

# COLIN SAUCE CITRON, QUINOA BOULGOUR ET FONDUE DE POIREAUX 280G



FR  
85.182.005  
CE



Fabriqué en France dans nos ateliers vendéens (85)

Pêche durable selon le référentiel MSC. [www.msc.org/fr](http://www.msc.org/fr)

Photo non contractuelle

Grammage (en g) : 280

Date de mise à jour : 02/10/2024

Code Produit : 003782

## POIDS DES DIFFÉRENTES COMPOSANTES EN G

Viande/poisson	65
Légume	68
Féculent	88
Sauce	59
<b>TOTAL</b>	<b>280</b>

## LISTE DES INGRÉDIENTS

BOULGOUR, COLIN D'ALASKA, FONDUE DE POIREAUX ET QUINOA ROUGE, SAUCE CITRON

Boulgour 27% (eau, blé dur, curcuma), colin d'Alaska 23%, poireaux 20%, eau, quinoa rouge 3.4% (eau, quinoa, curcuma), citron 2.7%, crème fraîche, huile de colza, poudre de lait écrémé, échalotes, beurre, gingembre, sel, amidon transformé de riz, vinaigre de vin blanc, coriandre, épices. Colin d'Alaska pêché en Océan Pacifique Nord-Ouest et Nord-Est.

Traces éventuelles de soja

Les informations en gras sont destinées aux allergiques et intolérants.



## MODE DE CONSERVATION

À conserver à -18°C

## VALEURS NUTRITIONNELLES

	Pour 100g	A la portion
Energie (kJ)	483	1352
Energie (kCal)	115	322
Matières grasses (g)	3,9	11
dont acides gras saturés (g)	1,1	3,1
Glucides (g)	10	29,0
dont sucres (g)	2,4	6,7
Fibres (g)	2,0	5,6
Protéines (g)	9,0	25
Sel (g)	0,79	2,2
Potassium (g)	0,088	0,246
Calcium (g)	0,040	0,112
Phosphore (g)	0,076	0,213

## ALLERGÈNES PRÉSENTS

Gluten <input checked="" type="checkbox"/>	Crustacés <input type="checkbox"/>	Oeufs <input type="checkbox"/>	Poissons <input checked="" type="checkbox"/>
Arachides <input type="checkbox"/>	Soja <input type="checkbox"/>	Lait / produits à base de lait <input checked="" type="checkbox"/>	Fruits à coque <input type="checkbox"/>
Céleri <input type="checkbox"/>	Moutarde <input type="checkbox"/>	Graines de sésame <input type="checkbox"/>	Anhydrides sulfureux / sulfites <input type="checkbox"/>
Lupin <input type="checkbox"/>	Mollusques <input type="checkbox"/>		

## SPÉCIFICATIONS NUTRITION

Rapport P/L	2,308
Grammage protidique (g)	65
Teneur en sodium (g/100 g)	0,311

## SPÉCIFICITÉS ALIMENTAIRES ET THÉRAPEUTIQUES

Pauvre en sel <input type="checkbox"/>	Pauvre en graisse <input type="checkbox"/>	Pauvre en fibres <input type="checkbox"/>
Sans résidus <input type="checkbox"/>	Diabétique <input type="checkbox"/>	Enrichie <input type="checkbox"/>
Sans gluten (AFDIAG) <input type="checkbox"/>	Sans porc <input checked="" type="checkbox"/>	Végétarienne <input type="checkbox"/>
Texture tendre (IDDSI 6) <input type="checkbox"/>	Texture hachée (IDDSI 5) <input type="checkbox"/>	

## REMISE EN TEMPÉRATURE - PLAT ÉTAT SURGÉLÉ AI

Type de four utilisé	Temps de réchauffage	Température ou puissance
----------------------	----------------------	--------------------------