

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

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

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE
NUTRITIONAL INFORMATION AVERAGE

	100 g	1 sachet (39 g)
VALEURS ENERGETIQUES ENERGETIC FACTS		
kcal	373	146
kJ	1576	615

VALEURS NUTRITIONNELLES
NUTRITIONAL FACTS

Protides / Protein (g)	31	12,1
Glucides assimilables / Assimilated Carbohydrates (g)	37,9	14,8
dont sucres / which sugars (g)	3,9	1,4
Lipides / Fat (g)	6,1	2,4
dont acides gras saturés / which saturated fat (g)	4,6	1,8
Fibres / Fiber (g)	10,5	4,1
sodium (mg) :	1460	569
(*) teneurs maximales pour 100 g de produit prêt à être consommé		
(*) maximal contents for 100 g of product ready to use (pudding)		

INGREDIENTS : pommes de terre déshydratées (38,5%), protéines de soja (35,9%), oignons déshydratés, huile de tournesol, protéines de blé, concentré de protéines de pois, carottes déshydratées, sel, arômes, colorant : caramel, épaississant : gomme guar, persil déshydraté, poudre d'ail, épices.
ALLERGENES : soja, gluten et sulfites. **Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés : lait, œuf et céleri.**

INGREDIENTS : dehydrated potato (38,5%), soy protein (35,9%), dehydrated onions, sunflower oil, wheat protein, pea protein concentrate, dehydrated carrots, salt, flavours, coloring agent : caramel, thickener : guar gum, dehydrated parsley, garlic powder, spices. **ALLERGENS :** Soy, Gluten and Sulphites.
Manufactured on equipment that processes : Milk, Egg 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**