



# MEDIC-SYSTEM®



# Crêpes

# MEDIC-SYSTEM®

☐ PANACHÉ ☐ BACON-FROMAGE ☐ POUR PÂTE À CRÊPE ☐ ORANGE ☐ POMME

## PANACHAGE DES QUATRE ARÔMES DE CRÊPES

### MODE DE PRÉPARATION

#### Préparation instantanée par simple dissolution

- Videz le contenu d'un sachet dans un bol, contenant 90 ml d'eau froide et mélangez au fouet.
- À la poêle antiadhésive : faire cuire quelques minutes jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- Au four à 180°: verser le mélange dans un ramequin et laisser cuire pendant 15 minutes.

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

- 56 à 58 % de l'énergie est fournie par des protéines de haute valeur biologique.
- 20 à 21 % de l'énergie est fournie par des glucides lents.
- 20 à 21 % de l'énergie est fournie par les lipides.

### AVIS IMPORTANT

**POUR LES BESOINS NUTRITIONNELS EN CAS DE SURCHARGES PONDÉRALES.**



3 760064 930312

Fabriqué en FRANCE  
distribué par MEDIC-SYSTEM - code EMB 53 125

### APPORTS NUTRITIONNELS POUR UN SACHET :

EN MOYENNE	Bacon-Fromage (28g)	Pâte à crêpe (28g)	Orange (28g)	Pomme (29g)
VALEUR ÉNERGÉTIQUE :	106 Kcal (447 kJ)	109 Kcal (462 kJ)	110 Kcal (463 kJ)	116 Kcal (491 kJ)
Protéides :	15,20 g	16,00 g	16,00 g	18,00 g
Glucides :	6,50 g	5,70 g	5,90 g	4,00 g
dont sucres :	0,70 g	0,50 g	0,60 g	0,60 g
Lipides :	2,00 g	2,40 g	2,50 g	2,70 g
dont saturés :	0,70 g	0,70 g	0,90 g	3,00 g
Fibres Alimentaires :	0,10 g	0,40 g	0,20 g	0,80 g
Sodium :	615,00 mg	400,00 mg	390,00 mg	360,00 mg
Potassium :	120,00 mg	130,00 mg	100,00 mg	105,00 mg
Vitamine A :	89,60 µg	89,60 µg	89,60 µg	92,80 µg
Vitamine D :	0,56 µg	0,56 µg	0,58 µg	12% A.J.R.
Vitamine K :	3,92 µg	3,92 µg	3,92 µg	4,06 µg
Vitamine E :	1,12 mg	1,12 mg	1,12 mg	1,16 mg
Vitamine C :	6,72 mg	6,72 mg	6,72 mg	6,96 mg
Vitamine B1 :	0,17 mg	0,17 mg	0,17 mg	0,17 mg
Vitamine B2 :	0,17 mg	0,17 mg	0,17 mg	0,17 mg
Vitamine PP :	2,02 mg	2,02 mg	2,02 mg	2,09 mg
Vitamine B6 :	0,22 mg	0,22 mg	0,22 mg	0,23 mg
Ac. Folique :	22,40 µg	22,40 µg	22,40 µg	23,20 µg
Vitamine B12 :	0,11 µg	0,11 µg	0,11 µg	0,11 µg
Ac. Pantothénique :	0,67 mg	0,67 mg	0,67 mg	0,69 mg
Biotine :	16,80 µg	16,80 µg	16,80 µg	17,40 µg
Calcium :	120,00 mg	125,00 mg	125,00 mg	65,00 mg
Phosphore :	115,00 mg	125,00 mg	125,00 mg	95,00 mg
Fer :	0,49 mg	0,49 mg	0,49 mg	0,51 mg
Magnésium :	7,35 mg	7,35 mg	7,35 mg	18,61 mg
Zinc :	0,49 mg	0,49 mg	0,49 mg	0,51 mg
Cuivre :	58,80 µg	58,80 µg	58,80 µg	60,90 µg
Iode :	6,37 µg	6,37 µg	6,37 µg	6,60 µg
Sélénium :	2,45 µg	2,45 µg	2,45 µg	2,54 µg
Manganèse :	49,00 µg	49,00 µg	49,00 µg	50,75 µg
Chrome :	1,23 µg	1,23 µg	1,23 µg	1,27 µg
Molybdène :	3,43 µg	3,43 µg	3,43 µg	3,55 µg

### APPORTS NUTRITIONNELS POUR 100 g :

EN MOYENNE	Bacon-Fromage	Pâte à crêpe	Orange	Pomme
VALEUR ÉNERGÉTIQUE :	378 Kcal (1.597 kJ)	391 kcal (1.649 kJ)	392 Kcal (1.655 kJ)	401 kcal (1.691 kJ)
Protéides :	54,50 g	57,20 g	56,50 g	62,00 g
Glucides :	23,50 g	20,00 g	21,00 g	14,00 g
dont sucres :	2,60 g	1,70 g	2,00 g	2,10 g
Lipides :	7,20 g	9,00 g	9,00 g	9,30 g
dont saturés :	2,50 g	2,70 g	3,10 g	10,00 g
Fibres alimentaires :	0,40 g	1,30 g	0,50 g	3,20 g
Sodium :	2 205,00 mg	1 420,00 mg	1 400,00 mg	1 235,00 mg
Potassium :	425,00 mg	460,00 mg	345,00 mg	370,00 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
Ac. Pantothénique :	2,40 mg	2,40 mg	2,40 mg	2,40 mg
Biotine :	60,00 µg	60,00 µg	60,00 µg	60,00 µg
Calcium :	420,00 mg	445,00 mg	440,00 mg	220,00 mg
Phosphore :	415,00 mg	440,00 mg	455,00 mg	320,00 mg
Fer :	1,75 mg	1,75 mg	1,75 mg	1,75 mg
Magnésium :	26,25 mg	26,25 mg	26,25 mg	61,25 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