

# COLIN ET RIZ AUX LÉGUMES DU SOLEIL PS

## 280G



RICHE EN PROTÉINES

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 : 17/01/2023

Code Produit : 7073

POIDS DES DIFFÉRENTES  
COMPOSANTES EN G

Viande/poisson	65
Légume	73
Féculent	68
Sauce	74
<b>TOTAL</b>	<b>280</b>

## LISTE DES INGRÉDIENTS

## RIZ, COLIN D'ALASKA ET LÉGUMES DU SOLEIL

Riz cuit 24% (eau, riz), **colin** d'Alaska 23%, eau, légumes grillés 12% (courgettes, oignons, aubergines, poivrons rouges, poivrons jaunes, tomates cerises, tomates, huile de tournesol, basilic, sel, arômes naturels), courgettes, poivrons rouges, **crème** fraîche, **fromage** à pâte dure, huile de colza, **beurre**, amidon de riz, fibre de chicorée, arôme naturel (**poisson, lait**), poivre, piment.

Colin d'Alaska pêché en Océan Pacifique Nord-Ouest et Nord-Est.

Traces éventuelles de fruits à coque, mollusques, gluten, céleri, oeufs, moutarde, crustacés, sésame, 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)	4,1	11
dont acides gras saturés (g)	1,6	4,5
Glucides (g)	11	31
dont sucres (g)	1,4	3,9
Fibres (g)	1,2	3,4
Protéines (g)	7,9	22
Sel (g)	0,25	0,70
Potassium (g)	0,107	0,300
Calcium (g)	0,017	0,048
Phosphore (g)	0,060	0,168

## ALLERGÈNES PRÉSENTS

Gluten <input 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	1,927
Grammage protidique (g)	65
Teneur en sodium (g/100 g)	0,098

## SPÉCIFICITÉS ALIMENTAIRES ET THÉRAPEUTIQUES

Pauvre en sel <input checked="" 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 SURGELÉ

Type de four utilisé	Temps de réchauffage	Température ou puissance
Air pulsé	60 min	120°C
Thermocontact	60 min	120°C
Micro-onde (retirer l'opercule)	Entre 4 et 6 min	800W.

