

Petit déjeuner diététique au Café

Ingédients : Sucre de canne non raffiné, céréales broyées (farine de blé, riz, orge, avoine, malt), maltodextrine, lait écrémé, extrait naturel de café (5,97%), amidon de riz, germe de blé, levure alimentaire, extrait d'algues micronisées, levure lactique, algues marines F.A.L.[®] (0,20%)(Fucus, Ascophyllum, Laminaria).

Allergènes : lait, blé, traces éventuelles d'arachide.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de Supplex au Café		Pour 30 g** de Supplex au café + 200 ml de lait demi-écrémé		Rôle et contribution pour l'organisme	
Valeur Énergétique	1 577 kJ 371 kcal		863 kJ 203 kcal		
Protéines	7,59 g		8,68 g		
Lipides totaux	0,59 g		3,38 g		
dont saturés	0,18 g		1,95 g		
insaturés	0,41 g		1,08 g		
Glucides	83,90 g		34,37 g		
dont sucres ***	37,39 g		20,42 g		
Fibres alimentaires	2,48 g		0,74 g		
Sodium	0,12 g		0,13 g		
Vitamines		% des AJR*	% des AJR*	Métabolisme de l'énergie	
B1	0,61 mg	44 %	0,28 mg		20 %
B2	0,31 mg	19 %	0,43 mg		27 %
B5	0,99 mg	17 %	1,04 mg		17 %
B12	1,07 µg	107 %	0,78 µg		78 %
Minéraux et Oligo-éléments					
Phosphore	183 mg	23 %	225 mg	28 %	Capital osseux Fonctionnement neuromusculaire Capital osseux Formation des globules rouges
Magnésium	92,2 mg	31 %	48 mg	16 %	
Calcium	478 mg	60 %	362 mg	46 %	
Fer	4,4 mg	31 %	1,52 mg	11 %	

*AJR : Apports journaliers recommandés.

**Cette portion réalisée pour un bol est variable en fonction des goûts et du besoin de chacun.

***Sucres : saccharose, lactose, maltose.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr