

LIVRET

Shaker

Minceur




FitClem



Sommaire

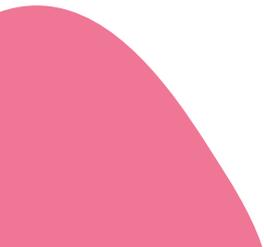
Shaker Minceur << 05

08 >> Comment utiliser
son shaker minceur

Une journée type << 09

10 >> Comment préparer
son shaker

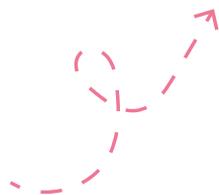
Valeurs nutritionnelles
et Saveurs << 11



MON SHAKER MINCEUR

C'EST QUOI ?

Le **SHAKER MINCEUR** est la solution pour allier minceur et gourmandise, tout en contribuant à un apport en vitamines, minéraux et protéines, tel un vrai repas.



Composé de farine d'avoine SANS GLUTEN, de fer ou encore de sodium, il est un véritable substitut de repas et il peut remplacer 1 ou 2 repas par jour. Avec 200 calories et au moins 20g de protéines par shaker de 60g de shaker minceur, le shaker minceur permettra une perte de poids, de manière contrôlée et de rester en forme !

*Pas le temps de prendre son petit déjeuner ?
La culpabilité d'avoir mangé avec excès à midi ? Bloqué au travail jusque tard le soir ?*

L'avantage des sachets shaker minceur est que vous pourrez les emporter partout où vous irez. Ils seront là pour vous aider à ne pas craquer sur le paquet de gâteaux, posé sur votre bureau ou caché dans votre sac.

+ de 20g d'apport
en protéines

Remplace 1 repas
Complet

Farine d'avoine
Sans gluten



Transportable
n'importe où

Made in France

Contient tous les nutriments essentiels
pour le corps : vitamines, minéraux
et protéines

COMMENT UTILISER MON SHAKER MINCEUR

LE SHAKER MINCEUR EST UN SUBSTITUT DE REPAS COMPLET.

Il peut remplacer 1 à 2 repas par jour. Cette boisson protéinée contient tous les nutriments essentiels pour votre corps : vitamines, minéraux et + de 20g d'apport en protéine pour une dose de 60g. Elle est également composée de favorise d'avoine sans gluten, côté digestion elle est parfaite ! Pas d'effet yoyo ou de carence, le shaker minceur permet de rester en forme.

> 1 SHAKER MINCEUR PAR JOUR

Idéalement nous recommandons de prendre son shaker minceur en remplacement du dîner pour favoriser une perte de poids et réduire l'apport calorique de la journée. Vous pouvez tout à fait accompagner votre shaker minceur d'une 1/2 assiette de légumes verts cuits.

> 2 SHAKERS MINCEUR PAR JOUR

Vous pouvez choisir de prendre votre shaker minceur en petit déjeuner et au dîner, et de vous accorder un repas libre et équilibré le midi.

Le shaker minceur est souvent utilisé pour une question pratique lorsque l'on est pressé ou lorsque l'on n'a pas très faim. On évite de sauter les repas et on comble avec un shaker minceur.

> EN COLLATION

Utilisez la moitié du sachet de shaker minceur pour vous préparer une collation protéinée au goûter.

> UNE CURE EXPRESS

Clémentine, créatrice de la marque FITCLEM, conseille souvent une cure sur 5 jours où il est question de prendre 1 à 2 shaker minceur par jour :

- pour booster votre métabolisme ou
- éliminer des kilos pris pendant les vacances ou
- relancer une perte de poids qui stagne.

UNE JOURNÉE TYPE POUR UNE CURE DE 5 JOURS

PETIT DÉJEUNER



1 shaker minceur

1 fruit

1 thé

MIDI

Repas libre équilibré

1 thé

COLLATION

1 collation protéinée FitClem

1 thé

DÎNER

1 shaker minceur

Légumes verts cuits

1 thé



COMMENT PRÉPARER SON SHAKER



Délayer dans le shaker accessoire,

1 sachet de shaker minceur (60g) dans 350/400 ml d'eau froide ou de lait normal ou végétal.



Refermer le shaker accessoire avec sa grille.
Secouer jusqu'à dissolution complète.



Laisser reposer 2 minutes. C'est prêt à consommer !



VALEURS
VALEURS
NUTRITIONNELLES
NUTRITIONNELLES

&

SAVEURS

19 saveurs disponibles



Caramel au beurre salé

Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, chlorure de chrome, iodure de potassium, sélénite de sodium), arômes, sel, épaississants : gomme xanthane et gomme guar, colorant : caramel E 150c, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	365 Kcal 1532 KJ		219 Kcal 919 KJ	22
Matière grasses dont AG saturés	8,9 g 1,5 g		5,4 g 0,9 g	34
Glucides dont sucres	30,6 g 6,0 g		18,4 g 3,6 g	39
Fibres alimentaires	12,3 g		7,4 g	
Protéines	34,3 g		20,6 g	
Sel	1,6 g		1,0 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,25 µg	67	321,75 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	68	2,03 µg	41
Vitamine E	8,52 mg	71	5,11 mg	43
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,86 mg	78	0,52 mg	47
Riboflavine	1,31 mg	94	0,79 mg	56
Niacine	15,23 mg	95	9,14 mg	57
Vitamine B6	1,42 mg	101	0,85 mg	61
Acide folique	208,07 µg	104	124,84 µg	62
Vitamine B12	1,42 µg	74	1,11 µg	44
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panthénique	4,73 mg	79	2,84 mg	47
Sodium	637,08 mg		382,25 mg	
Potassium	1063,55 mg	53	638,13 mg	32
Calcium	525,78 mg	66	315,47 mg	39
Phosphore	714,77 mg	102	428,86 mg	61
Magnésium	279,72 mg	75	167,83 mg	45
Fer	11,67 mg	83	7,00 mg	50
Zinc	7,31 mg	73	4,39 mg	44
Cuivre	0,83 mg	83	0,50 mg	50
Manganèse	2,28 mg	114	1,37 mg	68
Sélésium	43,04 µg	78	25,83 µg	47
Chrome	26,79 µg	67	16,07 µg	40
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	

Chocolat



Ingrédients : Protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), farine d'avoine sans gluten, cacao maigre en poudre (8%), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, antiagglomérant : E 551, antioxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, arômes, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	365 Kcal 1531 KJ		219 Kcal 919 KJ	23,1
Matière grasses <i>dont AG saturés</i>	9,4 g 2 g		5,6g 1,2 g	30,3
Glucides <i>dont sucres</i>	27,6 g 5,3 g		16,6 g 3,2 g	39
Fibres alimentaires	13,9 g		8,3 g	
Protéines	35,5 g		21,3 g	
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,58 ug	67	321,95 µg	40
Vitamine D	3,43 µg	69	2,06 µg	41
Vitamine E	8,44 mg	70	5,07 mg	42
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,89 mg	81	0,53 mg	48
Riboflavine	1,33 mg	95	0,80mg	57
Niacine	15 28 mg	95	9,17 mg	57
Vitamine B6	1,36 mg	97	0,82 mg	58
Acide folique	208,64 µg	104	124,18 µg	63
Vitamine B12	1 86 µg	74	1,11 µg	44
Biotine	33 92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	486 mg	61	2,92 mg	47
Sodium	255,30 mg		153,18mg	
Potassium	1032,27 mg	52	619,36 mg	31
Calcium	525,60 mg	66	313,36 mg	39
Phosphore	745,95 mg	107	447,54 mg	64
Magnésium	306,16 mg	82	183,70 mg	49
Fer	14,57 mg	104	8,74 mg	62
Zinc	7,58 mg	76	4,55 mg	45
Cuivre	1,13 mg	113	0,68 mg	68
Manganèse	2,05 mg	103	1,23 mg	62
Sélésium	42,81 µg	78	25,69 µg	47
Chrome	31,35 µg	78	18,81 µg	47
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	



Framboise

Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, arôme, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), colorant : rouge de betterave et concentré de baie de sureau, aronia et cassis, épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants: sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	369 Kcal 1553 KJ		222 Kcal 931 KJ	21,8
Matière grasses dont AG saturés	8,9 g 1,5 g		5,4 g 0,9 g	34,5
Glucides dont sucres	31,9 g 5,8 g		19,1 g 3,5 g	37,1
Fibres alimentaires	12,2 g		7,3 g	
Protéines	34,3 g		20,6 g	
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,25 µg	67	321,75 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	68	2,03 µg	41
Vitamine E	8,52 mg	71	5,11 mg	43
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,86 mg	78	0,52 mg	47
Riboflavine	11,31 mg	94	0,79 mg	56
Niacine	15,23 mg	95	9,14 mg	57
Vitamine B6	1,42 mg	102	0,85 mg	61
Acide folique	208,08 µg	104	124,85 µg	62
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	44
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	4,73 mg	79	2,84 mg	47
Sodium	255,46 mg		153,27 mg	
Potassium	1062,03 mg	53	637,21 mg	32
Calcium	524,29 mg	65	314,58 mg	39
Phosphore	714,95 mg	102	428,95 mg	61
Magnésium	279,79 mg	75	167,88 mg	45
Fer	11,68 mg	84	7,01 mg	50
Zinc	7,32 mg	73	4,39 mg	44
Cuivre	0,83 mg	83	0,50 mg	50
Manganèse	2,28 mg	115	1,37 mg	69
Sélésium	43,05 µg	78	25,83 µg	47
Chrome	26,79 µg	67	16,07 µg	40
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	

Straciatella



Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de LAIT (émulsifiant : lécithine de SOJA), poudre de LAIT écrémé, fibres d'acacia, chocolat 5% (sucre, pâte de cacao, cacao maigre en poudre), matière grasse végétale (huile de SOJA , sirop de glucose, protéine de LAIT, stabilisant : E 451 i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306) , lin jaune, farine de riz, arômes, protéines de SOJA , protéines de pois, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants: sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, 81, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	376 Kcal 1581 KJ		226 Kcal 949 KJ	22,1
Matière grasses dont AG saturés	9,9 g 2,3 g		6,0 g 1,4 g	33,9
Glucides dont sucres	31,8 g 7,8 g		19,1 g 4,7 g	37,4
Fibres alimentaires	11,9 g		7,2 g	
Protéines	34,0 g		20,4 g	
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,25 µg	67	321,75 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	69	2,03 µg	41
Vitamine E	8,55 mg	71	5,13 mg	43
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,86 mg	78	0,52 mg	47
Riboflavine	1,31 mg	93	0,79 mg	56
Niacine	15,27 mg	95	9,17 mg	57
Vitamine B6	1,44 mg	98	0,86 mg	59
Acide folique	208,67 µg	103	125,20 µg	62
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	44
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	4,73 mg	79	2,84 mg	48
Sodium	254,26 mg		152,55 mg	
Potassium	1066,41 mg	54	639,85 mg	32
Calcium	523,64 mg	65	314,18 mg	39
Phosphore	721 mg	101	432,60 mg	60
Magnésium	282,07 mg	74	169,24 mg	45
Fer	11,77 mg	86	7,06 mg	52
Zinc	7,37 mg	72	4,42 mg	43
Cuivre	0,83 mg	101	0,50 mg	61
Manganèse	2,34 mg	106	1,40 mg	64
Sélésium	43,17 µg	78	25,91 µg	47
Chrome	26,79 µg	74	16,07 µg	45
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	



Coco Amande

Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, arôme, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), colorant : rouge de betterave et concentré de baie de sureau, aronia et cassis, épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants: sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	369 Kcal 1553 KJ		222 Kcal 931 KJ	21,8
Matière grasses dont AG saturés	8,9 g 1,5 g		5,4 g 0,9 g	34,5
Glucides dont sucres	31,9 g 5,8 g		19,1 g 3,5 g	37,1
Fibres alimentaires	12,2 g		7,3 g	
Protéines	34,3 g		20,6 g	
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,25 µg	67	321,75 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	68	2,03 µg	41
Vitamine E	8,52 mg	71	5,11 mg	43
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,86 mg	78	0,52 mg	47
Riboflavine	11,31 mg	94	0,79 mg	56
Niacine	15,23 mg	95	9,14 mg	57
Vitamine B6	1,42 mg	102	0,85 mg	61
Acide folique	208,08 µg	104	124,85 µg	62
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	44
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	4,73 mg	79	2,84 mg	47
Sodium	255,46 mg		153,27 mg	
Potassium	1062,03 mg	53	637,21 mg	32
Calcium	524,29 mg	65	314,58 mg	39
Phosphore	714,95 mg	102	428,95 mg	61
Magnésium	279,79 mg	75	167,88 mg	45
Fer	11,68 mg	84	7,01 mg	50
Zinc	7,32 mg	73	4,39 mg	44
Cuivre	0,83 mg	83	0,50 mg	50
Manganèse	2,28 mg	115	1,37 mg	69
Sélésium	43,05 µg	78	25,83 µg	47
Chrome	26,79 µg	67	16,07 µg	40
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	

Manque Passion



Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de LAIT (émulsifiant : lécithine de SOJA), poudre de LAIT écrémé, fibres d'acacia, chocolat 5% (sucre, pâte de cacao, cacao maigre en poudre), matière grasse végétale (huile de SOJA, sirop de glucose, protéine de LAIT, stabilisant : E 451 i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, arômes, protéines de SOJA, protéines de pois, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, 81, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	376 Kcal 1581 KJ		226 Kcal 949 KJ	22,1
Matière grasses dont AG saturés	9,9 g 2,3 g		6,0 g 1,4 g	33,9
Glucides dont sucres	31,8 g 7,8 g		19,1 g 4,7 g	37,4
Fibres alimentaires	11,9 g		7,2 g	
Protéines	34,0 g		20,4 g	
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,25 µg	67	321,75 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	69	2,03 µg	41
Vitamine E	8,55 mg	71	5,13 mg	43
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,86 mg	78	0,52 mg	47
Riboflavine	1,31 mg	93	0,79 mg	56
Niacine	15,27 mg	95	9,17 mg	57
Vitamine B6	1,44 mg	98	0,86 mg	59
Acide folique	208,67 µg	103	125,20 µg	62
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	44
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panthénique	4,73 mg	79	2,84 mg	48
Sodium	254,26 mg		152,55 mg	
Potassium	1066,41 mg	54	639,85 mg	32
Calcium	523,64 mg	65	314,18 mg	39
Phosphore	721 mg	101	432,60 mg	60
Magnésium	282,07 mg	74	169,24 mg	45
Fer	11,77 mg	86	7,06 mg	52
Zinc	7,37 mg	72	4,42 mg	43
Cuivre	0,83 mg	101	0,50 mg	61
Manganèse	2,34 mg	106	1,40 mg	64
Sélésium	43,17 µg	78	25,91 µg	47
Chrome	26,79 µg	74	16,07 µg	45
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	



Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiants : lécithines de soja et tournesol), protéines végétales (pois et soja) ; poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja non hydrogénée, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451 ; anti agglomérant : E 551 ; antioxydant : E 306 et extrait naturel de romarin), lin jaune, farine de riz, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, chlorure de chrome, iodure de potassium, sélénite de sodium), arôme, épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, cacao en poudre alcalinisé à teneur réduite en matière grasse (3%), vitamines (C, E, A, D, K1, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) ; édulcorants.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	365 Kcal 1535 KJ		219 Kcal 921 KJ	
Matière grasses <i>dont AG saturés</i>	9,1 g 1,8 g		5,5 g 1,1 g	22,5
Glucides <i>dont sucres</i>	29,1 g 5,3 g		17,5 g 3,2 g	31,9
Fibres alimentaires	13,2 g		7,9 g	
Protéines	35 g		21,0 g	38,3
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,46 µg	67	321,87 µg	40
Vitamine D	3,42 µg	68	2,05 µg	41
Vitamine E	8,45 mg	70	5,07 mg	42
Vitamine K	53,33 µg	71	32,00 µg	43
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,88 mg	80	0,53 mg	48
Riboflavine	1,32 mg	94	0,79 mg	57
Niacine	15,23 mg	95	9,14 mg	57
Vitamine B6	1,37 mg	98	0,82 mg	59
Acide folique	208,00 µg	104	124,80 µg	62
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	45
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	4,81 mg	80	2,89 mg	48
Sodium	233,70 mg		140,22 mg	
Potassium	1037,95 mg	52	622,77 mg	31
Calcium	523,14 mg	65	313,89 mg	39
Phosphore	729,88 mg	104	437,93 mg	63
Magnésium	229,59 mg	79	176,76 mg	47
Fer	13,41 mg	96	8,05 mg	57
Zinc	7,44 mg	74	4,46 mg	45
Cuivre	1,02 mg	102	0,61 mg	61
Manganèse	2,10 mg	105	1,26 mg	63
Sélésium	42,81 µg	78	25,68 µg	47
Chrome	29,64 µg	74	17,78 µg	44
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	

Fraise



Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, arôme, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), colorant : jus de betterave rouge en poudre, épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants: sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	368 Kcal 1585 KJ		221 Kcal 929 KJ	21,9
Matière grasses <i>dont AG saturés</i>	9,0 g 1,5 g		5,4 g 0,9 g	34,1
Glucides <i>dont sucres</i>	31,4 g 6,2 g		18,9 g 3,7 g	37,3
Fibres alimentaires	12,4 g		7,4 g	
Protéines	34,3 g		20,6 g	
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
<i>Vitamine A</i>	536,25 µg	67	321,75 µg	40
<i>Vitamine D</i>	3,39 µg	68	2,03 µg	41
<i>Vitamine E</i>	8,52 mg	71	5,11 mg	43
<i>Vitamine C</i>	58,95 mg	74	35,37 mg	44
<i>Thiamine</i>	0,86 mg	78	0,52 mg	47
<i>Riboflavine</i>	1,31 mg	94	0,79 mg	56
<i>Niacine</i>	15,24 mg	95	9,14 mg	57
<i>Vitamine B6</i>	1,42 mg	102	0,85 mg	61
<i>Acide folique</i>	208,17 µg	104	124,94 µg	62
<i>Vitamine B12</i>	1,86 µg	74	1,11 µg	44
<i>Biotine</i>	33,92 µg	68	20,35 µg	41
<i>Acide panththénique</i>	4,73 mg	79	2,84 mg	47
<i>Sodium</i>	255,5 mg		153,3 mg	
<i>Potassium</i>	1060,62 mg	53	636,37 mg	32
<i>Calcium</i>	522,36 mg	65	313,41 mg	39
<i>Phosphore</i>	715,81 mg	102	429,49 mg	61
<i>Magnésium</i>	280,11 mg	75	168,07 mg	45
<i>Fer</i>	11,7 mg	84	7,02 mg	50
<i>Zinc</i>	7,32 mg	73	4,4 mg	44
<i>Cuivre</i>	0,83 mg	83	0,5 mg	50
<i>Manganèse</i>	2,29 mg	115	1,38 mg	69
<i>Sélésium</i>	43,07 µg	78	25,84 µg	47
<i>Chrome</i>	26,79 µg	67	16,07 µg	40
<i>Iode</i>	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	



Choco Noisette

Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de tournesol), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, cacao dégraissé en poudre, arômes, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306, extrait de romarin), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, chlorure de chrome, iodure de potassium, sélénite de sodium), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	365 Kcal 1535 KJ		219 Kcal 921 KJ	
Matière grasses dont AG saturés	9,1 g 1,8 g		5,5 g 1,1 g	22,5
Glucides dont sucres	29,1 g 5,3 g		17,5 g 3,2 g	31,9
Fibres alimentaires	13,2 g		7,9 g	
Protéines	35 g		21,0 g	38,3
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,46 µg	67	321,87 µg	40
Vitamine D	3,42 µg	68	2,05 µg	41
Vitamine E	8,45 mg	70	5,07 mg	42
Vitamine K	53,33 µg	71	32,00 µg	43
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,88 mg	80	0,53 mg	48
Riboflavine	1,32 mg	94	0,79 mg	57
Niacine	15,23 mg	95	9,14 mg	57
Vitamine B6	1,37 mg	98	0,82 mg	59
Acide folique	208,00 µg	104	124,80 µg	62
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	45
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	4,81 mg	80	2,89 mg	48
Sodium	233,70 mg		140,22 mg	
Potassium	1037,95 mg	52	622,77 mg	31
Calcium	523,14 mg	65	313,89 mg	39
Phosphore	729,88 mg	104	437,93 mg	63
Magnésium	229,59 mg	79	176,76 mg	47
Fer	13,41 mg	96	8,05 mg	57
Zinc	7,44 mg	74	4,46 mg	45
Cuivre	1,02 mg	102	0,61 mg	61
Manganèse	2,10 mg	105	1,26 mg	63
Sélésium	42,81 µg	78	25,68 µg	47
Chrome	29,64 µg	74	17,78 µg	44
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	

Chocolat Caramel



Ingédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de tournesol ou soja), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, arômes, cacao dégraissé en poudre, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, anti agglomérant : E 551[nano], anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique , gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, chlorure de chrome, iode de potassium, sélénite de sodium), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, sel, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	368 Kcal 1545 KJ		221 Kcal 927 KJ	
Matière grasses dont AG saturés	9,2 g 2,0 g		5,5 g 1,2 g	22,5
Glucides dont sucres	29,6 g 5,6 g		17,7 g 3,7 g	32,2
Fibres alimentaires	13,0 g		7,8 g	
Protéines	35,2 g		21,1 g	38,3
Sel	0,5 g		0,3 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	540,06 µg	68	324,03 µg	41
Vitamine D	3,42 µg	68	2,05 µg	41
Vitamine E	8,44 mg	70	5,06 mg	42
Vitamine K	53,33 µg	71	32,00 µg	43
Vitamine C	59,01 mg	74	35,41 mg	44
Thiamine	0,80 mg	72	0,48 mg	44
Riboflavine	1,12 mg	80	0,67 mg	48
Niacine	14,81 mg	93	8,89 mg	56
Vitamine B6	1,27 mg	91	0,76 mg	54
Acide folique	163,43 µg	82	98,06 µg	49
Vitamine B12	1,69 µg	67	1,01 µg	40
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panthénique	4,64 mg	77	2,79 mg	46
Sodium	321,00 mg		192,20 mg	
Potassium	1051,57 mg	53	630,94 mg	32
Calcium	526,34 mg	66	315,80 mg	39
Phosphore	629,07 mg	90	377,44 mg	54
Magnésium	295,38 mg	79	177,23 mg	47
Fer	13,45 mg	96	8,07 mg	58
Zinc	7,45 mg	74	4,47 mg	45
Cuivre	1,03 mg	102	0,62 mg	62
Manganèse	2,09 mg	104	1,25 mg	63
Sélénium	45,17 µg	82	27,10 µg	49
Chrome	29,64 µg	74	17,78 µg	44
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	



Tarte au citron

Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiants : lécithines de soja et tournesol), protéines végétales (pois et soja) ; poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja non hydrogénée, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451 ; anti agglomérant : E 551 ; antioxydant : E 306 et extrait naturel de romarin), lin jaune, farine de riz, arômes, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, chlorure de chrome, iode de potassium, sélénite de sodium), acidifiant : acide citrique ; épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, vitamines (C, E, A, D, K1, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) ; édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium ; colorant : bêta-carotène ; antioxydant : extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose restituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	371 kcal 1561 kJ		223 kcal 936 kJ	
Matières grasses dont AG saturés	9,1 g 1,6 g		5,5 g 1,0 g	22,1
Glucides dont sucres	31,7 g 5,5 g		19,0 g 3,3 g	34,1
Fibres alimentaires	12,3 g		7,4 g	
Protéines	34,5 g		20,7 g	37,1
Sel	0,5 g		0,3 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,97 µg	67	322,18 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	68	2,03 µg	41
Vitamine E	8,52 mg	71	5,11 mg	43
Vitamine K	53,33 µg	71	32,00 µg	43
Vitamine C	59,00 mg	74	35,40 mg	44
Thiamine	0,79 mg	71	0,47 mg	43
Riboflavine	1,15 mg	82	0,69 mg	49
Niacine	14,83 mg	93	8,90 mg	56
Vitamine B6	1,33 mg	95	0,80 mg	57
Acide folique	196,75 µg	98	118,05 µg	59
Vitamine B12	1,69 µg	67	1,01 µg	40
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide pantothénique	4,59 mg	76	2,75 mg	46
Sodium	198,42 mg		119,06 mg	
Potassium	1076,64 mg	54	645,98 mg	32
Calcium	531,59 mg	66	318,95 mg	40
Phosphore	619,14 mg	88	371,48 mg	53
Magnésium	280,65 mg	75	168,39 mg	45
Fer	11,76 mg	84	7,06 mg	50
Zinc	7,35 mg	74	4,41 mg	44
Cuivre	0,86 mg	86	0,52 mg	52
Manganèse	2,30 µg	115	1,38 µg	69
Sélénium	49,06 µg	89	29,44 µg	54
Chrome	32,79 µg	82	19,67 µg	49
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	

Pistache



Ingédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, arôme, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénié de sodium, chlorure de chrome), colorant : rouge de betterave et concentré de baie de sureau, aronia et cassis, épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants: sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	369 Kcal 1551 KJ		221 Kcal 930 KJ	
Matière grasses <i>dont AG saturés</i>	9,0 g 1,5 g		5,4 g 0,9 g	22
Glucides <i>dont sucres</i>	31,8 g 5,9 g		19,1 g 3,5 g	34
Fibres alimentaires	12,0 g		7,2 g	
Protéines	34,3 g		20,6 g	37
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
<i>Vitamine A</i>	536,25 µg	67	321,75 µg	40
<i>Vitamine D</i>	3,39 µg	68	2,03 µg	41
<i>Vitamine E</i>	8,52 mg	71	5,11 mg	43
<i>Vitamine C</i>	58,95 mg	74	35,37 mg	44
<i>Thiamine</i>	0,86 mg	78	0,52 mg	47
<i>Riboflavine</i>	1,31 mg	94	0,79 mg	56
<i>Niacine</i>	15,54 mg	95	9,14 mg	57
<i>Vitamine B6</i>	1,42 mg	101	0,85 mg	61
<i>Acide folique</i>	208,13 µg	104	124,88 µg	62
<i>Vitamine B12</i>	1,86 µg	74	1,11 µg	44
<i>Biotine</i>	33,92 µg	68	20,35 µg	41
<i>Acide panththénique</i>	4,73 mg	79	2,84 mg	47
<i>Sodium</i>	235,38 mg		141,22 mg	
<i>Potassium</i>	1060,26 mg	53	636,16 mg	32
<i>Calcium</i>	521,95 mg	65	313,17 mg	39
<i>Phosphore</i>	715,46 mg	102	428,28 mg	61
<i>Magnésium</i>	279,98 mg	75	167,99 mg	45
<i>Fer</i>	11,68 mg	83	7,01 mg	50
<i>Zinc</i>	7,32 mg	73	4,39 mg	44
<i>Cuivre</i>	0,83 mg	83	0,50 mg	50
<i>Manganèse</i>	2,29 mg	114	1,37 mg	69
<i>Sélésium</i>	43,06 µg	78	25,83 µg	47
<i>Chrome</i>	26,79 µg	67	16,07 µg	40
<i>Iode</i>	103,27 µg	68	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	



Vanille

Ingrédients : Protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), farine d'avoine sans gluten, cacao maigre en poudre (8%), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, antiagglomérant : E 551, antioxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, arômes, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	368 Kcal 1548 KJ		221 Kcal 929 KJ	22,1
Matière grasses dont AG saturés	9,0 g 1,5 g		5,4 g 0,9 g	33,9
Glucides dont sucres	31,2 g 5,3 g		18,7 g 3,2 g	37,4
Fibres alimentaires	12,2 g		7,3 g	
Protéines	34,4 g		20,7 g	
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,25 µg	67	321,75 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	68	2,03 µg	41
Vitamine E	8,55 mg	71	5,13 mg	43
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,86 mg	78	0,52 mg	47
Riboflavine	1,31 mg	94	0,79 mg	56
Niacine	15,27 mg	95	9,17 mg	57
Vitamine B6	1,44 mg	103	0,86 mg	61
Acide folique	208,67 µg	104	125,20 µg	63
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	44
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panthénique	4,73 mg	79	2,84 mg	47
Sodium	254,26 mg		152,55 mg	
Potassium	1066,41 mg	53	639,85 mg	32
Calcium	523,64 mg	65	314,18 mg	39
Phosphore	721 mg	103	432,60 mg	62
Magnésium	282,07 mg	75	169,24 mg	45
Fer	11,77 mg	84	7,06 mg	50
Zinc	7,37 mg	74	4,42 mg	44
Cuivre	0,83 mg	83	0,50 mg	50
Manganèse	2,34 mg	117	1,40 mg	70
Sélénium	43,17 µg	78	25,91 µg	47
Chrome	26,79 µg	67	16,07 µg	40
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	

Spéculoos



Ingédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse , gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), cannelle en poudre, extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	369 Kcal 1552 KJ		222 Kcal 931 KJ	21.8
Matière grasses dont AG saturés	9,0 g 1,5 g		5,4 g 0,9 g	34,4
Glucides dont sucres	31,7 g 5,3 g		19,0 g 3,2 g	37,2
Fibres alimentaires	12,3 g		7,4 g	
Protéines	34,3 g		20,6 g	
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,25 µg	67	321,75 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	68	2,03 µg	41
Vitamine E	8,52 mg	71	5,11 mg	43
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,86 mg	78	0,52 mg	47
Riboflavine	1,31 mg	94	0,79 mg	56
Niacine	15,24 mg	95	9,14 mg	57
Vitamine B6	1,42 mg	101	0,85 mg	61
Acide folique	208,13 µg	104	124,88 µg	62
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	44
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	4,73 mg	79	2,84 mg	48
Sodium	257,32 mg		154,39 mg	
Potassium	1060,98 mg	53	636,59 mg	32
Calcium	521,95 mg	65	313,17 mg	39
Phosphore	715,58 mg	102	429,35 mg	61
Magnésium	280,03 mg	75	168,02 mg	45
Fer	11,78 mg	83	7,01 mg	50
Zinc	7,32 mg	73	4,39 mg	44
Cuivre	0,83 mg	83	0,50 mg	50
Manganèse	2,29 mg	114	1,37 mg	69
Sélésium	43,06 µg	78	25,83 µg	47
Chrome	26,79 µg	67	16,07 µg	40
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	



Cookie cream

Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, arômes, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	370 Kcal 1554 KJ		222 Kcal 932 KJ	21,5
Matière grasses dont AG saturés	8,8 g 1,5 g		5,3 g 0,9 g	35,2
Glucides dont sucres	32,6 g 6,1 g		19,5 g 3,7 g	36,9
Fibres alimentaires	11,8 g		7,1 g	
Protéines	34,1 g		20,4 g	
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,25 µg	67	321,75 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	68	2,03 µg	41
Vitamine E	8,49 mg	71	5,09 mg	42
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,86 mg	78	0,52 mg	47
Riboflavine	1,31 mg	93	0,79 mg	56
Niacine	15,19 mg	95	9,12 mg	57
Vitamine B6	1,40 mg	100	0,84 mg	60
Acide folique	207,50 µg	104	124,50 µg	62
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	44
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	4,73 mg	79	2,84 mg	47
Sodium	255,50 mg		153,30 mg	
Potassium	1054,94 mg	53	636,96 mg	32
Calcium	521,91 mg	65	313,15 mg	39
Phosphore	708,89 mg	101	425,34 mg	61
Magnésium	277,50 mg	74	166,50 mg	44
Fer	11,57 mg	83	6,94 mg	50
Zinc	7,26 mg	73	4,36 mg	44
Cuivre	0,83 mg	83	0,5 mg	50
Manganèse	2,23 mg	112	1,34 mg	67
Sélésium	42,92 µg	78	25,75 µg	47
Chrome	26,79 µg	67	16,07 µg	40
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	

Tiramisu

Ingédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiants : lécithines de soja et tournesol), protéines végétales (pois et soja) ; poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja non hydrogénée, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451 ; anti agglomérant : E 551 ; antioxydant : E 306 et extrait naturel de romarin), lin jaune, farine de riz, arômes, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, chlorure de chrome, iodure de potassium, sélénite de sodium), café soluble 2%, brisures de spéculoos 2% (amidon de maïs, sucre saveur vergeoise, beurre doux (lait), blanc d'œuf, cannelle) ; épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, vitamines (C, E, A, D, K1, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) ; édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium ; antioxydant : extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	365 kcal 1533 kJ		219 kcal 920 kJ	
Matières grasses dont AG saturés	9,2 g 1,6 g		5,5 g 0,9 g	22,3
Glucides dont sucres	30,1 g 6,8 g		18,0 g 4,1 g	33,9
Fibres alimentaires	12,1 g		7,3 g	
Protéines	34,5 g		20,7 g	37,1
Sel	0,5 g		0,3 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,97 µg	67	321,18 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	68	2,03 µg	41
Vitamine E	8,46 mg	71	5,08 mg	42
Vitamine K	53,33 µg	71	32,00 µg	43
Vitamine C	59,00 mg	74	35,40 mg	44
Thiamine	0,79 mg	71	0,47 mg	43
Riboflavine	1,14 mg	82	0,69 mg	49
Niacine	14,75 mg	92	8,85 mg	55
Vitamine B6	1,29 mg	92	0,78 mg	56
Acide folique	195,73 µg	98	117,44 µg	59
Vitamine B12	1,69 µg	67	1,01 µg	40
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide pantothénique	4,59 mg	76	2,75 mg	46
Sodium	203,93 mg		122,36 mg	
Potassium	1137,19 mg	57	683,31 mg	34
Calcium	531,82 mg	66	318,09 mg	40
Phosphore	615,76 mg	88	369,46 mg	53
Magnésium	283,55 mg	76	170,13 mg	45
Fer	11,64 mg	83	6,98 mg	50
Zinc	7,25 mg	72	4,35 mg	43
Cuivre	0,86 mg	86	0,52 mg	52
Manganèse	2,20 µg	110	1,32 mg	66
Sélénium	48,83 µg	89	29,30 µg	53
Chrome	32,79 µg	82	19,67 µg	49
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	



Café Frappé

Ingrédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, café en poudre 3%, cacao maigre en poudre 3%, arômes, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iode de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants: sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	361 Kcal 1516 KJ		217 Kcal 910 KJ	
Matière grasses <i>dont AG saturés</i>	9,0 g 1,6 g		5,4 g 1,0 g	22,3
Glucides <i>dont sucres</i>	28,5 g 5,3 g		17,1 g 3,2 g	31,6
Fibres alimentaires	13,2 g		7,9 g	
Protéines	35,0 g		21,0 g	38,8
Sel	0,7 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,37 µg	67	321,83 µg	40
Vitamine D	3,41 µg	68	2,05 µg	41
Vitamine E	8,45 mg	70	5,07 mg	42
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,87 mg	79	0,52 mg	47
Riboflavine	1,32 mg	94	0,79 mg	57
Niacine	15,19 mg	95	9,12 mg	57
Vitamine B6	1,38 mg	98	0,82 mg	59
Acide folique	207,60 µg	104	124,56 µg	62
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	44
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	4,78 mg	80	2,87 mg	48
Sodium	263,57 mg		158,14 mg	
Potassium	1149,01 mg	57	689,41 mg	34
Calcium	527,13 mg	66	316,28 mg	40
Phosphore	730,17 mg	104	438,10 mg	63
Magnésium	297,30 mg	79	178,38 mg	48
Fer	12,72 mg	91	7,63 mg	55
Zinc	7,34 mg	73	4,40 mg	44
Cuivre	0,94 mg	94	0,57 mg	57
Manganèse	2,13 mg	106	1,27 mg	64
Sélésium	42,79 µg	78	25,68 µg	47
Chrome	28,50 µg	71	17,10 µg	43
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	

Chocolat blanc Coco



Ingédients : Farine d'avoine sans gluten, protéines de lait (émulsifiant : lécithine de tournesol), poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, arômes, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306, extrait de romarin), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, protéines de pois, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, chlorure de chrome, iodure de potassium, sélénite de sodium), noix de coco râpée, épaississants : gomme xanthane et gomme guar, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	374 Kcal 1569 KJ		224 Kcal 942 KJ	
Matière grasses dont AG saturés	10,0 g 2,6 g		6,0 g 1,6 g	24,2
Glucides dont sucres	30,6 g 5,5 g		18,4 g 3,3 g	32,8
Fibres alimentaires	12,1 g		7,2 g	
Protéines	34,2 g		20,5 g	36,6
Sel	0,6 g		0,4 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,25 µg	67	321,75 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	68	2,04 µg	41
Vitamine E	8,45 mg	70	5,07 mg	42
Vitamine K	53,33 µg	71	32,00 µg	43
Vitamine C	58,95 mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,86 mg	78	0,51 mg	47
Riboflavine	1,30 mg	93	0,78 mg	56
Niacine	15,15 mg	95	9,09 mg	57
Vitamine B6	1,38 mg	99	0,83 mg	59
Acide folique	206,89 µg	103	124,13 µg	62
Vitamine B12	1,86 µg	74	1,11 µg	45
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	4,73 mg	79	2,84 mg	47
Sodium	233,05 mg		139,83 mg	
Potassium	1046,87 mg	52	628,12 mg	31
Calcium	518,93 mg	65	311,36 mg	39
Phosphore	702,56 mg	100	421,54 mg	60
Magnésium	275,11 mg	73	165,07 mg	44
Fer	11,46 mg	82	6,88 mg	49
Zinc	7,20 mg	72	4,32 mg	43
Cuivre	0,83 mg	83	0,50 mg	50
Manganèse	2,18 mg	109	1,31 mg	65
Sélésium	42,79 µg	78	25,67 µg	47
Chrome	26,79 µg	67	16,07 µg	40
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	



Velouté de Légumes

Ingrédients : Protéines de lait (émulsifiant : lécithine de soja), légumes 18% (Poireau en morceaux, carottes morceaux, tomates en poudre (antiagglomérant : carbonate de magnésium), oignon en poudre, épinard en poudre, ail en poudre), flocons de pomme de terre (antioxydant : extrait de romarin E392), protéines de pois, poudre de lait écrémé, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de soja, sirop de glucose, protéine de lait, stabilisant : E 451i, anti agglomérant : E 551, anti oxydant : E 306), lin jaune, farine de riz, protéines de soja, arômes (céleri), sel, minéraux (phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, phosphate tricalcique, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), vitamines (C, E, A, D, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), piment de Cayenne, extrait naturel de romarin.

	Pour 100 g de poudre		Pour une dose reconstituée (60 g dans 300 ml d'eau)	% AET* par portion
Énergie	352 Kcal 1479 KJ		211 Kcal 888 KJ	
Matière grasses <i>dont AG saturés</i>	7,8 g 1,4 g		4,7 g 0,8 g	20
Glucides <i>dont sucres</i>	29,3 g 10,1 g		17,6 g 6,0 g	33
Fibres alimentaires	12,0 g		7,2 g	
Protéines	35,1 g		21,1 g	40
Sel	3,5 g		2,1 g	
Vitamines et sels minéraux		% AQR** pour 100 g		% AQR** par portion
Vitamine A	536,25 µg	67	321,75 µg	40
Vitamine D	3,39 µg	68	2,03 µg	41
Vitamine E	7,96 mg	66	4,78 mg	40
Vitamine C	58,95mg	74	35,37 mg	44
Thiamine	0,83 mg	75	0,50 mg	45
Riboflavine	1,19 mg	85	0,71 mg	51
Niacine	14,35mg	90	8,61 mg	54
Vitamine B6	1,09 mg	78	0,65 mg	47
Acide folique	182,94 µg	91	109,76 µg	55
Vitamine B12	1,80 µg	72	1,08 µg	43
Biotine	33,92 µg	68	20,35 µg	41
Acide panththénique	4,67 mg	78	2,80 µg	47
Sodium	1381,41 mg		828,85 mg	
Potassium	915,55mg	46	549,33 mg	27
Calcium	440,61 mg	55	264,36 mg	33
Phosphore	616,19 mg	88	369,71 mg	53
Magnésium	240,03 mg	64	144,02 mg	38
Fer	10,44 mg	75	6,27 mg	45
Zinc	6,54 mg	65	3,93 mg	39
Cuivre	0,85 mg	85	0,51 mg	51
Manganèse	1,38 mg	68	0,83 mg	41
Sélésium	41,62 µg	76	24,97 µg	45
Chrome	28,39 µg	71	17,03 µg	43
Iode	103,27 µg	69	61,96 µg	41
Acide linoléique ω6	2,22 g		1,33 g	
Acide linoléique ω3	1,41 g		0,85 g	

Les minéraux apportés par l'eau ne sont pas pris en compte.
* Apports Energétiques Totaux. ** Apports Quotidiens de Référence.
Apports de référence pour un adulte (8400 kJ/2000 kcal).

Merci



#fitclem
www.fitclem.fr