



MEDIC-SYSTEM®



Potages MEDIC-SYSTEM®

☐ PANACHÉ ☐ LÉGUMES ☐ POTIRON ☐ CRESSON ☐ BOLOGNAISE

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un shaker, versez de 100 ml d'eau froide et videz le contenu d'un sachet.
- Agitez le mélange jusqu'à dissolution complète et ajoutez 100 ml d'eau chaude tout en remuant avec une cuillère.
- Servir dans une assiette à soupe.
- Vous pouvez ajouter un peu de fromage blanc maigre ou des légumes frais, en conserve ou surgelés.
- Vous pouvez relever le goût avec des aromates frais ou déshydratés en poudre.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- 80 % de l'énergie est fournie par des protéines de bonne valeur biologique.
- 10 % de l'énergie est fournie par des glucides lents.
- 10 % de l'énergie est fournie par les lipides.

AVIS IMPORTANT

POUR LES BESOINS NUTRITIONNELS EN CAS DE SURCHARGES PONDERALES.



3 760064 930558

Fabriqué en FRANCE

distribué par MEDIC-SYSTEM - code EMB 53 125

PANACHAGE DES QUATRE ARÔMES DE POTAGES

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UN SACHET :

EN MOYENNE	Légumes (26 g)	Potiron (26 g)	Cresson (26 g)	Bolognaise (30 g)
VALEUR ÉNERGETIQUE :	92 Kcal (390 KJ)	88 Kcal (371 KJ)	94 Kcal (396 KJ)	95 Kcal (398 KJ)
Protides :	17,50 g	17,60 g	18,10 g	17,40 g
Glucides :	3,50 g	2,40 g	2,60 g	4,80 g
dont sucres :	2,10 g	1,80 g	1,00 g	2,80 g
Lipides :	0,70 g	0,70 g	1,10 g	0,80 g
dont saturés :	0,40 g	0,20 g	0,30 g	0,20 g
Fibres Alimentaires :	0,70 g	0,50 g	0,70 g	2,80 g
Sodium :	720,00 mg	645,00 mg	530,00 mg	715,00 mg
Potassium :	130,00 mg	195,00 mg	130,00 mg	315,00 mg
Vitamine A :	83,20 µg	80,00 µg	83,20 µg	96,00 µg
Vitamine D :	0,52 µg	0,50 µg	0,52 µg	0,60 µg
Vitamine K :	3,64 µg	3,50 µg	3,64 µg	4,20 µg
Vitamine E :	1,04 mg	1,00 mg	1,04 mg	1,20 mg
Vitamine C :	6,24 mg	6,00 mg	6,24 mg	7,20 mg
Vitamine B1 :	0,16 mg	0,15 mg	0,16 mg	0,18 mg
Vitamine B2 :	0,16 mg	0,15 mg	0,16 mg	0,18 mg
Vitamine PP :	1,87 mg	1,80 mg	1,87 mg	2,16 mg
Vitamine B6 :	0,21 mg	0,20 mg	0,21 mg	0,24 mg
Ac.Folique :	20,80 µg	20,00 µg	20,80 µg	24,00 µg
Vitamine B12 :	0,10 µg	0,10 µg	0,12 µg	0,12 µg
Biotine :	15,60 µg	15,00 µg	15,60 µg	18,00 µg
Ac.Panthothénique :	0,62 mg	0,60 mg	0,62 mg	0,72 mg
Calcium :	50,00 mg	45,00 mg	55,00 mg	300,00 mg
Phosphore :	125,00 mg	130,00 mg	125,00 mg	37 % A.J.R.
Magnésium :	6,83 mg	6,56 mg	6,83 mg	7,88 mg
Fer :	0,46 mg	0,44 mg	0,46 mg	0,53 mg
Zinc :	0,46 mg	0,44 mg	0,46 mg	0,53 mg
Cuivre :	54,60 µg	52,50 µg	54,60 µg	63,00 µg
Iode :	5,92 µg	5,69 µg	5,92 µg	8,19 µg
Sélénium :	2,28 µg	2,19 µg	2,28 µg	2,63 µg
Manganèse :	46,80 µg	43,75 µg	46,80 µg	52,50 µg
Chrome :	1,14 µg	1,09 µg	1,14 µg	1,31 µg
Molybdène :	3,19 µg	3,06 µg	3,19 µg	3,68 µg

APPORTS NUTRITIONNELS POUR 100 g :

EN MOYENNE	Légumes	Potiron	Cresson	Bolognaise
VALEUR ÉNERGETIQUE :	354 Kcal (1.500 KJ)	350 Kcal (1.484 KJ)	360 Kcal (1.523 KJ)	317 Kcal (1.326 KJ)
Protides :	67,50 g	70,50 g	69,50 g	58,00 g
Glucides :	14,00 g	9,50 g	10,00 g	16,00 g
dont sucres :	8,00 g	7,10 g	3,90 g	9,20 g
Lipides :	2,50 g	2,90 g	4,20 g	2,50 g
dont saturés :	1,40 g	1,80 g	1,30 g	0,80 g
Fibres Alimentaires :	2,60 g	2,00 g	2,50 g	9,40 g
Sodium :	2 770,00 mg	2 585,00 mg	2 040,00 mg	2 375,00 mg
Potassium :	510,00 mg	785,00 mg	500,00 mg	1 055,00 mg
Vitamine A :	320,00 µg	320,00 µg	320,00 µg	320,00 µg
Vitamine D :	2,00 µg	2,00 µg	2,00 µg	40 % A.J.R.
Vitamine K :	14,00 µg	14,00 µg	14,00 µg	31 % A.J.R.
Vitamine E :	4,00 mg	4,00 mg	4,00 mg	40 % A.J.R.
Vitamine C :	24,00 mg	24,00 mg	24,00 mg	40 % A.J.R.
Vitamine B1 :	0,60 mg	0,60 mg	0,60 mg	43 % A.J.R.
Vitamine B2 :	0,60 mg	0,60 mg	0,60 mg	43 % A.J.R.
Vitamine PP :	7,20 mg	7,20 mg	7,20 mg	40 % A.J.R.
Vitamine B6 :	0,80 mg	0,80 mg	0,80 mg	40 % A.J.R.
Ac.Folique :	80,00 µg	80,00 µg	80,00 µg	40 % A.J.R.
Vitamine B12 :	0,40 µg	0,40 µg	0,40 µg	40 % A.J.R.
Biotine :	60,00 µg	60,00 µg	60,00 µg	40 % A.J.R.
Ac.Panthothénique :	2,40 mg	2,40 mg	2,40 mg	40 % A.J.R.
Calcium :	190,00 mg	170,00 mg	200,00 mg	1000,00 mg
Phosphore :	485,00 mg	530,00 mg	485,00 mg	125 % A.J.R.
Magnésium :	26,25 mg	26,25 mg	26,25 mg	9 % A.J.R.
Fer :	1,75 mg	1,75 mg	1,75 mg	13 % A.J.R.
Zinc :	1,75 mg	1,75 mg	1,75 mg	12 % A.J.R.
Cuivre :	210,00 µg	210,00 µg	210,00 µg	210,00 µg
Iode :	22,75 µg	22,75 µg	22,75 µg	15 % A.J.R.
Sélénium :	8,75 µg	8,75 µg	8,75 µg	8,75 µg
Manganèse :	0,18 mg	0,18 mg	0,18 mg	0,18 mg
Chrome :	4,38 µg	4,38 µg	4,38 µg	4,38 µg
Molybdène :	12,25 µg	12,25 µg	12,25 µg	12,25 µg