

**PREPARATION EN POUDRE A BASE DE SOJA
RICHE EN PROTEINES ET RICHE EN FIBRES
pour SPAGHETTI BOLOGNESE**

**INSTANT SOY MIX SUPPLEMENT
RICH IN PROTEIN AND FIBER
SPAGHETTI BOLOGNESE**

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE
NUTRITIONAL INFORMATION AVERAGE

	100 g	1 sachet (44 g)
VALEURS ENERGETIQUES ENERGETIC FACTS		
kcal	380	166
kJ	1609	703
VALEURS NUTRITIONNELLES NUTRITIONAL FACTS		
Protides / Protein (g)	28	12,0
Glucides assimilables / Assimilated Carbohydrates (g)	42,4	18,7
dont sucres / which sugars (g)	12	5,6
Lipides / Fat (g)	5,8	2,55
dont acides gras saturés / which saturated fat (g)	1,25	0,55
Fibres / Fiber (g)	11,6	5,1
sodium (mg) :	1682	740

INGREDIENTS : protéines de soja, nouilles (23,8%), oignons déshydratés (7%), sucre, tomate en poudre (6,8%), amidon, huile de tournesol, sel, arôme, fibres de pois, champignons déshydratés (0,46%), ail en poudre, colorant : caramel et curcumine, correcteur d'acidité : acide citrique, fines herbes, épices. **ALLERGENES : soja, oeuf et gluten. Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : lait, sulfites et céleri**

INGREDIENTS : soy protein, noddles (23,8%), dehydrated onions (7%), sugar, tomato powder (6,8%), starch, sunflower oil, salt, flavour, pea fiber, dehydrated mushrooms (0,46%), garlic powder, coloring agents : caramel and curcuma, correcting acidity agent : citric acid, fines herbes, spices. **ALLERGENS : Soy, Egg and Gluten. Manufactured on equipment that processes : Milk, Sulphites and Celery**

Mode préparatoire

1 – Verser le contenu d'un sachet dans un bol (bol sécuritaire pour cuisson au four à micro-ondes)
2 – Ajouter 170 ml d'eau bouillante tout en remuant
3 – Faire chauffer 5 à 10 minutes en mélangeant de temps en temps (pour cuisson au four à micro-ondes, réchauffer à puissance maximum pendant 2 à 3 minutes en mélangeant de temps en temps)
4 – Retirer du feu (ou sortir du four à micro-ondes) et laisser reposer 2 à 3 minutes avant de consommer
Consommer dans un bref délai

Mixing directions

1 – Empty content of one packet into a small saucepan (or into a microwave safe bowl)
2 – Add 170 ml (2/3 cup) boiling water
3 – Bring to boil and simmer 5 to 10 minutes (or microwave on high for 2 or 3 minutes, stirring occasionally)
4 – Remove from heat (or take off the microwave) and let stand for 2 or 3 minutes
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**