

Substituts de Repas pour contrôle du poids

MODE D'EMPLOI

1. Ouvrir l'opercule
2. Ajouter de l'eau bouillante jusqu'à la hauteur recommandée dans le tableau ci-dessous
3. Bien mélanger à l'aide d'une fourchette
4. Laisser reposer 5 min et réchauffer éventuellement quelques secondes au micro-ondes

	Spaghettis sauce italienne	Hachis parmentier	Nouilles forestières	Couscous	Chili
QUANTITE D'EAU CHAUDE	3 cm en dessous du bord supérieur	3 cm en dessous du bord supérieur	3 cm en dessous du bord supérieur	4 cm en dessous du bord supérieur	3 cm en dessous du bord supérieur

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES PAR BOL RECONSTITUE

Valeur énergétique	kcal	247		212		246		217		255	
	Kj	1047		896		1042		920		1078	
Protéines	g	18.2	%AET 29%	18.0	%AET 34%	15.9	%AET 26%	14.3	%AET 26%	19.5	%AET 31%
Glucides	g	36.5	59%	28.8	54%	38.6	63%	34.7	64%	37.1	58%
<i>dont sucres</i>	g	5.3		1.8		2.9		4.1		4.6	
Lipides	g	3.2	12%	2.7	11%	3.1	11%	2.4	10%	3.2	11%
<i>dont AGS</i>	g	1.3		1.0		0.7		0.7		1.3	
<i>dont acide linoléique</i>	g	1.26		1.08		1.52		1.36		1.26	
Fibres	g	4.9		1.8		2.10		6.8		4.6	

		% AJR (*)		% AJR (*)		% AJR (*)		% AJR (*)		% AJR (*)		
11 MINÉRAUX	Sodium	g	0.73	0.72	1.45	0.88	1.02					
	Potassium	mg	602.0	516.0	520.3	680.0	616.0					
	Calcium	mg	210.0	26%	216.0	27%	209.8	26%	210.1	26%	210.0	26%
	Phosphore	mg	162.4	20%	222.0	28%	164.9	21%	165.2	21%	162.4	20%
	Magnésium	mg	45	15%	45	15%	45	15%	45	15%	45	15%
	Fer	mg	4.76	34%	4.76	34%	4.76	34%	4.83	34%	4.76	34%
	Zinc	mg	3.0	19%	2.9	19%	3.0	19%	3.0	19%	3.0	19%
	Cuivre	mg	0.33		0.33		0.33		0.33		0.33	
	Manganèse	mg	0.30		0.30		0.30		0.30		0.30	
	Iode	µg	39.3	26%	39.3	26%	39.3	26%	39.3	26%	39.3	26%
	Sélénium	µg	16.5		16.5		16.5		16.5		16.5	

12 VITAMINES	Vitamine A	µg	210	26%	210	26%	210	26%	210	26%	210	26%
	Vitamine D	µg	1.52	30%	1.52	30%	1.52	30%	1.52	30%	1.52	30%
	Vitamine E	mg	3.0	30%	3.0	30%	3.0	30%	3.0	30%	3.0	30%
	Vitamine C	mg	13.5	22%	13.5	22%	13.5	22%	13.5	22%	13.5	22%
	Vitamine B1	mg	0.33	24%	0.33	24%	0.33	24%	0.33	24%	0.33	24%
	Vitamine B2	mg	0.5	30%	0.5	30%	0.5	30%	0.5	30%	0.5	30%
	Vitamine B3	mg	5.4	30%	5.4	30%	5.4	30%	5.4	30%	5.4	30%
	Vitamine B5	mg	0.90	15%	0.90	15%	0.90	15%	0.90	15%	0.90	15%
	Vitamine B6	mg	0.45	22%	0.45	22%	0.45	22%	0.45	22%	0.45	22%
	Vitamine B8	µg	4.5	3%	4.5	3%	4.5	3%	4.5	3%	4.5	3%
	Vitamine B9	µg	60	30%	60	30%	60	30%	60	30%	60	30%
	Vitamine B12	µg	0.42	42%	0.42	42%	0.42	42%	0.42	42%	0.42	42%

% AET = % de l'Apport Énergétique Total - % AJR = % Apport Journalier Recommandé

INGRÉDIENTS

Spaghettis sauce italienne	Spaghettis 36 % (semoule de blé dur), protéines texturées de soja (concentré de protéines de soja, extrait de malt de blé), poudre de tomate, matière grasse végétale, fécule de pomme de terre modifiée, amidon modifié de maïs, isolat de protéines de pois, sel, phosphate de calcium, arômes, acides aminés : L-Méthionine, L-Valine, L-Thréonine, champignons, oignons, chlorure de potassium, épices et aromates, vitamines (A, B1, B2, B6, B12, B9, B5, B3, C, D, B8, E), oxyde de magnésium, pyrophosphate de fer, sulfate de zinc, gluconate de cuivre, sulfate de manganèse, iodure de potassium, édulcorant : mannitol, stabilisant : E451i. [produit à base de lait]
Hachis parmentier	Flocons de pomme de terre 50 %, protéines texturées de soja (concentré de protéines de soja, extrait de malt de blé), protéines laitières, matière grasse végétale, viande de boeuf 3 %, sel, maltodextrine, sirop de glucose, extrait de céleri, flocons de carottes, acides aminés : L-Méthionine, L-Thréonine, arômes, amidon modifié de tapioca, citrate de potassium, poivre, extrait de romarin, vitamines (A, B1, B2, B6, B12, B9, B5, B3, C, D, B8, E), oxyde de magnésium, pyrophosphate de fer, sulfate de zinc, gluconate de cuivre, sulfate de manganèse, iode de potassium, sélénite de sodium, émulsifiants : E471, E322, stabilisants : E450i, E451i, acidifiant : E330, conservateur : E223, anti-oxygènes : E320, E304, E307, édulcorant : mannitol.
Nouilles forestières	Pâtes 83 % (farine de blé dur, isolat de protéines de pois, ovalbumine, sel), graines de tournesol, sel, protéine de pois, citrate de potassium, arômes, poudre de viande de poulet, phosphate de calcium, champignons (0,7%), exhausteurs de goût : glutamate de sodium, inosinate disodique, épices et aromates, vitamines : A, B1, B2, B6, B12, B9, B5, B3, C, D, B8, E, oxyde de magnésium, pyrophosphate de fer, sulfate de zinc, gluconate de cuivre, sulfate de manganèse, iode de potassium, sélénite de sodium, anti-oxygène : E320, E310, acidifiant : acide citrique [produits à base d'oeufs].
Couscous	Semoule de blé dur (56 %), protéines texturées de soja (concentré de protéines de soja, extrait de malt de blé), carottes, paprica, graines de tournesol, sel, citrate de potassium, courgettes, isolat de protéines de soja, phosphate de calcium, exhausteurs de goût : glutamate de sodium, inosinate disodique, curry, oignon, sucre, ail, épices et aromates, arôme, vitamines (A, B1, B2, B6, B12, B9, B5, B3, C, D, B8, E), oxyde de magnésium, pyrophosphate de fer, sulfate de zinc, gluconate de cuivre, sulfate de manganèse, iode de potassium, sélénite de sodium [graine de moutarde, sulfites].
Chili	Protéines texturées de soja (concentré de protéines de soja, extrait de malt de blé), maltodextrine, poudre de tomate, amidon modifié de tapioca, haricots rouges, sel, matière grasse végétale, oignon, isolat de protéines de pois, colorants : E150c, E110, paprica, phosphate de calcium, épices et aromates, fibre végétale, poissons rouges, chlorure de potassium, ail, épaississant : gomme de guar, acides aminés : L-Méthionine, L-Thréonine, L-Valine, arôme, exhausteurs de goût : E621, E627, E631, édulcorant : mannitol, stabilisant : E451i, vitamines (A, B1, B2, B6, B12, B9, B5, B3, C, D, B8, E), oxyde de magnésium, pyrophosphate de fer, sulfate de zinc, gluconate de cuivre, sulfate de manganèse, iode de potassium, sélénite de sodium [lait, gluten, soja].

PRECONISATIONS :

Remplacer 1 ou 2 repas ordinaire(s) par un substitut de repas
 A consommer dans le cadre d'un régime hypocalorique et compléter par une alimentation pauvre en calories
 Maintenir une consommation quotidienne de liquide suffisante