

# Petit déjeuner instantané au CAO non sucré

Ingrédients : cacao maigre en poudre non solubilisé (44 %), lait écrémé, céréales broyées (farine de blé, riz, orge, avoine, malt), germe de blé, levure alimentaire, levure lactique, algues marines F.A.L.® (0,25 %)(Fucus, Ascophyllum, Laminaria). *Allergènes : lait, blé, traces éventuelles d'arachide.*

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de Supplex Cao non sucré		Pour 20 g** de Supplex Cao non sucré + 200 ml de lait écrémé		Rôle et contribution pour l'organisme	
Valeur Énergétique	1 404 kJ 336 kcal		571 kJ 135 kcal		
Protéines	27,54 g		12,11 g		
Lipides totaux	6,72 g		1,74 g		
dont saturés	3,74 g		1,15 g		
insaturés	2,98 g		0,60 g		
Glucides	41,44 g		17,49 g		
dont sucres ***	18,80 g		12,96 g		
Fibres alimentaires	13,87 g		2,77 g		
Sodium	0,148 g		0,12 g		
<b>Vitamines</b>		<b>% des AJR*</b>			<b>% des AJR*</b>
B1	0,36 mg	26 %	0,17 mg	12 %	
B2	0,48 mg	30 %	0,42 mg	26 %	
PP	2,70 mg	15 %	0,72 mg	4 %	
B5	2,88 mg	48 %	1,28 mg	21 %	
B9	29,07 µg	15 %	12 µg	6 %	
B12	1,08 µg	108 %	0,66 µg	66 %	
<b>Minéraux et Oligo-éléments</b>					Capital osseux Fonctionnement neuromusculaire Capital osseux Formation des globules rouges
Phosphore	602 mg	75 %	296 mg	37 %	
Magnésium	296 mg	99 %	81 mg	27 %	
Calcium	376 mg	47 %	299 mg	37 %	
Fer	16 mg	114 %	3,4 mg	24 %	
Zinc	5,73 mg	38 %	1,15 mg	8 %	
Iode	100 µg	67 %	20 µg	13 %	

\*AJR : Apports journaliers recommandés. \*\*Cette portion réalisée pour un bol de chocolat est variable en fonction des goûts et du besoin de chacun. \*\*\*dont sucres = contenus naturellement dans les ingrédients et dans la répartition suivante : Lactose : 93 %, saccharose : 7%.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)