

Petit déjeuner diététique CAO au Céréales

Ingédients : Sucre de canne non raffiné, cacao maigre en poudre non solubilisé (20 %), céréales broyées (12,55 %) (Farine de blé, riz, orge, avoine, malt), germe de blé, lait écrémé, levure alimentaire, 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 Cao aux céréales		Pour 30 g** de Supplex Cao aux Céréales + 200 ml de lait demi-écrémé		Rôle et contribution pour l'organisme	
Valeur Énergétique	1 521 kJ 364 kcal		846 kJ 201 kcal		
Protéines	12,09 g		10,03 g		
Lipides totaux	3,56 g		4,27 g		
dont saturés	1,88 g		2,46 g		
insaturés	1,68 g		1,46 g		
Glucides	70,99 g		30,50 g		
dont sucres ***	51,50 g		24,80 g		
Fibres alimentaires	7,95 g		2,39 g		
Sodium	0,04 g		0,10 g		
Vitamines		% des AJR*		% des AJR*	
E	1,64 mg	16%	0,65 mg	7%	Protection des membranes cellulaires
B5	1,13 mg	19%	1,08 mg	18%	
B6	0,39 mg	19%	0,16 mg	8%	Métabolisme des protéines, glucides
B12	1,08 µg	108%	0,78 µg	78%	
Minéraux et Oligo-éléments					
Phosphore	320 mg	40%	266 mg	33%	Minéralisation osseuse Fonctionnement neuromusculaire
Magnésium	205 mg	68%	82 mg	27%	
Fer	12 mg	89%	3,92 mg	28%	
Zinc	3,75 mg	25%	1,13 mg	7,5%	

*AJR : Apports journaliers recommandés.

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

***Sucres : saccharose.

Teneur en magnésium : Pour 100g de poudre : 205 mg. Pour 100g de produit prêt à consommer : 35,65 mg

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