



**PREPARATION DIETETIQUE EN POUDRE  
HYPERPROTIDIQUE  
EN-CAS HYPOCALORIQUE APPAUVRI EN GLUCIDES  
dont la valeur énergétique est de 133 kcal  
pour OMELETTE au FROMAGE**

**COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE**

**VALEURS ENERGETIQUES**

	100 g	1 sachet (31,5g)
Kcal	421	133
KJ	1772	558

**VALEURS NUTRITIONNELLES**

Protéines (g)	57	18
Glucides assimilables (g)	14,6	4,6
dont sucres (g)	1,3	0,41
Lipides (g)	15	4,7
dont acides gras saturés (g)	0	0
Fibres (g)	0	0
sodium (mg) :	2450 (960 mg*)	772
potassium (mg) :	800 (330mg*)	252
calcium (mg) :		

(\*) teneurs maximales pour 100 g de produit prêt à être consommé (entremets)

(\*\*) en % des Apports journaliers recommandés

**INGREDIENTS** : blanc d'œuf et œuf en poudre, fromage (15,4 %), protéines lactières, sel, arôme, émulsifiants : mono et diglycérides et lécithine, anti-agglomérant : dioxyde de silicium, poivre, colorant : curcumine. **ALLERGENES** : lait, œuf, soja et gluten. **Fabriqué sur des équipements où sont également utilisé : céleri.**

**Mode préparatoire**

- 1 – Vider le contenu du sachet dans un bol
- 2 – Rajouter doucement 50 à 80 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution
- 3 – Battre avec le fouet ou la fourchette, saler, poivrer et rajouter des herbes ou épices à votre convenance
- 4 – Mettre une poêle anti-adhésive sur le feu et humidifier là 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