

# FILET DE LIEU, MARINADE AU CITRON ET MELANGE DE LEGUMES 300G



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) : 300

Date de mise à jour : 07/06/2022

Code Produit : 9302

## POIDS DES DIFFÉRENTES COMPOSANTES EN G

Viande/poisson	90
Légume	87
Féculent	102
Sauce	21
<b>TOTAL</b>	<b>300</b>

## LISTE DES INGRÉDIENTS

POMMES DE TERRE, CAROTTES, COURGETTES, FILET DE LIEU AU CITRON  
Pommes de terre 31%, lieu 30%, carottes 13%, courgettes 13%, eau, huile de colza, citron 0.4%, sel, ciboule, échalotes, arôme naturel (poisson, lait), huile d'olive vierge, zeste de citron 0.1%, amidon de riz, ail, thym, poivre, safran.

Lieu pêché en Atlantique Nord-Est.

Traces éventuelles de gluten, 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)	363	1089
Energie (kCal)	86	258
Matières grasses (g)	2,6	7,8
dont acides gras saturés (g)	0,3	0,9
Glucides (g)	6,8	20
dont sucres (g)	1,6	4,8
Fibres (g)	1,3	3,9
Protéines (g)	8,3	25
Sel (g)	0,65	2,0
Potassium (g)	0,237	0,711
Calcium (g)	0,016	0,048
Phosphore (g)	0,094	0,282

## 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	3,192
Grammage protidique (g)	90
Teneur en sodium (g/100 g)	0,256

## SPÉCIFICITÉS ALIMENTAIRES ET THÉRAPEUTIQUES

Pauvre en sel <input type="checkbox"/>	Pauvre en graisse <input checked="" 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 5 et 7 min	800W.