

# Crème Pâtissière

non sucré

**Ingédients :** amidon de maïs, inuline, extrait de Tagète (colorant jaune), arôme vanille, extrait d'algues micronisées, algues marines F.A.L.® (Fucus, Ascophyllum, Laminaria).

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

| Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de produit |                        | Apport pour 100 g de crème pâtissière au lait écrémé |                       | Apport pour 100 g de flan pâtissier au lait écrémé |                         |
|--------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|
| Valeur Énergétique                                     | 1 447 kJ<br>340,5 kcal |                                                      | 57,8 kJ<br>246,3 kcal |                                                    | 66,71 kJ<br>283,32 kcal |
| Protéines                                              | 0,46 g                 |                                                      | 3,33 g                |                                                    | 3,44 g                  |
| Lipides totaux                                         | 0,31 g                 |                                                      | 0,22 g                |                                                    | 2,22 g                  |
| Glucides dont sucres **                                | 83,97 g<br>4,91 g      |                                                      | 10,48 g<br>4,94 g     |                                                    | 11,62 g<br>4,44 g       |
| Sodium                                                 | 85 mg                  |                                                      | 50,95 mg              |                                                    | 52,44 mg                |
| Minéraux et Oligo-éléments                             |                        | % des AJR*                                           |                       | % des AJR*                                         | % des AJR*              |
| Calcium                                                | 687 mg                 | 86 %                                                 | 160,1 mg              | 20 %                                               | 161,8 mg<br>20 %        |
| Fer                                                    | 3,6 mg                 | 26 %                                                 | 0,35 mg               | 2,5 %                                              | 0,49 mg<br>3,5 %        |
| Magnésium                                              | 64 mg                  | 21 %                                                 | 15,48 mg              | 5,16 %                                             | 10,62 mg<br>3,5 %       |

\*AJR : Apports journaliers recommandés. \*\* 4,91 g : glucose 4,07 g + saccharose 0,29 g + fructose 0,24 g + lactose 0,21 g + maltose 0,1 g.

Vous pouvez intensifier la saveur sucrée en ajoutant un peu de sucre semoule ou d'édulcorant à cuire :

| Si vous souhaitez réaliser un Dessert peu sucré | Apport pour 100g de crème pâtissière prête à consommer avec 10 g de sucre semoule (1 cuillère à soupe rase) | Apport pour 100g de flan pâtissier prêt à consommer avec 50 g de sucre semoule (5 cuillères à soupe rases) |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Glucides                                        | 20,48 g                                                                                                     | 15,30 g                                                                                                    |
| Dont sucres                                     | 14,94 g                                                                                                     | 8,40 g                                                                                                     |

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)