



MEDIC-SYSTEM®



MEDIC-SYSTEM®

□ PANACHE □ POIREAUX □ ASPERGES □ CHAMPIGNON □ VOLAILLE

PANACHAGE DES QUATRE ARÔMES DE POTAGES

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un shaker, versez 100 ml d'eau froide et videz le contenu d'un sachet. Agitez le mélange jusqu'à dissolution complète.
- Ajoutez 100 ml d'eau très chaude tout en remuant avec une cuiller. Servir dans une assiette à soupe.
- Vous pouvez relever le goût avec des aromates frais ou déshydratés en poudre.
- On peut ajouter des légumes frais, en conserve ou surgelés, en morceaux ou mixés.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- 80 % de l'énergie est fournie par des protéines de haute 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 930046
Fabriqué en FRANCE
distribué par MEDIC-SYSTEM - code EMB 53 125

APPORTS NUTRITIONNELS EN MOYENNE POUR UN SACHET:

EN MOYENNE	Poireaux (26 g)	Asperge (26 g)	Champignon (25 g)	Volaille (25 g)
VALEUR ÉNERGETIQUE :	94 Kcal (398 kJ)	92 Kcal (391 kJ)	91 Kcal (384 kJ)	90 Kcal (380 kJ)
Protéides :	18,70 g	17,70 g	17,50 g	17,10 g
Glucides :	2,00 g	2,90 g	3,00 g	3,00 g
dont sucres :	1,50 g	1,00 g	0,90 g	1,10 g
Lipides :	1,10 g	1,00 g	1,00 g	1,00 g
dont saturés :	0,30 g	0,30 g	0,30g	0,40 g
Fibres Alimentaires :	0,50 g	0,50 g	0,20 g	0,30 g
Sodium :	450,00 mg	545,00 mg	410,00 mg	655,00 mg
Potassium :	145,00 mg	110,00 mg	110,00 mg	85,00 mg
Vitamine A :	83,20 µg	83,20 µg	80,00 µg	80,00 µg
Vitamine D :	0,52 µg	0,52 µg	0,50 µg	0,50 µg
Vitamine K :	3,64 µg	3,64 µg	3,50 µg	3,50 µg
Vitamine E :	1,04 mg	1,04 mg	1,00 mg	1,00 mg
Vitamine C :	6,24 mg	6,24 mg	6,00 mg	6,00 mg
Vitamine B1 :	0,16 mg	0,16 mg	0,15 mg	0,15 mg
Vitamine B2 :	0,16 mg	0,16 mg	0,15 mg	0,15 mg
Vitamine PP :	1,87 mg	1,87 mg	1,80 mg	1,80 mg
Vitamine B6 :	0,21 mg	0,21 mg	0,20 mg	0,20 mg
Ac. Folique :	20,80 µg	20,80 µg	20,00 µg	20,00 µg
Vitamine B12 :	0,10 µg	0,10 µg	0,10 µg	0,10 µg
Biotine :	15,60 µg	15,60 µg	15,00 µg	15,00 µg
Ac. Panthothénique :	0,62 mg	0,62 mg	0,60 mg	0,60 mg
Calcium :	55 mg	50 mg	50 mg	175 mg
Phosphore :	135,00 mg	120,00 mg	120,00 mg	130,00 mg
Fer :	0,46 mg	0,46 mg	0,44 mg	0,44 mg
Magnésium :	21,83 mg	6,83 mg	6,56 mg	6,56 mg
Zinc :	0,46 mg	0,46 mg	0,44 mg	0,44 mg
Cuivre :	54,60 µg	54,60 µg	52,50 µg	52,50 µg
Iode :	5,92 µg	5,92 µg	5,69 µg	5,69 µg
Sélénium :	2,28 µg	2,28 µg	2,19 µg	2,19 µg
Manganèse :	46,80 µg	46,80 µg	43,75 µg	43,75 µg
Chrome :	1,14 µg	1,14 µg	1,09 µg	1,09 µg
Molybdène :	3,19 µg	3,19 µg	3,06 µg	3,06 µg

APPORTS NUTRITIONNELS EN MOYENNE POUR 100 g :

EN MOYENNE	Poireaux	Asperge	Champignon	Volaille
VALEUR ÉNERGETIQUE :	362 Kcal (1.531 kJ)	355 Kcal (1.505 kJ)	363 Kcal (1.536 kJ)	359 Kcal (1.521 kJ)
Protéides :	72,00 g	68,00 g	69,50 g	68,40 g
Glucides :	7,50 g	11,10 g	12,00 g	11,80 g
dont sucres :	5,70 g	3,40 g	3,60 g	4,50 g
Lipides :	4,30 g	4,00 g	4,00 g	4,10 g
dont saturés :	1,30 g	1,00 g	1,00 g	1,40 g
Fibres Alimentaires :	2,00 g	2,00 g	0,70 g	1,00 g
Sodium :	1 720,00 mg	2 095,00 mg	1 635,00 mg	2 625,00 mg
Potassium :	555,00 mg	420,00 mg	440,00 mg	335,00 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	2,00 µg
Vitamine K :	14,00 µg	14,00 µg	14,00 µg	14,00 µg
Vitamine E :	4,00 mg	4,00 mg	4,00 mg	4,00 mg
Vitamine C :	24,00 mg	24,00 mg	24,00 mg	24,00 mg
Vitamine B1 :	0,60 mg	0,60 mg	0,60 mg	0,60 mg
Vitamine B2 :	0,60 mg	0,60 mg	0,60 mg	0,60 mg
Vitamine PP :	7,20 mg	7,20 mg	7,20 mg	7,20 mg
Vitamine B6 :	0,80 mg	0,80 mg	0,80 mg	0,80 mg
Ac. Folique :	80,00 µg	80,00 µg	80,00 µg	80,00 µg
Vitamine B12 :	0,40 µg	0,40 µg	0,40 µg	0,40 µg
Biotine :	60,00 µg	60,00 µg	60,00 µg	60,00 µg
Ac. Panthothénique :	2,40 mg	2,40 mg	2,40 mg	2,40 mg
Calcium :	215,00 mg	200,00 mg	205,00 mg	695,00 mg
Phosphore :	515,00 mg	470,00 mg	480,00 mg	510,00 mg
Fer :	1,75 mg	1,75 mg	1,75 mg	1,75 mg
Magnésium :	181,25 mg	26,25 mg	26,25 mg	26,25 mg
Zinc :	1,75 mg	1,75 mg	1,75 mg	1,75 mg
Cuivre :	210,00 µg	210,00 µg	210,00 µg	210,00 µg
Iode :	22,75 µg	22,75 µg	22,75 µg	22,75 µg
Sélénium :	8,75 µg	8,75 µg	8,75 µg	8,75 µg
Manganèse :	180,00 µg	180,00 µg	180,00 µg	180,00 µg
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