

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

**style CHILI**

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

**CHILI style**

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE  
NUTRITIONAL INFORMATION AVERAGE

	100 g	1 sachet (33,5 g)
VALEURS ENERGETIQUES ENERGETIC FACTS		
kcal	381	128
kJ	1608	539
VALEURS NUTRITIONNELLES NUTRITIONAL FACTS		
Protides / Protein (g)	34,0	11,4
Glucides assimilables / Assimilated Carbohydrates (g)	28,5	9,5
dont sucres / which sugars (g)	12,8	4,3
Lipides / Fat (g)	8,2	2,75
dont acides gras saturés / which saturated fat (g)	0,76	0,25
Fibres / Fiber (g)	14,2	4,8
sodium (mg) :	1200	402

INGREDIENTS : protéines de soja, amidon, haricots rouges précuits (9,9%), poudre de tomate (6,9%), huile de tournesol, sucre, oignons déshydratés (3,6%), sel, poudre de chili (3%), arôme, poivrons rouges déshydratés (0,9%), correcteur d'acidité : acide citrique, épaississant : gomme guar, ail en poudre, épices.  
**ALLERGENES : soja, lait. Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : gluten, œuf, sulfites et céleri**

INGREDIENTS : soy protein, starch, precooked red beans (9,9%), tomato powder (6,9%), sunflower oil, sugar, dehydrated onions (3,6%), salt, chili powder (3%), flavour, dehydrated red bell peppers (0,9%), correcting acidity agent : citric acid, thickeners : guar gum, garlic powder, spices. **ALLERGENS : Soy, milk. Manufactured on equipment that processes : Gluten, Egg, 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**