CEE

Ingredient statement / Liste des ingrédients

INGREDIENTS: Protein blend (egg white powder, whole egg powder, whey protein isolate), dried ceps (2%), flavours, thickener: sodium carboxymethylcellulose; emulsifiers: mono- and diglycerides and soy lecithin; raising agents: sodium acid pyrophosphate, potassium bicarbonate, sodium bicarbonate, monocalcium phosphate, calcium sulfate; maltodextrin, pepper, salt, colours: beta carotene and turmeric, anti-caking agent: silicon dioxide; parsley.

INGRÉDIENTS: Mélange protéique (blanc d'œuf et œuf entier en poudre, isolat de protéines de lactosérum), cèpes déshydratés (2%), arômes, épaississant: carboxyméthylcellulose de sodium; émulsifiants: mono- et diglycérides, lécithine de soja; poudre à lever: pyrophosphate acide de sodium, bicarbonate de potassium, bicarbonate de sodium, monophosphate de calcium, sulfate de calcium; maltodextrine, poivre, sel, colorants : bêta-carotène, curcuma; antiagglomérant : dioxyde de silicium; persil.

Allergens / Allergènes

Contains : Eggs, Milk, Soy

Contient : Œufs, Lait, Soja

Manufactured on equipment that processes : gluten and celery

Fabriqué sur des équipements ou sont également utilisés : gluten et céleri.

Net content / Contenu net

7 x 29.50g

Aminogram / Aminogramme

Essential Amino Acid Profile	g/100g of protein
L-isoleucine	4.45
L-leucine	6.83
L-lysine	6.02
L-méthionine + L-cystine	3.80
L-phénylalanine + L-tyrosine	6.49
L-thréonine	3.93
L-tryptophane	1.17
L-valine	5.08

Instructions / Mode de préparation

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 antiadhésive 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 to heat and humidify it with an oil drop
5. Pour your mix into the hot pan and cook about 20 to 30 seconds as scrambled eggs or a regular omelette (you can put the lid on the pan during the last 10 seconds to leave the omelette 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**